

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



TAOISTICKÝ POHLED NA TRÉNOVÁNÍ VE FOTBALU A TRIATLONU

THE TAOISTIC VIEW IN THE FOOTBALL AND TRIATLON TRAINING

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Září 2009

Vedoucí diplomové práce:
PhDr. Irena Martínková, Ph.D

Zpracoval:
Tomáš Skála

ABSTRAKT

Název: Taoistický pohled na trénování ve fotbalu a triatlonu

Cíle práce: Objasnit pojmy taoismus a *Tao*, pomocí jejich charakteristiky osvětlit taoistické vnímání sebe sama, okolního světa a pohybové aktivity, s následnou aplikací na konkrétní sporty fotbal a triatlon.

Metody: Deskripce, analýza, spekulace

Klíčová slova: Taoismus, *Tao*, *Čchi*, *Jin a Jang*, *Wu-Wej*, fotbal, triatlon, začátečnická mysl

SUMMARY

Title: The taoistic view in the football and triathlon training

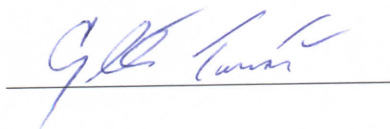
Objective: To explain terms taoism and *Tao*, clear up taoistic sense of oneself, the world around and physical activities by their characteristic, with following application on concrete sports football, and triathlon.

Methods: descriptive reasoning, analysis, speculative reasoning

Keywords: Taoismus, *Tao*, *Čchi*, *Jin and Jang*, *Wu-Wej*, football, triathlon, *Beginner's Mind*

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedené literatury.

V Praze, datum 4. 9. 2009



Tomáš Skála

Děkuji vedoucím práce PhDr. Irena Martínková, Ph.D za její odborné vedení a pomoc při zpracování této diplomové práce.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno příjmení:

Číslo občanského průkazu:

Datum:

Poznámka:

Adresa:

Vypůjčení:

OBSAH

1. ÚVOD	9
1.1 Cíle práce	9
1.2 Předmluva	9
1.3 Metodologie	10
1.3.1. Metody	11
1.3.2. Možné problémy	11
2. TAOISMUS	14
2.1. Stručná charakteristika, vývoj, myšlenky	14
2.2. Taoismus a Tao	14
2.3. Od prototaoismu k taoismu	16
2.4. Tři směry taoismu	21
2.4.1. Taoistická filosofie	21
2.4.2. Taoistické náboženství	22
2.4.3. Taoistická alchymie	23
2.5. Praktický život	25
3. TAO A POHYB	26
3.1. Tao a sport	27
3.2. Find the Tao (najdi, poznej Tao)	29
3.2.1. Meditace – kultivace klidu	31
3.2.2. Taoistická cvičení – kultivace pohybu	33
3.2.2.1. Čchi Kung	33
3.2.2.2. Tchaj-čchi chuan	35
3.2.3. Wu-wej	37
3.2.3.1. Wu-wej a sport	40
3.2.4. Účel moderního sportu	42
3.3. Najdi rytmus svého sportu	45
3.3.1. Fotbal	46
3.3.2. Triatlon	46
3.4. Mistr a žák	47
3.4.1. Fotbal	49
3.4.2. Triatlon	50
3.5. Tancem k vítězství	51

3.5.1. Sebevědomí	52
3.5.1.1. <i>Fotbal</i>	53
3.5.1.2. <i>Triatlon</i>	54
3.5.2. Adaptace	54
3.5.2.1. <i>Fotbal</i>	55
3.5.2.2. <i>Triatlon</i>	56
3.5.3. Intuice	57
3.5.3.1. <i>Fotbal</i>	58
3.5.3.2. <i>Triatlon</i>	59
3.5.4. Rovnováha	59
3.5.4.1. <i>Fotbal</i>	61
3.5.4.2. <i>Triatlon</i>	62
3.5.5. Představitost	62
3.5.5.1. <i>Fotbal</i>	65
3.5.5.2. <i>Triatlon</i>	65
3.5.6. Jednoduchost	66
3.5.6.1. <i>Fotbal a triatlon</i>	67
4. ZÁVĚR	67
Seznam použité literatury	
Internetové zdroje	

1. ÚVOD

1.1 Cíle práce

Tato práce si klade za cíl především objasnit pojmy taoismus a *Tao*, pomocí jejich charakteristiky osvětlit taoistické vnímání sebe sama, okolního světa a pohybové aktivity, s následnou aplikací na konkrétní sporty fotbal a triatlon.

Dílčí cíle:

- Přiblížit taoistického chápání pohybu a následně popsat metody kultivace pohybu i klidu,
- vyličit pravou podstatu jednání *Wu-Wej* a následně je aplikovat na moderní sport,
- pomocí konkrétní aplikace na fotbal a triatlon ukázat nejjednodušší cestu směřující k výkonu neomezených možností.

1.2 Předmluva

Taoismus prostřednictvím svého učení přináší myšlenky východní moudrosti, jejichž prameny sahají hluboko do starověku. Během své dlouholeté historie měl tak spoustu času se přetvářet a formovat. O to překvapivější je zjištění, že jeho hlavní myšlenky a principy zůstaly od dob dávných mistrů Lao-c' a Čuang-c' nezměněny a jsou i v dnešní době stále aktuální. Je to jistě zásluhou nadčasovosti, jednoduchosti, ale především geniality a univerzální použitelnosti těchto principů, jejichž následováním je možné dosáhnout přirozené harmonie s okolním světem, a tím vlastního nesobeckého uspokojení. Univerzálnost působení taoismu znamená, že se nejedná jen o jakýsi úzce zaměřený teoretický koncept, ale naopak o multi-oborový, globálně aplikovatelný směr, využitelný v mnoha sférách lidského poznání i lidské činnosti. Je tedy nasnadě pokusit se principy jeho poznání aplikovat také na sport a pohybovou aktivitu vůbec, neb se zdá, že pro to nastal ten pravý čas.

Sport v moderní době již nepředstavuje pouhou snahu o posouvání hranic lidských možností nebo slepou honbu za vítězstvím a slávou, ale daleko více lidí klade důraz na jeho prožitkovost a pozitivní vliv na zdraví a psychiku člověka. Taoistický přístup ke sportu poukazuje na účel ještě niternější a obecnější, jehož dosahování není nikomu zapovězeno, neboť nerozhoduje věk, pohlaví, barva pleti, či úroveň duševních a psychických schopností. Jak již bylo řečeno, taoismus nerozlišuje mezi jednotlivými sportovci, ovšem nerozlišuje ani mezi jednotlivými sporty, neboť jeho působnost je obecná. Je tedy jedno, zda hrajete tenis či fotbal, nebo se věnujete triatlonu, pokud tento přístup vyzkoušíte, jistě nebudete litovat.

Výběr sportovních disciplín pro tuto práci však nebyl čistě náhodný, ale převážně vycházel ze dvou hlavních důvodů. Tím prvním a nejzásadnějším byl fakt, že oba tyto sporty mne fascinovaly již od útlého mládí a během dlouholetého soutěžního provozování fotbalu a čistě amatérského triatlonového okouzlení jsem získal řadu cenných zkušeností, které byly následně doplněny i studiem sportovních specializací obou odvětví. Druhým, méně prozaičtějším důvodem, přesto pro výpovědní hodnotu práce velmi důležitým, je značná rozdílnost obou sportů, jak z hlediska předpokladů jedince, tak i různorodosti prostředí a vlastních pohybových aktivit.

Ve spojení taoismu se sportem je poukazováno na úzké propojení člověka s okolním světem, jehož vnímání sportovec dokáže intuitivně využít jak k dosahování niterných cílů, přirozené seberealizace, tak k dosahování výkonů neomezených možností. Účelem této práce je ukázat všem čtenářům cestu do hlubin jejich nitra, kde se nachází klíč k tomuto tajemství.

1.3 Metodologie

Při vypracovávání této práce budu čerpat a porovnávat informace získané četbou literatury zabývající se taoismem jak v obecné rovině, tak v konkrétní aplikaci na různá odvětví lidské činnosti. Dále budu čerpat z poznatků vycházejících z vlastních zkušeností získaných aktivní sportovní činností a studiem specializací obou zmiňovaných sportů. V neposlední řadě můj názor na danou problematiku budou dotvářet informace získané prostřednictvím absolvovaných seminářů a cvičení (např.

seminář Filozofie starověké Číny, Konfucionismus a taoismus a cvičení Pět tibetánů a taoistické meditace).

1.3.1. Metody

Teoretické metody, které budou pro zpracování diplomové práce využívány, popisuje Kretchmar (2001): deskripce (descriptive reasoning), analýza (analysis), spekulace (spekulative reasoning)

Deskripce – popis zkoumaného jevu na základě jeho zjevných charakteristických znaků.

Analýza – rozbor zkoumaného jevu na jednodušší složky za účelem vytyčení podstatných znaků.

Spekulace – tvrzení, jež nelze adekvátně prokázat, avšak ani vyvrátit.

1.3.2. Možné problémy

Problém abstrakce:

V této práci jsou popisovány abstraktní jevy, jež se sice projevují v každodenním životě každého sportovce, avšak málokdo z nás je schopen tyto jevy nezkresleně vnímat. Často nás ovlivňuje tradiční (středoevropská) výchova a pragmatický pohled na svět, proto je těžké na přítomnost projevů abstraktní entity pojmout. Pokud to však dokážeme, otevře se nám pestrý a obsáhlejší pohled na svět.

Problém sběru a překladu literatury:

Taoismus je v České republice již dlouhá léta znám. O to překvapující je mé zjištění, že pro účely mé práce není dostatek odpovídající literatury. Z důvodu malé dostupnosti adekvátně použitelných zdrojů literatury v českém jazyce je třeba použít i literaturu americkou, jejíž překlad bude následně závislý na mém chápání významu jednotlivých slov, proto za každou přeloženou citací píši poznámku „vlastní překlad“.

Problém interpretace:

Pokud chceme poznat filosofii taoismu spolu s jejími základními myšlenkami, nejdříve je třeba upozornit na rozdílnost čínského a našeho západního chápání světa. Naše západní (Euroamerická) kultura je velmi odlišná od kultury čínské. Liší se naše písmo, vyjadřování i význam a používání jednotlivých výrazů, není proto jednoduché volit ta správná slova. Při striktním používání pouze výrazů vycházejících z čínského smýšlení a absenci výrazů naší kultury vlastních by se jednalo o práci spíše nesrozumitelnou, nežli věcně vysvětlující, proto, stejně jako v řadě jiných odborných publikací, v ní bude použito výrazů, kterých by, v uvedených souvislostech, čínský taoista pravděpodobně nepoužil, neboť by neměl ani potřebu jich užívat. „V klasické čínštině jsou výrazy *ju* („zde je“) a *wu* („zde není“) používány výlučně ve vztahu ke konkrétní věci. Čínský jazyk nepoužívá jeden ze základních filosofických pojmů – existenciální sloveso být ve smyslu kopulativním. V západní filosofii má věc bytí, které zahrnuje jak existenci, tak podstatu věci. Z tohoto hlediska můžeme pochopit, proč je v čínštině upřednostňováno slovo „Cesta“. Tam, kde my dáváme přednost přemýšlení o absolutní Realitě (protože naše filosofie pátrá po smyslu bytí, realitě, pravdě atd.), Číňan si položí otázku: „Kde je cesta?“ (RICHARD, 1994).

Číňané měli také rozdílný názor na stvoření a formování světa. Podle nich vše pochází z jednoho všeobjímajícího, stálého a neměnného principu, jež je obsažen v každé s „deseti tisíce věcí“, tedy ve všech věcech na světě. Nic jim proto neříkal náš „západní“ mýtus o stvoření světa Bohem za sedm dní. Necháпали ani člověka jako boží obraz na zemi, jež se liší svým rozumem, ba dokonce je jeho prostřednictvím nadřazen nad přírodu. Taoisté jsou naproti tomu přesvědčeni, že jsou nedílnou součástí přírody, učí se z ní a nechávají se jí inspirovat. I když taoistické náboženství uctívá celou řadu bohů, tak tito bohové jsou převážně převtělením významných historických osobností a zastávají funkci model pro ty oblasti, v nichž za svého života excelovaly. V taoismu neexistuje nějaký nadpozemský stvořitel, který řídí veškeré naše kroky usazen na nebeské výši. Přestože také jejich božstva mají za svůj domov nebe, tak je Číňané neuznávali jako nejvyšší vesmírnou sílu, tedy jakousi transcendentální veličinu, ale pouze jako součást přírody.

Taoistické smýšlení o světě se proto zásadně od našeho „západního“ chápání liší. Proto způsob určité konkretizace vyvstávších problémů, pomocí námi běžně

užívaných výrazů, by měl přispět k větší názornosti a průhlednosti mnohdy nesrozumitelných vyjádření, i s přihlédnutím k tomu, že západní literatura obdobného postupu velmi často používá.

Taoisté vycházeli při vytváření své filosofie především z pozorování přírody a rozvinuli myšlenku o vzájemném propojení přírodního řádu a lidského života, kde přírodní děje jsou považovány za dokonalé, člověk je pouze jejich součástí. Právě díky důkladné znalosti přírodního dění a jeho pravidelného běhu se taoisté při řešení otázek o vzniku a uspořádání světa neuchylovali k vysvětlování jevů na základě působení nadpřirozených sil. Taoismus byl učením, které nebylo vázáno na společenské postavení, a oproti konfucionismu nebylo určeno jen pro jednu sociální skupinu společnosti.

2. TAOISMUS

2.1. Stručná charakteristika taoismu

Taoismus představuje východní směr vycházející z pojmu *Tao* (cesta). Tento směr v sobě zahrnuje filosofii, náboženství a okultní vědy které se zrodily ve starověké Číně za doby vlády dynastie Čou a významným způsobem ovlivnily celou čínskou kulturu. Název taoismus Číňané neznají, neboť jej „západní“ učenci odvozují od čínského slova *Tao*. Výraz *Tao* poprvé použil a ve své knize *Tao-te-t'ing* také „popisuje“ filosof Lao-c' (570-490 př. nl.) *Tao* v sobě zahrnuje všeobjímající princip, který je obsažen v „deseti tisících věcí“ (ve všem jsoucím). Jelikož vše pochází s tohoto základního principu, vše je taktéž stejným principem tvořeno. Vše ač různé, je právě proto totožné, jednotné, univerzální, a tímto způsobem i propojené. Taoisté, tedy zastánci tohoto přesvědčení, se pak nechávají unášet projevy tohoto spojení se světem a na vlně osvětlení putují k dosažení harmonie s *Tao*.

2.2. Taoismus a *Tao*

Pro taoismus je těžké najít přesnou definici, neboť toto slovo, jak bylo předesláno, Číňané neznají. V západním světě se slovo taoismus používá jak pro taoistickou filosofii, tak pro taoistické náboženství. V náboženském taoismu existuje mnoho škol, pro které je společným znakem především to, že usilují o nesmrtelnost. Taoisté nechápali věčný život pouze jako duchovní nesmrtelnost, to proto, že nerozlišovali ducha a hmotu. Proto se nám dnes může zdát poněkud naivní jejich očekávání, že přežije celý člověk. Pro filosofický taoismus je charakteristické, že se soustřeďuje především kolem pojmů *Tao* (cesta) a *Wu-Wej* (aktivní nezasahování). Pokud mluvíme o taoistické filosofii, tak máme na mysli zejména dva myslitele, Lao-c' (570-490 př. n. l.), jeho pokračovatele Čuang-c' (350-275 př.n. l.) a jejich díla. Dílo, jehož bájným autorem je Lao-c', je nazváno *Tao-te-t'ing* (doslovně přeloženo: Kniha o *Tao* a ctnosti) obsahuje pojem *Tao*, který dal jméno celému učení – taoismus. Tento název je odvozen od základního principu a přesto, že je nepojmenovatelný, byl nucen Lao-c' jej ve svém díle pojmenovat. Lao-c' upozorňuje však na to, že už tímto pojmenováním jej plně nevystihl, neboť:

„*Tao* které lze postihnout slovy, není věčné a neměnné *Tao*;
jméno, které lze pojmenovat, není věčné a neměnné jméno.

Bezejmenné je prapočátkem nebe a země.

Pojmenované je matkou všeho stvoření.

Proto ten, kdo zůstává bez žádosti, proniká k jádru této tajemnosti;

kdo je naplněn žádostmi, postihuje jen vnější tvářnost věcí.

To obojí – ač má rozličná jména – vyvěrá ze stejného prapůvodu.

Stejnost – toť hlubina záhadnosti. Záhada všech záhad, brána veškeré tajemnosti“

(LAO-C', 2003, str. 29).

Čínský znak pro *Tao* se skládá ze symbolů hlavy a nohou, znak pro nohy označuje cestu, po níž mudrc kráčí, znak pro hlavu také cestu jako směr, kterým se mudrc ve svém jednání ubírá.



Pojem *Tao* nelze přesně vymezit. Doslova se překládá jako cesta, ale ani toto pojmenování přesně nevystihuje, co mají taoisté tímto pojmem na mysli. *Tao* je možné vnímat jako svrchovaný princip všeho dění, který nelze konkretizovat. Pokud by bylo možné ho poznat za pomoci běžných pojmů, ztratilo by svou opravdovost a přirozenost. *Tao* je vše a nic zároveň, je samo bez původu a přece počátkem všeho, je trvale bez činnosti, a přece zdrojem veškerého bytí a dění. Tím, že *Tao* je jen sebou samým, nevzniká tu problém subjektu a objektu, a proto ani otázka hmoty a ducha a z toho plynoucí rozlišování materialistického a idealistického pojetí světa. „*Tao* lze přiblížit pojmy jako jednička, či původ světa, který ještě nebyl stvořen; zahrnuje v sobě základ všech stvořených věcí. Můžeme ho pouze odhalovat v paradoxech a metaforách děl starých mistrů. *Tao*, jako jednička, dává možnost vzniknout dvojce, polárním projevům *Tao*; protikladným, ale vzájemně se doplňujícím tendencím *Jin* a *Jang*, které udržují stvořený svět v rovnováze. Konkrétně se projevují tyto dvě tendence jako země a nebe.

Smísením principů *Jin* a *Jang* vzniká pět prvků, které jsou základem pro vznik deseti tisíce věcí, tedy veškerých věcí na Zemi. Proces, při kterém dochází k vytváření všech jevů, probíhá cyklicky, jako nekonečný koloběh vzniků a zániků, ve kterém vše, co dospělo do extrému přechází ve svůj protipól: *Jin* přechází v *Jang* a *Jang* zase přechází v *Jin*. Toto je základní vlastnost *Jin* a *Jang*, a to je základní projev *Tao*“ (FILIPSKÝ, 1996, str. 198).

2.3. Od prototaoismu k taoismu

Myšlenky, které jsou obsaženy v dílech taoistických mistrů čerpají z tradice, která je stará několik tisíc let. Oldřich Král proto hovoří o takzvaném prototaoismu, který předcházela onomu taoismu, kterým se zde budu zabývat. „V prototaoismu jsou zahrnuty první taoistické myšlenky, které byly rozšiřovány prostřednictvím legend, anonymních nebo i historických čínských postav, nebo různých slovních obrátů“ (KRÁL, 2005, str. 113).

Prvními vyznavači taoismu byli lidé, kteří toužili žít v harmonii s okolním světem. Mnozí z nich se začali dokonce zabývat i alchymií a působili u císařského dvora, jiní naopak odešli do ústraní, aby mohli žít přímo v přírodě a tak být co nejbližší harmonickému ideálu života. „Dalo by se říci, že nositeli taoistických myšlenek byli většinou samotáři, kteří svůj útěk do izolace považovali za příležitost k tomu, aby se mohli koncentrovat sami na sebe, a tímto svým životním stylem dávali zároveň najevo jakousi lhostejnost k tomu, co se kolem nich děje. Už v tomto jejich postoji se dá vytušit jeden z charakteristických rysů taoismu, *Wu-Wej*, tedy určitý druh nezasahování do věcí, které se dějí kolem“ (KRÁL, 2005, str. 116). Tato tradiční taoistická podpora přirozenosti, jako jakési vnitřní opravdovosti, věrnosti své podstatě a podpora vnitřní svobody prostřednictvím nezávislosti na vnějších podnětech, ta představuje jednu z nejdůležitějších tendencí začleněnou do taoistického myšlení. Ideálem taoistů také zůstala představa státu jako přirozené obce, ve které lidé vedou dlouhý, prostý a spokojený život.

Ke zvýšení zájmu o taoismus došlo ve 3. století př. n. l. „Za vlády dynastie Chan (207 př. n. l. – 220 n. l.) začaly taoistické myšlenky přitahovat další stoupence. Lidé začali hledat nějakou alternativu mezi konfuciánskými principy, které ve vládě

nefungovaly až tak dobře, jak by měly. Tuto alternativu našli v díle *Tao-te-ťing* od Lao-c'. Celé taoistické myšlení je ovlivněno právě tímto základním taoistickým dílem a pojmem *Tao*, který dal tomuto učení název. *Tao* nikdo není schopen nijak uspokojivě vysvětlit, protože jej nelze zachytit našimi smysly, a protože není lidské myšlení neomezené. Co je ovšem jisté, že *Tao* zde bylo předtím, než začalo vše ostatní existovat, a bude zde i poté, kdy skončí existence všech věcí. Vyznavači taoismu vědí, že nejsou schopni nikdy plně pochopit *Tao*, tak se alespoň snaží dosáhnout harmonie s touto všeobjímající prapůvodní silou“ (HARTZOVÁ in LAO-C', 1996, str. 56).

Podle taoistického myšlení vycházejí všechny projevy energie z jednoho společného základu, nazývaného *Tao*. Z tohoto základního pramene energie vycházejí dva polární principy, *Jin* a *Jang*, mezi kterými vyrůstá napětí. Dalším stupněm ve vývoji jsou vibrace, elektromagnetické vlnění. Jako následující vývojové stádium vzniká atmosféra, pak voda a nakonec minerály. Vývoj je dokončen rostlinným a následně živočišným světem.

V úvodu do díla *Tao: Výbor z klasických taoistických spisů*, Richard k problematice propojování mikrokosmu s makrokosmem říká, že podle taoistů je lidské tělo přesnou kopií vesmíru a jeho různé prvky mají své analogie ve vnějším světě. Viditelný vesmír je emanací *Tao*, v němž byly *Jin* a *Jang* úzce propojeny v jeden nediferencovaný dech (*Čchi*), který nazýváme Prvotní dech (*Jüan-čchi*). Oddělením *Jin* a *Jang* vznikla Nebesa a Země, a z jejich spojení vznikli lidé i všechna stvoření. Sestáváme tedy z *Jin* a *Jang*, jež jsou vlastně nebeským a pozemským „dechem“. Konkrétně naše vyšší (éterická) duše, *Chun*, je nebeská a naše nižší duše, *Pcho*, je pozemská. Co se týče životní (vesmírné) energie *Čchi*, tato má šest podob: *Jin* (stín) a *Jang* (světlo), *Feng* (vítr) a *Ju* (déšť), *Chej* (tma) a *Ming* (jas). Této životní energie by nemělo být ani málo, ani příliš. Podle knihy utrpení „život vzniká, je-li přítomna *Čchi*: formy se utvářejí, je-li *Čchi* v rovnováze.“ Životní sílu *Čchi* získáváme přirozeně z vesmíru a je nutno ji neustále obnovovat. Zatímco vrozená *Čchi* (*Sien-Tchien-Čchi*) je nezbytná ke vzniku života, získaná *Čchi* (*Chou-Tchien-Čchi*) živí tělo a zodpovídá za jeho vývoj. Oba dva prameny energie spolupůsobí vzájemně. Staří mistři říkali, že „na nebi jsou tři poklady – slunce, měsíc a hvězdy; na zemi taktéž tři – voda, oheň a vítr, a právě tak nalézají se tři poklady i v člověku – esence (*Ting*), *Čchi* a duch (*Šen*).“ Wu-neng-c' (9. stol.) k tomu poznamenává: „Lidská přirozenost je duch a život je *Čchi*.

Prolínají se vzájemně v prázdnotě, aby pak společně povstaly a harmonizovaly spolu tak, jako okarina s flétnou anebo *Jin* a *Jang*.“ Vesmír je tvořen pěti oblastmi časoprostoru (čtyři hlavní body korespondují se čtyřmi ročními obdobími, kromě toho je zde Střed). Těmto pěti oblastem, symbolizovaným barvami, odpovídá na Zemi pět prvků a pět posvátných hor, a u člověka pět vnitřních orgánů. Ty jsou napájeny každý svým příslušným prvkem a v tom ročním období, jehož vliv mu vyhovuje. Máme tedy určitý kód, který nám umožňuje přizpůsobit život mikrokosmu životu makrokosmu.

Díky rozlišnému způsobu uvažování dokáží někteří Číňané ve větší míře, než většina lidí ze západní části světa, vnímat souvislost a závislost lidského života a vesmírného dění. Proto to byli také Číňané, kdo uspořádal sedm základních zákonů, které jsou všeobecně platné pro vesmírný řád. Těchto sedm zákonů zní takto:

1. Každá věc je diferencovaným jevem jednoho jediného nekonečna.
2. Všechno se neustále mění.
3. Všechny protiklady se doplňují.
4. Nic není totožné.
5. Vše, co má líc, má také rub.
6. Čím větší je líc, tím větší je rub.
7. Všechno, co má začátek, má také konec.

Realizace *Tao* se uskutečňuje prostřednictvím jeho základních projevů, které jsou uspořádány do dvanácti pravidel jednoduchého principu. „Zde jsou ony projevy popsány:

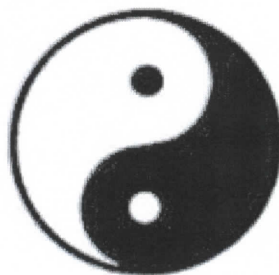
1. Jediné nekonečno, podléhající neustálé proměně se v určitém okamžiku dělí na dva protikladné a doplňující se póly – *Jin* a *Jang*.
2. *Jin* a *Jang* vznikají nepřetržitě z nekonečné odstředivé síly vesmíru.
3. *Jin* je síla odstředivá, *Jang* dostředivá. *Jin* a *Jang* společně dohromady, v různých poměrech, vytvářejí všechny energie a všechny jevy.
4. *Jin* přitahuje *Jang*, *Jang* přitahuje *Jin*.
5. *Jin* odpuzuje *Jin*, *Jang* odpuzuje *Jang*.
6. Síla přitahování a odpuzování je úměrná rozdílu *Jin* a *Jang*.

7. Všechny jevy jsou pomíjející a neustále mění poměr sil *Jin* a *Jang*, který je v nich obsažený. *Jin* se mění na *Jang* a *Jang* se mění v *Jin*.
8. Nic není absolutně *Jin* nebo absolutně *Jang*. Ve všem je obsažena polarita. Každý jev se skládá z obou tendencí v různých vzájemných poměrech.
9. Nic není neutrální. Za všech okolností je buď *Jin* nebo *Jang* v převaze.
10. Velké *Jin* přitahuje malé *Jin*. Velké *Jang* přitahuje malé *Jang*.
11. Extrémní *Jin* se mění v *Jang*, extrémní *Jang* se mění v *Jin*.
12. Všechny fyzikální jevy a formy jsou ve svém středu více *Jang* a na povrchu více *Jin*“ (KUSHI, 1991, str. 7).

Za pomoci těchto dvou sil *Jin* a *Jang* lze dle taoistů klasifikovat všechny jevy ve vesmíru. „Tím, že se obě síly navzájem ovlivňují a působí na sebe, mohou přecházet i jedna v druhou, pokud se dostanou do extrému. V přerodu jedné síly ve druhou lze vysledovat pět stádií“ (KUSHI, 1991, str. 8). Těchto pět transformačních stádií tvoří uzavřený kruh pěti tendencí, odpovídajících pěti základním elementům, kterými jsou:

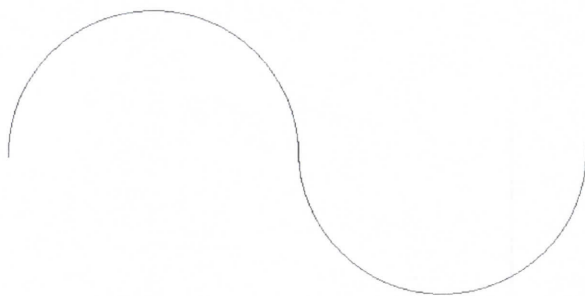
- Plynutí – začátek rozpínání. Má horizontální tendenci a je možné to přirovnat k vodě.
- Rozpínání směrem vzhůru, které lze přirovnat k plynu nebo stromu.
- Velmi aktivní rozpínání do všech směrů, srovnatelné s tendencí ohně.
- Začátek zhutňování, podobný tendenci země.
- Zpevňování jako proces, při kterém se dosáhne nejzhuštěnějšího stavu. Lze jej přirovnat k tendenci kovu.

Pokud stahování a zhutňování pokračuje dál, začíná opět rozpínání ve formě zkapalnění. To opět pouze dokládá, jak komplexně síly *Jin* a *Jang* působí a jak se navzájem přetvářejí. Tento proces neustálé přeměny veškerého jsoucna je tradičně chápán jako koloběh *Jin a Jang*, jež je znázorňován pomocí znaku monád.



Znak monád tedy představuje určitou formu znázornění kontinuálnosti a nekonečnost proměn energie *Čchi*, která ačkoli znázorněna nebo vylíčena jiným způsobem, nepozbyla by nic ze svých vlastností, jež ji zdobí. Představíme-li si proto transformaci energie čchi, jako její nekonečný pohyb po imaginárním kruhu proměn s neustálým časoprostorovým kolísáním mezi oběma polárními extrémy, pak výslednicí tohoto pohybu bude polárně vychýlená křivka, jejíž obecný charakter lze naznačit tvarem sinusoidy.

Jin



Jang

Tok vesmírné energie, která je základní entitou veškerého stvoření a vývoje, jakožto neustálé proměny všech jevů, můžeme zobrazit pomocí energetické křivky, jež také znázorňuje podstatu jejího vnímatelného projevu. Tato křivka představuje princip vlnění, za jehož nejzásadnější vlastnost s ohledem na limitaci ze stran obou polárních extrémů považujeme rytmus. *Čchi* se tedy projevuje prostřednictvím svého energetického vlnění, jež utváří hmotu vesmíru a udává jí rytmus. My lidé, stejně tak jako všechno jsoucí toto vlnění ve formě toku *Čchi* obsahujeme a proto bychom měli také jeho přirozenému rytmu naslouchat a nechat se jím vést.

2.4. Tři směry taoismu

Existují dva základní směry, a dalo by se říci, i přístupy k taoismu, které ve svém projevu obsahují třetí zdánlivě nesouvisející a často opomíjený aspekt, tedy taoistickou alchymii. Jedni taoisté žijí s vědomím, že jsou součástí všeobjímajícího *Tao*, a že se po své smrti zpět do *Tao* vrátí a stanou se jeho součástí. Svůj život prožívají v klidu a v rovnováze, vyznávají taoistickou filosofii a prostřednictvím meditace, stravy a gymnastického cvičení se snaží uvést do souladu s *Tao*. Jiní vyznavači taoismu věří, že všechny přírodní síly jsou ztělesněním různých duchů a božstev, že právě ty jsou projevem *Tao*. Jejich víra se nazývá náboženský taoismus. Taoismus se tedy skládá ze dvou velkých směrů, kterými jsou filosofický taoismus (*Tao-t'ia*) a náboženský taoismus (*Tao-t'iao*) Třetí, již zmiňovanou součástí, je pak taoistická alchymie.

2.4.1. Taoistická filosofie

Filosofický taoismus vychází z děl Lao-c' a Čuang-c', kteří jsou zároveň jeho zakladateli. V Číně je filosofický taoismus známý pod pojmem *Tao-t'ia*. „Pojem *Tao-t'ia* odkazuje na *Tao*, které je zároveň základním pojmem ve filosofickém taoismu. Cílem tohoto proudu je sjednocení s *Tao*, kterého lze dosáhnout meditací a napodobováním povahy *Tao* v myšlení a jednání. *Tao* působí prostřednictvím síly přirozeného, jednoduchého, ale i slabého. Proto ten, kdo následuje *Tao*, se může naučit, jak přežít a jak si zachovat vlastní integritu v době plné neklidu. To je považováno asi za nejdůležitější pravidlo taoistické filosofie“ (KÜNG & CHING, 1999, str. 136). Velký zřetel je kladen také na politické dění, které má být v souladu se zásadou *Wu-Wej*, což znamená nezasahování. V praxi je uplatňována zejména knížaty. Taoistické filosofické myšlení je v tomto ohledu pravým protikladem konfuciánského myšlení, ve kterém hrají určující roli zejména pojmy lidskost (*Žen*) a spravedlnost (*I*). Taoismus je odmítá, protože zastírají pravou podstatu člověka, a tím se dostávají do rozporu s *Tao*. Nakonec se většího uznání u císařského dvora dostalo konfucianismu, který byl asi kolem roku 100 př. n. l. povýšen na státní filosofii.

Myšlenky filosofického taoismu se nevytratily, naopak našly své příznivce v řadách lidí s různými majetkovými poměry, kteří se následně zasloužili o vznik náboženského taoismu. Filosofický taoismus se znovu těšil slávy za vlády dynastie *Wej* a *Ťin*, kdy byly jeho myšlenky sloučeny s konfuciánskými a tento částečně nový proud byl nazván neotaoismus.

2.4.2. Taoistické náboženství

Toto nové náboženství, obsahující i charakteristický systém věrouky a bohoslužebných úkonů, mělo nahradit čínská lidová náboženství. Díky Čang Tao-lingovi byl taoismus obohacen například o víru v mnoho bohů a bohyní, na jejichž počest byly vykonávány obřady, které byly často doprovázeny zaklínadly a zařikávkami. Byla vytvořena i církevní organizace s různou hierarchií duchovních vůdců. Čang Tao-ling je tedy považován za zakladatele taoistického náboženství (*Tao-tiao*). Sám založil hnutí nazvané *Tchien-š'* (Cesta nebeských mistrů), a stal se prvním nebeským mistrem. Jelikož odvozoval svou autoritu od zbožštělého Lao-c', bylo dílo *Tao-te-ťing* považováno za zjevenou knihu, a bylo tudíž základní knihou náboženského taoismu“ (HARTZOVÁ, 1996, str. 39).

Historie náboženského taoismu je lemována řadou rozličných směrů a škol, jmenovitě jsou zde uvedeny alespoň některé z nich: Cesta pěti měřic rýže, Cesta nejvyššího míru, Cesta pravé jednoty, Cesta realizované pravdy a Škola magického kletoty, jejichž cílem je dosažení nesmrtelnosti. „K dosažení nesmrtelnosti používaly nejrůznějších metod, od meditování, přes různá gymnastická a dechová cvičení, sexuální praktiky, talismany, zdržování se zrnin až po alchymii. Jednou z metod, které údajně vedly k dosažení nesmrtelnosti bylo *Lien-tan*, doslova přeloženo roztavení rumělky“ (KÜNG & CHING, 1999, str. 146). Tato metoda byla zaměřena na tavení rozličných substancí v trojnožce, byly to např. zlato, rumělka, rtuť a olovo. Kdo následně vypil tento zlatý elixír, mohl se stát nesmrtelným. To byla metoda vnějšího elixíru. „Existovala i metoda vnitřního elixíru, při níž člověk rozpouštěl ve svém těle svou životní energii, sémě a ducha, a tím dal vzniknout tak zvanému posvátnému embryu (*Šeng-tchaj*), které symbolizovalo duchovní nesmrtelnost. Posvátné embryo se údajně živí dechem a vyvíjí se pomalu k novému čistému tělu uvnitř fyzického těla. Má

představovat nesmrtelnou duši taoisty. Po smrti fyzického těla opouští toto čisté tělo tělesnou schránku, cvičí se a stává se nesmrtelným“ (FILIPSKÝ, 1996, str. 426).

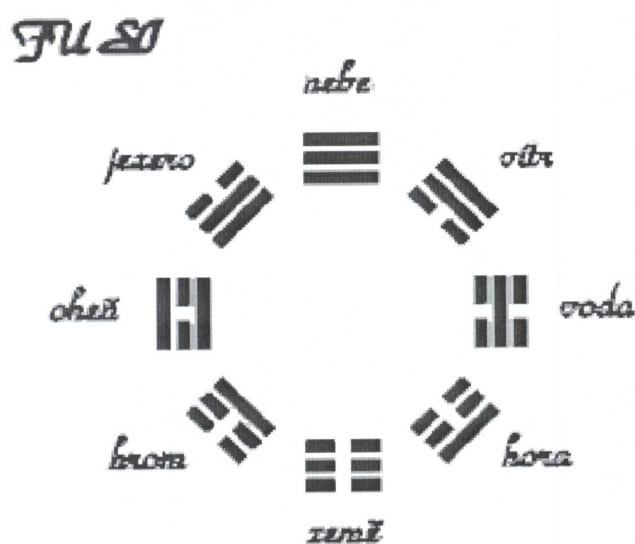
Dříve, než-li taoistické náboženství vzniklo, uctívali Číňané své předky, a to tak vehementně, jako kdyby byli božskými bytostmi. Podle pověr se totiž duchové předků mohou u bohů přimluvit za ochranu a pomoc svým potomkům. Stejně jako předky Číňané uctívali i významné historické osobnosti, které se staly svatými za své dobré skutky. Základní texty sloužící jako podklady k náboženskému taoismu vybudovali takové významné osobnosti, jakými byli Lao-c', jeho pokračovatel Čuang-c'a další z taoistů Lie-c'. Vedle učení těchto myslitelů se v náboženském taoismu spojují i další myšlenkové směry, jako je teorie pěti prvků. „Toto učení pramenilo z hluboko zakořeněné numerologické tradice. Pět prvků, mezi něž patří voda, oheň, dřevo (strom), kov a země (hlína), znamená také pět fází proměn energie: dřevo produkuje oheň, oheň se proměňuje v hlínu, z hlíny se získává kov, kov vydává vodu a z vody roste dřevo. Udává se ještě i jiné pořadí: dřevo podléhá kovu, kov ohni, oheň vodě, voda hlíně a hlína dřevu. Aplikace struktury vzájemných korelací se dále rozvíjela na pět planet, viditelných ze Země, pět tónů, pět barev, pět vnitřních orgánů a pět otvorů v lidském těle, a tak dále, a protože nebyla tato struktura pevně daná, umožňovala velký prostor pro filosofickou diskusi“ (FAIRBANK, 1998, str. 77).

Hlavní učení náboženského taoismu spočívalo v chápání *Tao* jako prazákladu všeho bytí, z něhož poté vznikla kosmos, pět prvků, dvě protichůdné síly *Jin* a *Jang* a deset tisíc věcí (tj. čínské označení pro veškeré věci).

2.4.3. Taoistická alchymie

Taoistická alchymie prolíná oběma těmito základními směry, přičemž vyznavači filosofické větve se spíše, pro zisk poznání, uchylují k používání metafyzických jevů a abstraktních proměn „veškerenstva věcí“. Vyznavači taoistického náboženství, naproti tomu užívají konkrétních rituálů k uctění božstev z taoistického panteonu. Představitelé obou těchto větví, jak filosofické, tak náboženské často přicházeli s alchymistických kruhů, v nichž se snažili o výrobu zlata, či elixíru dlouhověkosti, převážně v bronzové rituální trojnožce. Tuto výrobu elixíru života poté většinou transformovali v kultivaci elixíru uvnitř sebe sama.

Provádění alchymistických rituálů a zkoumání proměn v přírodě má kořeny takřka pět tisíc let staré. Její počátky se datují až do období kultury Lung – šan, kdy v letech 2852 –2738 př. n. l. údajně vládl legendární císař Fu Si. Fu Si je považován za otce čínské kultury a tvůrce osmi trigramů, tedy základu věštecké knihy proměn *I-t'ing*. *I-t'ingu* je přisuzován titul nejstarší věštecké knihy světa a pokládá se za jedno z nejstarších literárních děl vůbec. Studium tohoto spisu se od 18. století př. n. l. zabývaly celé školy a generace čínských filozofů, učenců, státníků a vojevůdců. Lze tedy říci že veškeré čínské vědění má počátky v alchymistické praxi, která tak ovlivnila celou čínskou kulturu. *I-t'ing* popisuje veškeré dění na světě za pomoci neustálé proměny protikladů *Jin* a *Jang*. Tyto polarities v souladu s makrokosmem rozděluje do soustavy základních osmi trigramů. Jsou to nebe - 1, země - 5, oheň - 7, voda - 3, hrom - 2, hora - 4, jezero - 8 a vítr - 6. Tento popis odpovídá uspořádání kruhu proměny.



(FU SI, www.arts-spirit.ne)

Následně se tyto pojí s další řadou trigramů do soustavy osmi hexagramů, z nichž každý je tvořen šesti čarami představujícími oba polární principy: souvislou – *Jang* a přerušovanou – *Jin*. Kombinací těchto čar pak vzniká soustava šedesáti čtyř různých hexagramů. Pro určení příslušného druhu hexagramu se následně užije klíče obsaženého v *I-t'ingu*. Kniha proměn také zahrnuje výklad a komentář k jednotlivým znakům rozebírající situaci a možnosti, jak ji co nejlépe zvládnout. Pro provádění vlastního orákula se používá řada postupů, za pomoci např. mincí, „dračích kostí“ či

řebříčku obecného. Starověcí učenci tak tento systém užívali jak k výkladům budoucnosti, tak pro zjišťování příčin událostí, a též k numerologickým výpočtům.

Již v počátcích čínské alchymie se jak vidno setkáváme s fenoménem protikladů *Jin* a *Jang*, jakožto součástí neustálých proměn světa. Na toto učení navazovali během následujících staletí další učenci, aby tak rozšiřovali obzory lidského poznání zejména v oblasti metalurgie, medicíny, válečnictví, umění a filosofie. Jedním z nich byl i Lao-c', který tak ve svém učení navazuje na tradici o více jak dva tisíce let starší. Předchůdcům „starého mistra“ nejspíše nebyl ještě „svrchovaný princip“ znám a nemůžeme jim tak přisuzovat autorství taoistické filosofie, či dokonce náboženství, ale jistě tito alchymisté v čele s císařem Fu Si vytvořili úrodnou půdu pro „odhalování“ věčného a všudypřítomného *Tao*.

2.5. Praktický život

Co se týká praktického taoistického života, snaží se taoisté být jako příroda, ve které podléhají všechny věci neustálé změně od *Jin* k *Jang* a zase naopak. Taoisté si jsou vědomi toho, že nejsou s to nikdy plně pochopit *Tao*. Centrem jejich snažení je tedy nalezení cesty k dosažení harmonie s touto všeobjímající silou. Nikdo nemůže dopředu říci, jak věci nakonec v životě dopadnou. Bohatství a chudoba, sláva a anonymita mají vždy stejné výhody a nevýhody; v *Tao* jsou všechny totožné. Typické pro taoisty je to, že dávají přednost jednoduchému a prostému životu, který je v souladu s přírodou, před nákladným životem, orientovaným na kariéru. Tímto způsobem života si pěstují lásku a úctu k přírodě. Jsou si vědomi toho, že příliš mnoho pýchy znamená brzký pád. Po vzoru přírody se snaží sami v sobě rozvíjet klid a vyrovnanost za pomoci meditace, prosté stravy a náboženských úkonů. Proto se cítí v přírodě, zejména pak na vrcholcích hor nebo v tichých údolích, *Tao* nejbliže. Jelikož taoisté nevěří na posvátný život v nebeském království, jako je tomu třeba v křesťanství, ani na reinkarnaci, na níž věří buddhismus, soustřeďují se na život v tomto světě. Přejí si, aby jejich pozemský život byl dlouhý, kvalitní a vyrovnaný.

V současnosti je taoismus stále praktikován ale počet všech vyznavačů taoismu není znám. „Filosofie Lao-c' a Čuang-c' má dodnes vliv na duchovní život Číňanů, a

její přímý odkaz najdeme zejména v čínském malířství a v čínské poezii. Náboženský taoismu je stále provozován lidmi zejména v Číně i na Tchaj-wanu, kde doposud žijí potomci velkých taoistických mistrů. Nejdůležitějšími obřady jsou slavnosti půstu, rituály k uctívání božstev a kolektivní zpovědi. Doposud existují tajná společenství, která vykonávají starodávné rituály“ (HARTZOVÁ, 1996, str. 72).

3. TAO A POHYB

Tak jako se přirozeně pohybuje Země po své dráze Sluneční soustavou, mění se roční období, střídá den a noc, vitální se pohybuje a neživé transformuje, tak i člověk na své cestě životem prochází niterným vývojem dozrávání a stárnutí, jenž s sebou nese řadu proměn. Tento zdánlivě vnitřně skrytý pohyb úzce souvisí s pohybem zevně pozorovatelným (lokomočním), který je stejně přirozenou součástí člověka. Pohyb nám přináší uspokojení základních životních potřeb i potřeb sociálního a emocionálního uspokojení. Provází nás celým životem ve svých různorodých formách a tvoří podstatu našeho bytí. Co se nepohybuje a nepodléhá proměně, není schopno života, ba co více, není schopno existence. Jak již bylo dříve podotknuto, tak se nejedná o existenci totální, tedy v našem smyslu bytí a nebytí.

V taoismu se setkáváme s poněkud jiným pojetím pojmu existence (a tím i s jiným řešením problému, univerzálií). „Rozlišuje se zde dvojitý druh ‚bytování‘: existence a non-existence, přičemž non-existence naprosto neznamená neexistenci, absolutní nejsoucno, nicotu, nýbrž stav předtím, než bytí vejde ve svou existenci. Věci tedy vznikají z non-existence a vstupují do konkrétní reality (srovnej: ‚nebesa, země i všechno tvorstvo mají svůj vznik v bytí, bytí má svůj vznik v nebytí,‘ kap. 40), z níž přecházejí zpět do non-existence (srovnej: ‚v jediném procesu rodí se všechno tvorstvo, a vše, jak pozoruji, se znovu vrací zpět,‘ kap. 16). Proto se praví v *Tao-te-ťing*: ‚Bezejmenné (tj. non-existence) je prapočátkem nebe a země. Pojmenované (tj. existence) je matkou všeho stvoření (doslova: deseti tisíc věcí)“ (KREBSOVÁ in LAO-C', 2003, str.30). Samotná „non-existence“ je tedy součástí jsoucna, neboť již pouhým pojmenováním jí přisuzujeme určitý rozměr. Stojí nad vším, jež existuje, a tudíž je všudypřítomná. Non-existence obsahuje jistý vrchovaný princip, obsažený i v nejprostším zrnku rýže či ve výkalech havěti stejně

tak jako v člověku. Svrchovaný princip je ohromný, všeobjímající a zároveň nepatrný a nicotný, je nepostižitelný, a přesto všudypřítomný a stálý, závisející jen sám na sobě. Tento svrchovaný princip Lao-c' pojmenoval, a tím i (proti svému přesvědčení) částečně „zhmotnil“. Dal mu jméno *Tao*.

Jak bylo předesláno, *Tao* samo o sobě zůstává neměnné, neovlivnitelné a stálé, bez pohybu. Vše, co se pohybuje, obsahuje *Tao* a je jím ovlivňováno. Pohyb je tedy nejen projevem, ale i podstatou veškerenstva věcí.

3.1. Tao a sport

Člověk je přirozeně nucen se pohybovat, a to jak skrytě vnitřně na bázi přeměn a pochodů v organismu, tak i zevně, pohyby hrudníku při dýchání počínaje a neuvěřitelnými sportovními výkony konče. *Tao* a sport, tyto dva zdánlivě nesouvisející pojmy tak mají opravdu mnoho společného. Většina lidí se ráda hýbe, chodí na procházky, cvičí, sportuje, a proto, že je tělesná aktivita baví, tak ji přirozeně vyhledávají. Jejich kondice bývá dobrá a zdraví pevné. Existují však lidé, kterým se jakákoliv aktivní činnost přičí, a ti naopak kondičně strádají a zdraví se jim podlamuje. Každý extrém však člověku škodí. Jak přemíra nicnedělání, tak přemíra překotné činnosti narušují harmonickou rovnováhu bytí a tím nás také vzdalují od svrchovaného *Tao*. Jelikož tato kapitola pojednává o *Tao* a sportu, bude tady pojednávat o lidech, kteří se snaží žít aktivním životem, přesto však v souladu s tímto všeobjímajícím principem. Pro ně sport představuje naplnění přirozené tendence tělesné aktivity prožívané skrze celého člověka, jeho okolí a všechny aspekty, jež pohyb jedince formují. Nejedná se ovšem o rozumovou analýzu a zkoumání těchto aspektů, spíše o pocíťování jejich přítomnosti a neúmyslné následování cesty, kterou nás vedou.

Pro sportovce je pohyb přirozený, uspokojuje ho a baví až do stádia nekompensovaného rozvratu vnitřní rovnováhy projevující se vyčerpáním. Jedinec však zregeneruje síly a brzy nedostatkem pohybu strádá. Začneme-li se hýbat, náš organismus nutně zvyšuje svou niternou aktivitu a též naše emocionální aktivita vzrůstá. Svou potřebu pohybu se tak znovu snaží naplnit, ale organismus již k tomuto účelu potřebuje zátěž vyšší, jejíž zvládnutí mu též přinese i větší sebeuspokojení. Dochází tak k růstu výkonnosti v důsledku přirozené adaptace. Z tělesné aktivity se tak

stává zvyk, jež je typický zvyšováním požadavků na zatížení organismu, a tím i požadavků regeneračních. Toto zvyšování výkonu pak může růst tak dlouho, dokud je člověk schopen narušování rovnováhy v organismu kompenzovat. Z pouhého chlapce, jež si rád jde zaběhat, tak roste atlet, který kráčí po cestě vedoucí k olympijskému zlatu.

Nejprve to byl zájem, to nutkání jít se proběhnout, jež se stalo zvykem, který se jal dodržovat. Posléze pak měl utkvělou potřebu běhat a běhání se proměnilo v podstatu jeho života i jeho samého. Z obyčejného nutkání jít se proběhnout se tak běh stal jeho osudem. „Strom silný jako náruč vyrůstá z nepatrného výhonku. Věž vysoká devět pater vzniká z hrstí nakupené hlíny. Cesta dlouhá tisíc mil začíná stopou první kročeje“ (LAO-C', 2003, str. 171). Z obecného taoistického pohledu vyplývá, že: „Nemáme pouze příležitost stát se lepšími sportovci, stejně tak se můžeme stát lepšími lidmi. Tam, kde tradiční cíle sportu a fitness poskytují hodně uspokojení a naplnění, tyto mnohdy uspokojují naši zevní tendenci být ‚jednorozměrný ‚povrchní‘ (*unidimensional*); zdá se být námi pocíťováno, že je tu něco mnohem širšího a hlubšího k poznání, něco, co by mohlo být schopno přinášet mnohem více nadšení a radosti z tělesné námahy. Právě o to se snaží *Tao*, vnitřní zdatnosti‘ (*inner fitness*)“ (LYNCH & AL HUANG, 1999, str. 16, vlastní překlad). Toto nové čerstvé přiblížení sportu vidí naši fyzickou aktivitu jako cestu k obnovení absolutní jednoty se sebou samým a vytváří harmonii mezi tělem, myslí a duchem, pod tímto pojmem se cvičení stává prostředkem k prozkoumání osobního potenciálu lépe než samotných fyzických schopností.

Abychom tedy podpořili tento směr smýšlení u sportovních nadšenců všeho druhu, je třeba propojovat tělo, ducha a mysl při každodenní práci s nimi, neboť jen tak jim pomůžeme nalézt cestu vedoucí k odhalení vyšších dimenzí sportu a tělesné aktivity vůbec.

„Sportovci sami hledají větší zábavu ve svých ‚fyzických životech‘ a hlubší sebe uvědomění, oslavu toho, být plně naživu, zdraví a spokojení, zmiňují poznámky, že jenom tělesná revoluce je na místě; ale duchovní přeci také, vždyť nabízí hluboké, oduševnělé propojení života skrze sportovní zkušenost. Až do této doby byla držena tato duchovní revoluce velice odděleně od své tělesné analogie. Zdá se, že jsme nadšení a připraveni přijmout náš ‚tělesný trénink‘ (*physical workout*) společně s ‚niterním tréninkem‘ (*working within*) našich myslí a duší, proto abychom vítězili

v největší hře všech dob, ve vlastním životě. (LYNCH & AL HUANG, 1999, str. 16, vlastní překlad).“

Lidé nyní začínají hledat cesty k přeorganizování svých pohledů, postojů a přesvědčení o sportech, cvičeních a fitness. Tento nový posun v uvědomělosti nám pomáhá vidět sport a cvičení jako kolbiště určené nejen k objevování našeho sportovního potenciálu a fyzického růstu, ale také k akceptování vnitřní výzvy, kde protivníkem si jest každý sám a uspokojení pak hluboce soukromé a osobní. Sportovcem, který dává opakovaně najevo tento nový směr smýšlení ve sportu, je například profesionální triatlonista Mark Allen, legendární ikona a šestinásobný vítěz Hawaiského Ironmana, jemuž celý triatlonový svět neřekne jinak nežli „King of Kona“.

Podle vlastních slov, Allen při svém posledním závodě našel sám sebe vlečícího se nezdolatelých třináct minut za vedoucím mužem, právě když vbíhal do poslední části závodu. Myšlenka na vítězství byla vzdálená a bezútěšná. Doposud se nikdy nevzdal. Závod se stal hlubokou oduševnělou zkušeností, pro kterou byla jeho výzva absolutně niternou. Mnozí tento comeback do závodu považují za největší v celé triatlonové historii, neboť Allen předběhl Toma Hellriegela tři míle před cílem, aby vyhrál svého šestého Ironmana. Podle Allena, aby se tomu tak mohlo stát, musel obětovat vše co měl, z hlediska tělesného, emocionálního a duchovního, k dispozici. Mluví o tom, jak každý závod nás něčemu učí, a my tak začínáme sportovat na hlubší úrovni. Allen, pravděpodobně ten nejhouževnatější triatlonista všech dob, popisuje sport jako niternou cestu, když říká: „Závod je tak opravdový. Je to pouze boj sama se sebou ...zkušenost velmi prostá velmi obohacující.“ Je však třeba obdobnou zkušenost prožít, právě tak jako Allen, abychom jeho slovům byli schopni věřit.

3.2. Find the *Tao* (najdi, poznej *Tao*)

Dr. Frank Wyatt ve své knize *Tao of training* začíná tím, že je třeba nalézt, poznat *Tao*. Tímto však nemíní uchopit, či pochopit jej. *Tao* je přeci neuchopitelné, beztvaré ač jsoucí, tak prázdné, nehmotné neurčitelné. Nelze je postihnout ani smyslí ani rozumem. Vše co můžeme, je poznávat, cítit a nechat se vést projevy onoho svrchovaného principu. V *Tao –te-íng* se k tomu říká:

„Patříš na ně – a nevidíš je, proto se nazývá nepatrné.
Nasloucháš mu – a neslyšíš je, proto se nazývá nevýrazné.
Chceš je uchopit – a nezachytíš je, proto se nazývá neurčité.

Toto trojí nelze dále probádat, směřuje se a prolíná vjedno.
Jeho nejvyšší část není jasná, jeho nejnižší část není temná.
Je nepřetržité a neustálé, je nepojmenovatelné.

Vždy znovu se vrací k původní nebytnosti.
To je proč se nazývá tvar beztvarého, obraz nezobrazeného.
Proto se nazývá neurčitelné.

Jdeš-li mu vstříc – nevidíš jeho tvář.
Sleduješ-li je – nevidíš jeho zád’.

Kdo obsáhne *Tao* dávných dob, může řídit přítomné jsoucno,
může poznat počátek pradávnosti.
To je, co nazýváme odvěkostí *Tao*“

(LAO-C', 2003, str. 58).

Zklidněme svou mysl, opusťme své žádosti a otevřeme se působení přirozenosti, již jsme obklopováni. Jen tím, že budeme otevření vnímaví a bezprostřední, můžeme prožívat uspokojení a dojít naplnění poznáním projevů *Tao*, a snad i *Tao* obsáhnout. Buďme jako ono posvátné jezírko v údolí.

Heider nás takto navádí: „Představ si jezírko v údolí, pokud touha nebo strach nezčeří hladinu, voda je jako zrcadlo. V tomto zrcadle můžete vidět odrazet se *Tao*. Vstup do tohoto údolí, buď klidný a pozoruj hladinu. Jdi tam, jak často budeš chtít. Tvůj klid se začne zvětšovat. Jezírko nikdy nevyschne. Údolí, jezírko a *Tao* to vše je uvnitř tebe“ (HEIDER, 1994, str. 17).

Jednou z možností, jak se *Tao* přiblížit, je nalezení klidu a pokoje uvnitř svého nitra, oprostěním se od jakéhokoliv konání. Technika s jejíž pomocí se snažíme

dosáhnout absolutního klidu na tělesné, smyslové i myšlenkové úrovni se nazývá meditace.

3.2.1. *Meditace – kultivace klidu*

Meditace je slovo křesťanského původu, odvozené od latinského (*meditatio*), které se až koncem 19. století začalo používat k označování některých východních duchovních praktik, zejména buddhistických a hinduistických. Nemá proto shodný ekvivalent, ale lze jím přeložit například sanskrtská slova *samádhi*, *bhávana* nebo *pránájáma*, *dhjána*, čínsky *Čchan*. Meditací se rozumí navození určitého druhu koncentrace, a tím i změny stavu našeho vědomí. Metod jimiž se tohoto stavu dá docílit je celá řada, základní rozdělení však můžeme provést na základě principů, které meditace využívá:

- zastavení toku myšlenek a otevření se poznání,
- mentální otevření se „božskému“,
- soustředění mysli na jeden objekt, imaginace,
- intuitivní vhled do náboženské doktríny

Konkrétní obraz meditace můžeme získat pomocí vysvětlení pojmu *Čchan*. „V čínském způsobu vyjadřování je meditace – taoistické ‚sezení v klidu‘. Ale jakkoli je klid základní metodou meditace, existuje přibližně devadesát šest pozic, jejichž primárním účelem je tohoto klidu dosáhnout. Klid a pohyb jsou relativní pojmy, které v širším smyslu slova označují dvě protikladné stránky povahy fyzických jevů v přírodě. V užším slova smyslu jsou aktivitou a odpočinkem – dvěma protikladnými stavy lidských bytostí. Klid je základem péče o tělo a hlavním pilířem meditace. Péčí o tělo se, ve stavu klidu, posilují jeho kvality zdraví a potenciál pro delší trvání (energický zdroj veškerého života)“ (NAN & CHU, 1984, str. 19). Lao-c’ vhodně praví: „Všechny věci se navracejí ke svému počátku. Návratem počátku je klid a nazývá se obnova života. Dále říká: Klid je prostředkem k ovládnutí následků přemíry překotného konání“ (LAO-C’ in NAN & CHU, 2003 str. 20). Ve *Velkém učení*, které představuje jeden z významných dokumentů v podobě souboru *Čtyř základních knih*, je psáno: „Když člověk ví, jak zastavit myšlenky, přichází koncentrace; koncentrací může

dosáhnout klidu; klidem může dospět ke smíření; smířením může dojít k moudrosti; moudrostí může docílit *Tao*“ (NAN & CHU, 1984, str. 20).

Za normálních okolností jsou fyziologické a psychické stavy obvykle aktivní. Tyto psychické stavy zahrnují uvědomění, vnímání, myšlení, počitky, emoce atd. a probíhají nepřetržitě. Pokud se jedná o stavy fyziologické, tak má člověk v každém jednotlivém okamžiku širokou škálu počitků, například: cirkulaci krve, pocity z nervů, nadechování a vydechování. „Ovšem za původce vzniku cíle a účelu meditace je považována psychika. Pod pojem psychika spadají moderní koncepce mozku, vědomí a myšlení. A jakkoli má tato psychika v úmyslu meditací dosáhnout klidu, jsou její rané pokusy neustále mařeny záplavou neklidněných myšlenek. Když však člověk začíná meditovat, začíná si, v důsledku stavu relativního vnitřního ticha, uvědomovat bezbřehý charakter svého myšlení. To je ve skutečnosti první projev působení meditace“ (NAN & CHU, 1984, str. 21). Taoistické meditační techniky však kladou velký důraz také na fyziologické změny organismu vedoucí ke zdravotní regeneraci a prodloužení délky života za hranici, jež byla člověku určena, což chápou dokonce jako přirozený projev působení *Tao*. Pokud člověk zná a používá jen kultivaci mysli prostřednictvím buddhistických metod a neví nic o vlivu fyziologických proměn, není jeho kultivace v souladu s *Tao*. Z tohoto důvodu taoisté metody buddhistů kritizují, neboť podle nich slouží pouze kultivaci jejich přirozenosti, a nikoli ,kultivaci samotného života. Proto taoisté tvrdí, že jediné pravé *Tao* spočívá ve ,společné kultivaci jak přirozenosti, tak života a jsou přesvědčeni, že kultivace života bez kultivace přirozenosti je zásadní chyba. Bylo též řečeno: Pouze kultivací přirozenosti bez kultivace života, se nestane *jinový* duch „svatým“ ani v deseti tisíci kalpách (1 kalpa = 4,32 miliard let) .

Stále však před námi nevyhnutelně vyvstává jedna nezodpovězená otázka. Tou otázkou je možnost aplikace metody, která zcela opomíjí fyzické tělo nebo rezignuje na ně samotné i na všechny jeho vjemy, emoce, psychické stavy a myšlenky. Pokud tomu tak je a lze tedy nějakou metodou tohoto stavu docílit, pak lidé jimž se to podařilo před námi mlčí. Vždyť i samotní taoisté, kteří se meditaci věnují tvrdí: „Sedmdesát procent z těch, kteří se učí meditovat, to zpravidla dělá pro zdraví a dlouhý život. Pro tyto účely nemusí být meditace nijak obtížná. Dvacet procent se věnuje meditaci ze zvědavosti nebo proto, že usilují o něco tak zázračného a tajuplného, jako je

jasnovidnost nebo telepatie. Zbývajících deset procent inklinuje k *Tao*. Je těžké mezi deseti tisíci, a to i těmi, kteří hledají *Tao* najít jediného člověka, který by *Tao* a správnému způsobu, jak jej kultivovat, skutečně rozuměl“ (NAN & CHU, 1984, str. 35). Meditace je jednou, nikoliv však jedinou, cestou vedoucí k obsáhnutí svrchovaného principu, neboť *Tao* není klid nebo pohyb; klid a pohyb jsou oba projevy *Tao*. Jinými slovy *Tao* je jak uvnitř klidu, tak uvnitř pohybu. Pokud tedy člověk hledá *Tao* pouze v samotném klidu, je koncepce neúplná.

3.2.2. Taoistická cvičení – kultivace pohybu

Metodou, kterou starověcí mistři používali k přiblížení se svrchovanému principu, a která zdánlivě odporuje zmiňovanému dosažení klidu preferováním různých forem pohybu, jsou taoistická cvičení. Techniky *Čchi-kung* (např. z nich nejznámější *Tchai-čhi chuan*), jsou ovšem někdy označovány jako meditace v pohybu, neboť jejím účelem je, aplikováním určitých pohybových vzorců, docílit vnitřního klidu.

Cvičení, jež užívají pohybu k poznání projevů *Tao*, jsou založeny na stimulaci toku vesmírné energie *Čchi* za pomoci vnitřního, nebo i vnějšího „elixíru života“. „*Čchi* je jakási ‚substance‘, nebo ‚energie‘, která existuje v každém bodě vesmíru, v lidech, zvířatech, přírodě apod. Existuje *Čchi*, kterou člověk získává z okolního prostředí (např. i potravou, dýcháním, pohybem apod.), kterou v těle shromažďuje a následně i spotřebovává“ (DIDRAK, 2004). K tomu, aby *Čchi* v těle člověka proudila správnou intenzitou a směrem, je třeba její tok harmonizovat. K tomuto účelu se používá mnoha metod, přičemž významnou skupinu tvoří taoistická cvičení.

3.2.2.1. Čchi kung

Čchi-kung je velmi staré umění koncentrace psychického tréninku, které po celá staletí nebylo přístupné lidem ze západu. Tyto metody koncentrace jsou považovány za staré čínské cvičení, které nám pomáhá zbavit se nemocí, prodloužit život a dosáhnout duševní rovnováhy. Taoističtí mniši zjistili, že pro zdokonalení svého ducha, je třeba kultivovat *Čchi* přetvořenou z jejich esence (*Ťing*). Běžný taoistický trénink *Čchi-kungu* má následující podobu:

1. Přeměnit esenci (*Ťing*) na Čchi (*Lien ťing chua čchi*),
2. nasytit ducha (*Šen*) Čchi (*Lien ťing chua šen*),
3. vypracovat ducha (*Šen*) do nicoty (*Lien šen chuan sü*),
4. rozdrtit nicotu (*Fen-suej sü-kchung*)

Pojem *Čchi-kung* vznikl v čínském jazyce složením dvou znaků *Čchi* a *Kung*. Přesný překlad významů těchto slov neexistuje. *Čchi* je tedy vesmírná substance, jež je zdrojem a zásobárnou životní energie. *Kung* je činnost, práce, kterou je potřeba vynaložit, abychom se naučili ovládat energii *Čchi*. *Čchi-kung* je tedy umění využívání životní energie *Čchi*, její získávání, přeměna a ovládnutí. Systémy *Čchi-kungu* používají tytéž pojmy a zakládají se na stejných základech jako taoistická filosofie a čínská medicína – na energetických drahách lidského těla a bioaktivních bodech na povrchu těla, na učení o regulaci toku energie *Čchi*, která těmito drahami-meridiány proudí. Dále také na základech vzájemného působení dvou polárních principů *Jin* a *Jang* a na učení o pěti prvotních elementech (voda, dřevo, oheň, země, kov). Působení *Čchi-kungu* neprobíhá mechanickým působením na bioaktivní body jako např. u akupunktury, ale cestou přesně vymezených statických nebo dynamických pozic cviků, speciálním dýcháním, automasáží jednotlivých částí těla a také pomocí názorných představ nebo obrazotvornosti, což je souhrnně označováno jako práce vědomí.

Během posledního tisíce let studia vznikly mnohé styly a školy taoistického *Čchi-kungu*. Tyto školy mají každá svou vlastní teorii a tréninkové metody k dosažení *Tao*, ačkoli cíle a základní teorie tréninku jsou shodné. „Od dynastie Sung a Jüan (960-1368) mezi různými školami vynikly tyto dvě: Škola mírného pěstování (*Čching-siou-pchaj*) a Škola zasazení a roubování (*Caj-ťie-pchaj*). Tři hlavní tréninkové metody zdokonalení vyvinuté taoisty pak: Velká cesta zlatého elixíru (*Ťin-tan ta-tao*), Dvojitě pěstování (*Šuang-siou*) a Nabírání bylin vně *Tao* (*Tao-waj-cchaj-jou*). Meditační techniky a tréninkové postupy Školy mírného pěstování se zakládají na tom, že jedinou cestou k dosažení osvětlení je Velká cesta zlatého elixíru, podle níž pěstujete elixír sami v sobě ‚Velké cesty zlatého elixíru‘. Škola zasazení a roubování tvrdí, že metody Dvojitě pěstování a Nabírání bylin vně *Tao* spolu s Velkou cestou zlatého elixíru jen přispívají k urychlení celého procesu. Z toho důvodu se taoistický trénink *Čchi-kungu* běžně nazývá ‚*Tan Ting Tao Kung*‘, což znamená ‚Cvičení *Tao* v kalichu elixíru‘.

Taoisté původně věřili, že elixír najdou v bylinách. Později si uvědomili, že jediný skutečný elixír sídlí v jejich těle. Hlavním rozdílem mezi taoistickými školami je to, že Škola mírného pěstování má za cíl dosáhnout osvícení, zatímco Škola zasazení a roubování se cvičením snaží dosáhnout zdraví a dlouhověkosti“ (DIDRAK, 2004).

3.2.2.2. *Tchai-čchi chuan*

Nejznámější a nejvyžívanější styl *Čchi-kungu* v dnešní době se nazývá „*Tchai-čchi chuan*, též *Tchaj-ti-čchüan* (v překladu: ‚svrchovaná nezměrná pěst‘). Traduje se, že *Tchaj-ti-čchüan* byl vytvořen Čang San-fengem v období Sung Wej-cung; (kolem r. 1101). Prameny však uvádí, že techniky a formy se stejnými základními principy jako *Tchaj-ti* existovaly již za dynastie Liang (502-557) a že byly vyučovány Chan Kung-jüem, Čcheng Ling-siem a Čcheng Piem. V současné době je nejpopulárnější Jangüv styl, vypracovaný Jang Lu-čchanem (1799-1872) a modifikovaný jeho třemi syny“ (YANG, 1998).

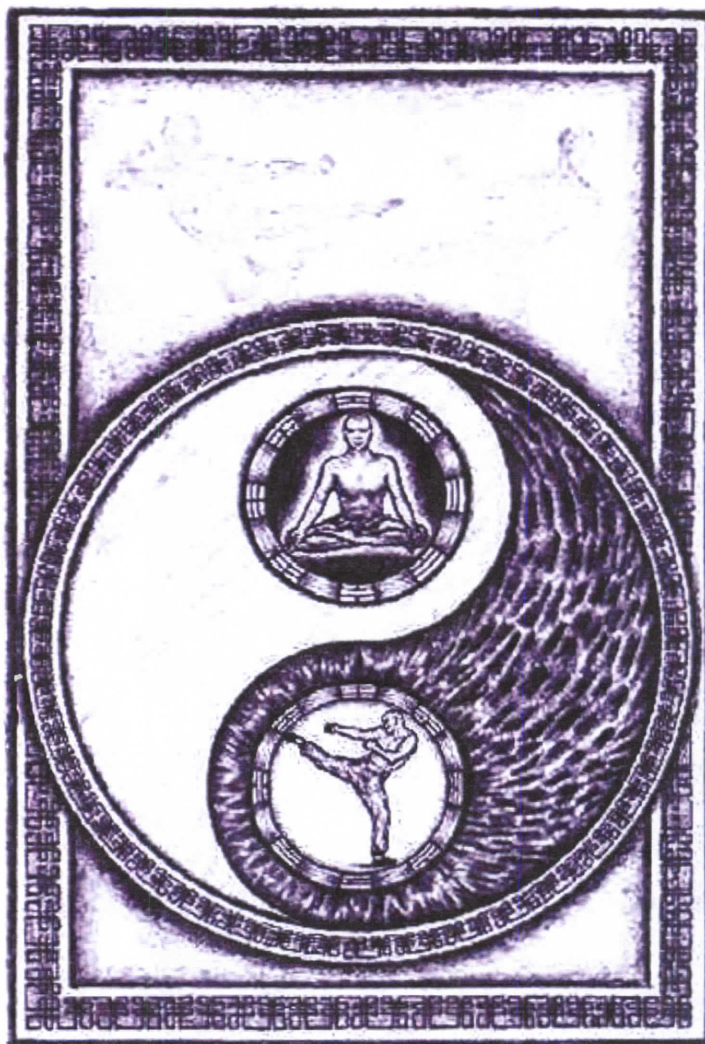
Po většinu své historie bylo toto umění udržováno v tajnosti a vyučování byli pouze členové rodiny a vybraní žáci. Až počátkem 20. století se dostalo do povědomí čínské veřejnosti, a od té doby se stalo nejpopulárnějším bojovým umění vůbec. Prvotním účelem *Tchaj-ti* byl boj s nepřítelem. K tomuto účelu se ovšem nepoužívalo vlastní síly bojovníka, jako u většiny bojových umění, ale síly agresora využité k jeho vlastnímu zneškodnění. Použitou technikou zde byl takzvaný *jinový* princip, jež kladl důraz na měkkost, ohebnost a předvídavost bojovníka, který dokázal elegantně využít soupeřových výpadů ve svůj prospěch. Tato složka *Tchaj-ti* bývá ovšem v současnosti často přehlížena a propaguje se spíše jeho zdravotně relaxační charakter. „Kdokoliv, kdo správně cvičí toto umění po několik let, si brzy uvědomí, že *Tchaj-ti* není jenom cvičení na zklidnění a uvolnění, ale že jde o komplexní a vysoce propracované umění. Dává cvičenci pocit radosti a uspokojení, které se zdají přesahovat jakékoliv jiné umění. To je dáno tím, že *Tchaj-ti* je hladké, vytříbené a elegantní, stejně tak vnitřně, jako zevně. Cvičenec může cítit *Čchi* (energii) obíhající v jeho těle a může dosáhnout meditativní míruplné mysli. Cirkulace *Čchi* dokáže přinést dobré zdraví a může dokonce pomoci dosáhnout osvícení“ (YANG, 1998).

Když jedinec dokáže regulovat, shromažďovat a směřovat tok své *Čchi* v souladu s *Tao*, budí to dojem ohromné ladnosti a přirozenosti pohybů. Člověk jakoby tančil vně i uvnitř, sám se sebou i se vším, co jej obklopuje, jako by se vznášel.

Jak již bylo mnohokrát zmiňováno, tak *Tao*, ač jediné, je všudypřítomné, a projevuje se tedy i ve všech ostatních činnostech člověka. Sport (v moderním evropském pojetí) pak není žádnou výjimkou, ba právě naopak. Moderní společnost je uzavřená do své vlastní schránky konzumu, v níž jsou veškeré přírodní zákony a zákonitosti velice potlačeny. Člověk již není nucen sám si obstarávat potravu, stavět si obydlí, vychovávat a učit děti, či bojovat s nepřítelem, a ocitá se tak v jakési dobrovolné izolaci od přirozených „zákonitostí“ přírody. Sport nám tyto „zákonitosti“, ač více, či méně upravené pravidly, dopřává, a proto je také tak oblíbený a provozovaný. Je sice nyní zbaven základního aspektu, tedy boje o přežití, ale možná právě tato absence určitého strachu o život, svůj, či svých blízkých, pomůže lidem, jimž učaroval, v něm „nalézt“ *Tao*. Ve sportu pak netrénujeme běh, proto abychom chytili kořist, či nebyli chyceni, ale proto, abychom rychle běhali; netrénujeme plavání proto, abychom se dostali na druhý břeh, či abychom se neutopili, ale proto, abychom rychle plavali, již netrénujeme bojová umění proto, abychom ochránily lidské životy a majetek, ale proto, abychom ukázali, že jsme lepší. Nemusíme se tudíž cítit nikterak ohrožováni, a tak v klidu objevovat vlastní pohyb. Existují však i další estetické a sociální aspekty které se pojí se sportem a které, jakožto aspekty silně sebestředné, potlačují účel tělesné aktivity, tedy pohyb samotný. Sportovec, který chce odhalit jádro pohybové aktivity by tudíž měl usilovat jen a jen o pohyb a jeho projevy bezprostředně vnímat.

Chceme-li jednat v souladu se svrchovaným principem, je třeba udržovat přirozenou rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem našeho organismu. Je přirozené si po tělesné námaze dopřát odpočinek, stejně tak po dlouhém „nicedělání“ pohyb. Nestejně přirozené je i to, že při usilovném přemýšlení nemůžeme cvičit a při usilovném cvičení přemýšlet, neboť tyto dvě aktivity se navzájem přirozeně tlumí. Naslouchejme svému tělu a chovejme se podle přirozených zákonitostí, jen tak můžeme žít dlouhý a spokojený život. Pasivita a aktivita jsou projevy protikladů *Jin* a *Jang*, jež podléhají zákonitostem přeměn popsaných v *I-ťingu*. Nic jež existuje nemůže být v absolutním klidu, stejně tak, jako nic nemůže být v absolutním pohybu, obdobně jako

nic není absolutně *Jin* ani absolutně *Jang*, neb každý extrém obsahuje i svůj protiklad. Vše se řídí přirozenými „zákonitostmi“, stejně tak i pohyb a klid. Jen *Tao*, ač uvnitř, tak s povzdálí, vše sleduje, svou nepřítomností ovlivňuje a směřuje přirozenou cestou bytí.



(www.cadpress.cz)

3.2.3. *Wu-Wej*

Slovní spojení *Wu-Wej* se často překládá jako úmyslné nezasahování, nebo též nechávání být ovšem jeho význam je třeba chápat také v daleko hlubším kontextu. Taoisté tímto výrazem označují přístup ke světu k věcem, sami k sobě. Překlad *Wu-wej*

tedy nemůžeme chápat doslovně jako rezignaci vůči okolním dějům a stranění se jich, ba právě naopak. Taoisté se nechávají přirozeně unášet a inspirovat okolními jevy, jež na ně působí, a co nejméně svou přítomností ovlivňovat děje samotné. V dobách, kdy žili *Lao-c'a Čuang-c'*, taoisté často odcházeli z měst a vesnic a snažili se maximálně splynout s přírodou. Stavěli si skromná obydlí na horách, v hlubokých údolích, či dokonce uprostřed jezer v lůně hor. Obklopeni rovnováhou přírodních dějů v nich nalézali principy přirozeného bytí a za pomoci meditace, později též *Čchi-kungu* a v neposlední řadě i obřadů a modliteb v sobě kultivovali vnitřní klid a snažili se obsáhnout svrchované *Tao*. O těchto taoistických mistrech a jejich schopnostech existuje řada legend, ať už o délce jejich života, schopnosti levitace, či dokonce transformace. Svým útekem od společnosti a straněním se lidí však částečně opovrhovali vlivem člověka na formování krajiny a utváření vlastního sociálního a též celkového životního prostředí, které v dnešní době dosahuje vpravdě globálních rozměrů. Pokud by tedy všichni lidé následovali tyto mistry v co možná nejmenším zasahování do rovnováhy přírody, pak by vývoj lidského rodu pokračoval jiným, daleko pomalejším směrem. To by ve svém důsledku znamenalo porušení zásady nezasahování do nepřetržitého přirozeného vývoje, jakožto jednoho ze základních taoistických principů. Tito taoističtí mistři tedy představují jakýsi extrém a směr, jímž se ubírali, tak nebyl většinou lidí přirozeně následován. Lidský druh stejně jako vše na této planetě a snad i v celém vesmíru v sobě obsahuje základní pravidlo jednání: Hledání té nejsnazší cesty. Stejně jako řeka formuje své koryto podle rázu krajiny, kterou protéká, tak aby co nejvíce vody doteklo od pramínek až k moři, i lidský rod hledá tu nejsnazší a nejschůdnější cestu životem, kterou zvládne kráčet nejvíce jeho zástupců. Řeka, stejně jako lidé, není neomylná, na jejím toku, stejně jako v historii lidstva nacházíme slepá ramena a větve, jimiž se dříve voda snažila protékat ale nyní již pro nepřekonatelnou překážku přestala téci a tlí. Proto nesnažme se *Tao* obsáhnout či naopak jím neopovrhujeme, neboť obojí vede k záhubě. Naladme se pouze na stejnou vlnovou délku a nechme se ať už vědomě, nebo nevědomě unášet jeho proudem.

Člověk má též schopnost uvažovat, a proto jí využívá. Hledá rozumem tu nejsnazší cestu ke štěstí, jak svému osobnímu, tak zřídka i ke štěstí ostatních lidí, na možné důsledky svého konání ovšem často zapomíná, ba co víc, i vědomě je přehlíží. Pokud bychom však jednali více intuitivně, ctili hluboce zakořeněné morální principy a

jednali dle *Wu-Wej*, pak by pojem jako například: „trvale udržitelný rozvoj“ nemusel být jen z říše vzdálených snů. Rozum, který při svém jednání povětšinou upřednostňujeme a jehož prostřednictvím se snažíme něčeho dosáhnout, něco změnit a získat, zkusme používat spíše jako prostředek zdůvodnění a kontroly našeho přirozeného intuitivního jednání. Nebraňme se prožívání našich emocí a řiďme se více intuicí při současném využití svých rozumových schopností, dojdeme tak většího uspokojení, neboť najít tu pravou rovnováhu mezi používáním rozumu a intuitivního jednání jest tajemstvím *Wu-Wej*.

Ač se to někomu zdá býti složité, či dokonce nemožné, tak pro někoho, kdo se nechává vést svou intuicí a dává průchod svým emocem při současném zachování schopnosti sebereflexe to může být banální, neboť se *Wu-Wej* řídí, aniž by si toho byl třeba vědom. Vždyť rozum, emoce a instinkty jsou jen jiné formy téhož celku, tak proč tím, čím oním opovrhovat, či jej potlačovat. Proč utíkat od společnosti, stranit se všech jejich vlivů a v tomto druhu izolovanosti se pokoušet o poznání *Tao* opovrhováním rozumového sebezprosažení a částečně i emocionální složky naší osobnosti. Nač však též se stranit intuice a opomíjet city při shromažďování materiálních statků a šplhání po kariérním žebříčku, s odůvodněním, že jen to je rozumné. *Tao* neupřednostňuje jedno či druhé, to či ono, rozum, intuici, emoce, nebo jakoukoli naši součást a protiklad, neboť vše z *Tao* vychází a vše jej též obsahuje. Vnímejme tedy přítomnost všech forem *Tao* v nás a nechme je projevit se, jen tak můžeme dostat zásadě *Wu-Wej*, vnitřního klidu a snad i harmonie s *Tao*. Lidé dneška spoléhající se pouze na rozum a vlastní ego si myslí, že budou šťastni, když vše budou řídit a držet pevně ve svých rukou, pokud by však více naslouchali nitrnému hlasu *Tao*, a nechali se jím vést, pak teprve by poznali, co je to opravdový pocit harmonie a snad i štěstí.

Tuto harmonii bytí projevující se v podobě *Wu-Wej* nelze chápat izolovaně na určitý druh lidské činnosti, ba právě naopak, je jádrem univerzálního a přitom striktně individuálního lidského jednání, které se v dílčích činnostech, stavech a postojích projevuje. Ať je to práce, zábava, sport, mezilidské vztahy, postoj k životu či smrti a zkrátka všechny ostatní součásti života, jež v nás vyvolávají otázky, a my jsme přirozeně nuceni k nim zaujímat určitý postoj.

Jelikož je tato práce zaměřena na otázku taoistického přístupu k trénování sportovních odvětví, a to zejména fotbalu a triatlonu, je nasnadě vybrat si sport za příklad konkrétní aplikace úmyslného nezasahování, intuitivního rozumem nekorigovaného jednání a přirozené seberealizace: *Wu-Wej*.

3.2.3.1. *Wu-wej a sport*

Zcela osvětlit principy přístupu a jednání ve sportu, které se pojí s *Wu-Wej* zásadou přirozeného vývoje, je pouze na teoretické úrovni nemožné, proto se tato kapitola práce pokouší alespoň o jakýsi jejich nástin, či přiblížení. Pokud chceme alespoň naznačit soulad s jednáním dle *Wu-Wej* ve sportu, je namístě nejprve moderní sport definovat a následně pak osvětlit představu jeho taoistického pojetí a přístupu k němu.

Pojem sport dnes obvykle označuje pohybovou aktivitu provozovanou podle určitých pravidel a zvyků na k tomu určených či přizpůsobených místech. Tato aktivita má za účel zisk výsledků, které jsou měřitelné a porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví. Jako směrodatnou a určující pak můžeme považovat především definici dle Evropské charty sportu: „Evropská charta sportu definuje sport jako všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Evropská charta sportu, 2006). Představa o sportu v této chartě je založena na ideálech humanismu a toleranci, které charakterizují Radu Evropy. Pro mladé lidi je tělesná aktivita přirozenou formou pohybu zahrnujícího výzvu k účasti a potěšení ze hry. Pro účely této charty je pojem mladí lidé chápán jako zahrnující všechny jedince považované za neplnoleté podle příslušné národní legislativy každé členské země Rady Evropy.

Z taoistického pohledu, který není cizí ani Evropské chartě sportu, není sport, stejně jako vše jsoucí, rigidní a vnímatelný pouze z jednoho úhlu pohledu, nýbrž něco jako saprofitující organismus, který vznikl a vyvíjel se společně s lidskou společností od svých prvotně herních forem limitovaných pouze schopnostmi a dovednostmi jedinců, až po moderní specializovanou striktně pravidly omezenou formu

sebeprosazování jedince za každou cenu. Sport jako organismus obsahuje určité základní a pro něj typické znaky, kterými jsou hra a zábava, na něž by se nemělo zapomínat, i když jeho podoby formy a účel se neustále mění dle vývoje společnosti. Na tuto sportovní proměnu je třeba reagovat a pokoušet se sport neustále lidem přibližovat.

S ohledem na budoucí směřování a cíle moderního sportu, je nutné objasnit si otázky, které jsou pro jeho vývoj klíčové. V otázce zaměřenosti pozornosti sportu vyvstává spor mezi hojně propagovanou podporou menšiny vrcholových sportovců a opomíjením valné většiny těch ostatních. S tímto problémem souvisí i otázka směřování výchovy mladých sportovců. V neposlední řadě je to pak otázka humánnosti účelu sportu, která se zamýšlí nad obecně používaným přístupem ke sportu jako k boji o první místo, který má jen jednoho vítěze a mnohonásobně více poražených.

I když nám tyto otázky mohou připadat příliš nadsazené a snad i přežitě, tak jsou stále aktuální. Děti jsou již od útlého věku často tlačeny jak ze strany rodičů, nerozumných trenérů, tak ze strany médií k jedinému cíli: být nejlepší plavec, atlet, cyklista, fotbalista, atd. Jen malé hrstce vyvolených se tento sen splní. Jak dlouhá a nevyzpytatelná cesta na sportovce čeká a hlavně jestli sám budoucí profesionál oplývá dostatečným nadšením a entusiasmem pro danou aktivitu, to opomíjejí a pomocí krátkozrakých příkazů a zákazů je nutí dodržovat režim plný nevraživosti, agrese a strachu. Výrazná část z takto vedených sportovců dříve nebo později získá k danému odvětví či dokonce i ke sportu jako takovému odpor, který mnohdy přeroste až k ukončení závodní kariéry. Jestliže opravdu dojde k tomu, že sportovec, ať už z jakéhokoli důvodu (odpor ke sportu, nemoc, zranění, aj.) ukončí kariéru, velmi těžce se s tím vyrovnává a obvykle pro něj bývá problémem nalezení nových cílů a jeho opětovné začlenění do společnosti. Pokud ovšem jedinec vedený touto cestou překoná všechny překážky, porazí všechny soupeře a dospěje přeci jen ke svému domnělému cíli, ani tehdy nepocítí pravý pocit euforie a štěstí jako ten, který třeba skončil v poli poražených, ale přitom závodil sám se sebou a sám sebe překonal. Tento přístup - podřízení všeho jedinému cíli při současné maximalistické aspiraci a prosazování sebe sama na úkor druhých je klasickým příkladem vnímání a přístupu jak ze strany sportovců, trenérů, tak ze strany médií a veřejnosti. Pokud se však na něj podíváme taoistickým pohledem, tak zjistíme, že jde o absolutně nevyvážené spojení dvou

extrémů zaměřených navíc nesprávným směrem. Jednak je to příklad extrémního sebeprosazení za každou cenu, který sice někdy může vést k rychlému vzestupu, ale o to strmější a bolestnější bývá pád. Arogantním a občas i nečestným jednáním si ani od soupeřů nevysloužíme žádný obdiv ani uznání, ba právě naopak. Na druhé straně jde také o extrémní příklad sebezapření, neboť svou pílí a čas obětujeme k naplnění cizích ideálů. Jediné, čeho dosáhneme, je snad jen chvilkové opojení z vítězství, při kterém ani netušíme, jestli se více radujeme z toho, že se veškerá snaha našich rodičů a trenérů zúročila a my mohli uspokojit jejich ambice, nebo z toho, že alespoň na chvíli snad bude od té dřiny klid. Tento příklad přístupu ke sportu, který lze také nazvat západní, v sobě zahrnuje spoustu dílčích postojů, od těch nejradikálnějších, plných agrese a strachu, až po ty nejhumánnější, které ve skutečnosti nejsou nijak škodlivé. Všechny tyto postoje však mají jedno společné. Sport je v nich chápán jako prostředek k dosažení peněz, popularity, krásy a mnoha jiných forem sebeprosazení našeho ega, přičemž hravost, zábava a radost z prováděné činnosti jsou spíše opovrhovány.

Taoistický přístup k provádění veškerých pohybových aktivit, jichž je moderní vrcholový sport nejvyšším představitelem, je oproti předešlému příkladu docela odlišný. Nehledá tu nejrychlejší nejistou a často zrádnou cestu k cíli, jež je jednotvárný a ducha prostý. Snaží se naopak o nalezení té nejsnáze schůdné cesty, která nemá jediný konkrétní ostentativní a sporadicky dosažitelný cíl, ale zahrnuje nepočítatelně mnoho kroků na cestě postupného uskutečňování prosté vize, přičemž samo kráčení po této cestě naplňuje veškeré naše cíle seberealizace, harmonie a uspokojení.

3.2.4. Účel moderního sportu

V každé době plnil sport určitý účel, jež odpovídal dané době a vyspělosti společnosti. Od pravěku, kdy učil děti lovu a prokazoval zdatnost lovce, přes řecké klání v ukazování lidských dovedností a římské zábavě při vraždění otroků, po moderní sportovní zápolení aristokratů a snahy společnosti o nalezení hranic lidských možností. V době míru a všeobecnému blahobytu, která momentálně panuje na převážné části naší planety, by ovšem nemělo nic bránit tomu, aby se naplnil pravý význam slova sport, jež pochází z latinského *desportare* (zábava, útěk od pracovních povinností). Zábava nejen ve smyslu bavení se sportem v hledišti a u televizní obrazovky, ale také

zábava při jeho provozování, ať už jen na čistě amatérské či na vrcholně profesionální úrovni. Příkladem vrcholového sportovce, jemuž je tento přístup vlastní, je například Usain Bolt. Trojnásobný olympijský vítěz, světový šampion a držitel světových rekordů neuvěřitelných hodnot. Tento sympatický, věčně pozitivně naladěný a usmívající se jamajský sprinter si viditelně každý svůj start na atletických mítincích velice užívá. Běhání mu zjevně působí radost, o kterou se dělí i se všemi členy rodiny, týmovými kolegy, fanoušky i diváky u televizní obrazovky. Sledovat jeho výkony, oproštěné od agrese, strachu, či napětí, které tak často ostatním svazují nohy i ruce, v jeho případě naopak výkony plné nadšení a radosti, jež jako nesmírná energie postupuje celým jeho tělem, je pro každého diváka neskutečným emocionálním, ale i estetickým zážitkem.

Účelem moderního sportu by tak podle vzoru Usaina Bolta nebo i jiných představitelů z řad sportovců mělo být, prostřednictvím pohybové aktivity se naplňovat radostí a také tuto radost vyzařovat a rozdávat ostatním lidem v našem okolí. Tímto přístupem je tedy zdůrazněna určitá pozitivní prožitková stránka sportu, která nám sama o sobě přináší uspokojení. Sportovci, který se takto dokáže z prováděné činnosti, ať již skrytě, nebo zcela zjevně, radovat, je tak dopřán pocit sebeuspokojení, a to bez ohledu na to, zda soutěž vyhraje, nebo skončí hluboko v poli poražených. Alan Watts přirovnává tento přístup ke sportu k tanci, „neboť přeci netancujeme proto, abychom se dostali na druhou stranu parketu, proč tedy také závodit, jen abychom se dostali do cíle“ (WATTS in LYNCH & AL HUANG, 1992, str. 9, vlastní překlad). Sport se tak posouvá od typického západního pojetí: výše, dále, rychleji, k obsahově bohatějšímu chápání pohybové aktivity spíše jako umění, které charakterizuje pojetí východní. Opravdu je tomu tak, neboť nepere-li se sportovec s náčiním, živli, ani sám se sebou, ale naopak jedná v souladu s přirozeným rytmem pohybu, pak nejen že je jeho pohyb daleko účelnější, ale působí i daleko estetičtěji. Taoistická cvičení *Čchi-kung* a bojový styl *Tchai-čchi* byly od počátku jedním ze základních představitelů tohoto přístupu, jímž se řídí i řada jiných východních technik, které obecně označujeme jako východní bojová umění. Tato bojová umění však tradičně byla (a stále i jsou) záležitostí velice důstojnou a vážnou, neboť sloužila a používala se také pouze ve vážných případech pro obranu majetku, rodiny a vlastního života, a tajemství metod tréninku se dědila z generace na generaci. Jelikož z výše uvedených důvodů humanizace lidské společnosti a stabilizace životních podmínek, není výuka bojové složky těchto aktivit

tak aktuální, vyvstává zde možnost nahradit ji složkou hry a zábavy, tedy složkou sportovní.

Právě přirovnání moderního sportu k tanci, jež vyslovil Allan Watts, se tedy jeví jako velmi výstižné. Tanec stejně jako sport, provází lidskou činnost od nepaměti a rovněž sloužil a slouží lidem k řadě účelů. Za momentálně nejvýznamnější můžeme považovat zábavu a odreagování se, jež by stejně tak měly být typické i modernímu sportu, ba co více, taneční základ má i řada sportovních odvětví. Když člověk tančí, plně se podřizuje i rytmu melodie. Vnímá je a nechává se vést. Jeho tělo jakoby se hýbalo automaticky, bez jakýchkoli rozumových povelů a korekce. Pokouší-li se jedinec pohyb úmyslně řídit, tak mu to neprospívá a naopak ztrácí rytmus. Ovšem přestane-li na prováděný pohyb myslet a nechá se vést pouze melodií skladby, jeho organismus na to začne reagovat změnami jak na tělesné, tak na emocionální úrovni. Dojde náhle k celkovému uvolnění, tělesné i psychické tenze. Naše tělo pak samo nachází netušené varianty pohybových projevů, jež esteticky ladí s vyluzovanými tóny a v naší mysli se rozhostí stav uvolnění a blaženosti, jež často doprovází i neskrývaná radost. To vše se neděje z důvodů uspokojení touhy předvedení životního výkonu nebo touhy po sebeprosazení, ale naopak z důvodu podřízení se a nechání se vést nám příjemným rytmem, který v našem nitru vskutku přirozeně probouzí touhu po pohybu a naplňuje nás pocitem radosti a uspokojení.

Stejně tak, jako každá skladba má svůj rytmus, má svůj rytmus i veškeré dění na světě, přičemž ani sportovní odvětví nejsou žádnou výjimkou. Je ovšem na nás vybrat si ze sportovních disciplín právě pro nás tu pravou, která v nás bude podněcovat přirozenou touhu po pohybu a naplňovat nás pocitem uspokojení a radosti stejně dobře jako oblíbená píseň. Tato práce tedy poukazuje právě na propojení západní hravosti a zábavy s východními tendencemi k prožitkovosti a estetičnosti pohybového projevu, jako na přirozenou a proto nejsnazší cestu, kterou by se měl moderní sport ubírat.

Následující část práce se bude zabývat vylíčením taoistického přístupu v konkrétních oblastech sportovního tréninku a jejich následné aplikaci na vybrané sporty fotbal a triatlon. Záměrně zde pak byly vybrány oblasti, které jsou z hlediska tohoto přístupu klíčové a o hlavních myšlenkách nejvíce vypovídající. Těmito oblastmi jsou: Najdi rytmus svého sportu, Mistr a žák, Tancem k vítězství, přičemž poslední

oblast je pro svou obsáhlost rozdělena do šesti kategorií (Sebevědomí, Adaptace, Intuice, Rovnováha, Představivost, Jednoduchost)

3.3. Najdi rytmus svého sportu

Přístup k aktivitám dle tohoto moderního taoistického pohledu závislí a je ve všech směrech formovatelný dle individuálních znaků každého jedince. Neznamená to v tomto případě formování sportovce dle vybraného sportu, ale naopak vlastní výběr sportu sportovcem, dle jehož osobnosti se poté formuje jeho tréninkový proces. Každý člověk je jedinečný tvor, který do tohoto světa přináší určité předpoklady a schopnosti, které se během života buď projeví, nebo zůstanou skryty, či jsou dokonce potlačovány. Je však úkolem každého rodiče, vychovatele a pedagoga tyto předpoklady, kterým říkáme vlohy, nadání či talent, objevovat a nechat rozvinout. Jak docílit toho, abychom talent rozpoznali a rozvinuli? Jediné, co je třeba udělat, je dát dítěti možnost projevit se, ovšem ne tím, že mu budeme vnučovat něco, co nemá rádo a co mu nejde, ale naopak mu dáme na výběr z mnoha činností a necháme ho vypořádat se s tím. Naším úkolem pak je pouze pozorovat jeho chování a případně nabídnout mu pomoc. Měli bychom dokázat být v pravdě nestrannými pozorovateli, kteří dávají dítěti pouze podněty k jeho všestrannému projevení se, a nemělo by nás tížit to, zda místo fotbalu dává právě přednost flétně, či místo na bazén jde raději do kreslení. Tak jako nemá každý člověk předpoklady stát se astronautem, špičkovým chirurgem nebo operní zpěvačkou, tak ani každý nemá vlohy pro vrcholový sport, avšak všichni lidé v sobě mají skryté nadání ať už pro to či ono a byla by věčná škoda jej nevyužít.

Na rozdíl od západního pojetí, v němž rozhoduje nadání, které podléhá určité formě hodnocení, dle různých subjektivních či objektivních aspektů odpovídajících obecným normám, v tomto moderním taoistickém pojetí je rozhodující míra zaujetí a sebeuspokojení. Nejde tu tedy o to určit, kdo je v čem jak dobrý, neboť to přeci zejména v dětském věku není vůbec podstatné, ale více než o co jiné se jedná o vytvoření určité vize a, tím i přirozeného směřování svých kroků. V žádném případě nelze ale hovořit o nalezení svého neměnného a trvalého poslání, neboť se tato vize s věkem neustále formuje a vyvíjí a někdy dokonce mění, ale vždy by mělo jít o změnu

bud' z vlastní vůle, nebo alespoň nevyhnutelnou s využitím dalších svých pozitivně rozvinutých schopností.

3.3.1. Fotbal

Jak se tedy z malého chlapce či dívky stane fotbalista(ka)? Na rozdíl od jiných složitěji přístupnějších sportů je fotbal nenáročný na vybavení i prostředí a většina dětí se s ním setkává již od nejútlejšího věku. Snad také proto je nejrozšířenější sportovní hrou vůbec. Vždyť kdo z nás si jako malý nehrál s míčem? Zaujme-li dítě kopání do míče natolik, že využívá každé volné chvíle ke hraní fotbalu, jež jej naplňuje pocitem radosti a sebeuspokojení, je na cestě k zisku zábavy, koníčku, práce či lásky na celý život. Funkcí rodiče či později trenéra je pouhé usměrňování vývoje malého sportovce, při vyvarování se nadměrného omezování, ale i přílišné podpory a podněcování přirozené aktivity jedince.

3.3.2. Triatlon

U triatlonu je situace poněkud složitější, protože jeho příznivci tvoří daleko menší skupinu zastoupenou převážně členy středních a vyšších sociálních vrstev obyvatelstva, neboť tréninkové podmínky a potřebné vybavení jsou finančně náročné. Nejmladší triatleti se proto nejčastěji rekrutují z potomků triatlonových matadorů, ve kterých tyto děti vidí vzor tvrdých a vytrvalých mužů a nebojácných žen. Jelikož se tedy narodili do triatlonové rodiny, přijde jim přirozené jej i provozovat a je jedno, zda jen jako formu zábavy, koníček, nebo s elánem potencionálního profesionála. Další způsob, kterým si mládež, často však již v pokročilejším věku, nachází cestu k triatlonu je uskutečňován přechodem z jiných sportovních odvětví, zejména plavání, atletiky a cyklistiky. Značná část triatlonistů se opravdu rekrutuje z řad plavců, menší pak z běžců a cyklistů, kteří již v dětském věku nebo až v dospělosti zjistili, že jejich sport pro ně nebude to pravé a začali se naplno věnovat triatlonu, nebo jej alespoň pojmají jako doplňkový sport, protože zbylé dvě disciplíny jsou pro specialisty vhodným tréninkovým zpestřením. Poslední skupinu, do které můžeme zahrnout všechny ostatní triatlonové nadšence, tvoří ti z nás, kteří rádi objevují hranice svých možností a

překonávání ohromné fyzické námahy jim též způsobuje stav euforie a uspokojení. Právě tomuto účelu byl triatlon a zejména ten dlouhý přímo stvořený. Ohromná vůle, zarputilost a vytrvalost, ty patří společně s velikým nadšením mezi typické vlastnosti každého triatlonisty, bez nichž se tento sport dá stěží dělat. Ten, kdo uvedenými vlastnostmi nedisponuje a těžce snáší déle trávající vysokou zátěž, triatlon může zkusit, ale pravděpodobně u něj nevydrží, a to ani za cenu toho, že by byl do něj nucen kýmkoliv. Jedná se zde tedy o jakousi formu přirozené selekce vyplývající ze vztahu: sportovec – jeho osobnost – vlastnosti – sport, který provozuje. Triatlon je jedním z nejtypičtějších příkladů této přirozené selekce, vždyť ne nadarmo se dlouhému triatlonu říká *ironman* (ocelový muž).

Nedá se ovšem říci: „Řekni mi, jaký sport děláš, a já ti řeknu, jaký jsi,“ i když jakási rámcová charakteristika vlastností typických pro určité druhy sportu je nasnadě, a proto též nemáme sport jeden univerzální, nýbrž několik desítek jeho rozmanitých druhů, ze kterých by měl každý mít možnost vybrat si právě pro něho ten pravý.

3.4. Mistr a žák

V klasickém taoistickém pojetí zastupoval roli vůdce, či ve sportovní terminologii roli trenéra, taoistický mistr. Jeho role byla neochvějná a nedotknutelná a každý jeho žák k němu choval úctu. K dosažení svého výsadního postavení však mistr nepotřeboval užívat jakékoli agresivity, zastrašování, nebo trestů, ani přílišnou chválou či dary se žákům nepodbízel. On sám naopak oplýval skromností a střídým vystupováním, kterým, spíše nežli vyniknutím, chtěl docílit přiblížení se svým žákům. Žáci sami tak měli možnost poznávat tajemství výjimečnosti obyčejného člověka, přičemž samotná vidina mistra jako vzoru, pro ně byla tou nejsilnější motivací. Role trenéra z pohledu taoismu tak není chápána jako role neochvějného despota, který povýšeně hledí na své svěřence ze svého křesla, ale naopak trenér je chápán jako svěřencům rovnocenná součást veškerého dění v týmu, jemuž přirozeně náleží řídicí a rozhodovací funkce. Základním předpokladem pro funkci trenéra je dle tohoto přístupu určitá forma senzitivity, která se projevuje ve dvou sférách. První sféře odpovídá vnímání pohybové aktivity (veškerých, snadno i hůře vnímatelných informací, které nám provozování určité pohybové aktivity poskytuje a prostřednictvím nichž jsme

schopni představit si imaginární obraz ideálního časoprostorového průběhu činností jedince či týmu při aktuálních podmínkách. Ne náhodou zde bylo ovšem použito slovní spojení „vnímatelných informací“, neboť se nejedná pouze o informace okem pozorovatelné či jakýmkoli způsobem měřitelné, ale také o informace, jež jsou přístroji a lidskými smysly nepostřehnutelné, a jejich vnímání významně závisí na zkušenostech trenéra a jeho senzitivitě. Mezi tyto informace, které bychom mohli spíše nazvat vlastnosti pohybové aktivity, patří například taktika, vývoj aktivity a vlivy prostředí.

Druhou sféru, na kterou by se měl trenér zaměřit a dokonale ji poznat, představuje jeho svěřenec či svěřenci a celý realizační tým. Každý trenér by měl mít zájem na tom, co nejlépe poznat svého svěřence, a to nejen po stránce osobnostní. To, jak se svěřenec v průběhu dané pohybové aktivity projevuje, záleží na mnoha faktorech, z nichž zejména psychické vlivy a osobnostní rysy se často pozapomíná. Úkolem každého trenéra je tedy nejen diagnostika předností a nedostatků v pohybových dovednostech a schopnostech každého svěřence, ale také co možná nejhlubší psychologická analýza. Právě tento aspekt často odlišuje průměrné trenéry od těch výjimečných, neboť chce-li trenér svěřence skutečně poznat, jak ze stránky pohybové, tak ze stránky osobnostní, je třeba, aby k němu přistupoval stejně jako mistr k svému žáku. Takový trenér se alespoň z počátku snaží být se svěřenci co možná nejčastěji v kontaktu, a to nejen v době tréninku, ale i mimo něj. Společné večírky, akce, a především soustředění či krizové situace, při nich se nejlépe pozná charakter každého člověka, získává důvěra a stmelí kolektiv.

Senzitivismus tak nezávisí pouze na trenérově schopnosti samostatně vnímat danou pohybovou aktivitu a předpoklady svěřence, ale také na promyšleném postupu při jejich nalézání a poznávání jejich vzájemné interakce. Odlišnosti od běžného trenérského postupu nenalzáme jen v práci pozorovací, ale především v trenérské práci jako takové, neboť cíle trenéra s novým taoistickým přístupem ke sportovnímu tréninku se od cílů nám běžně známého západního trenéra v mnohém liší. Zatímco v tradičním přístupu je pro trenéra nejdůležitější slávu přinášející vítězství a to, jakým způsobem k němu svěřenec dospěje, jej takřka nezajímá, tak v tomto novém přístupu tomu tak není. Smyslem trenérské činnosti by dle tohoto pojetí nemělo být účelové honosení se výsledky svých svěřenců při poukazování na nezpochybnitelné zásluhy a nezastupitelnou roli sebe jako hlavního strůjce veškerého úspěchu, bez něhož by

sportovec sám ničeho nedosáhl, ba právě naopak. Trenér by měl v souladu s jednáním *Wu-Wei* plnit roli „skrytého mudrce“, jemuž je vlastní prospěch lhostejný a pomocí nejmenšího nutného přitom však neúčinnějšího zasahování do přirozeného vývoje jedince docílit co možná nejhlubšího pochopení souvislostí mezi provozovanou pohybovou aktivitou, ním samotným a světem, jež nás obklopuje, a dospět tak až k svěřencovu osamostatnění.

3.4.1. Fotbal

Ve fotbalu, který patří mezi nejtypičtější zástupce kolektivního sportu s bohatou historií, je často ze strany trenérů k hráčům přistupováno tradičně tak, že práce trenéra s hráči „začíná a končí s píšťalkou v ústech“. Právě v kolektivních hrách je přitom nepřehledné množství variabilních aspektů, jež mohou zásadně ovlivnit předváděnou hru. Kromě aspektů ovlivňujících vztah pohybové aktivity a hráče, se zde také vyskytuje vztah pohybové aktivity a týmové kooperace, jako nesmírně důležité součásti hry celého mužstva. Je na trenérovi, aby již při výběru hráčů pamatoval nejen na fotbalové, ale také na povahové vlastnosti jednotlivých hráčů a na jejich rodinné zázemí a dle toho k nim i přistupoval. Měl by mít také na paměti, že se sice jedná o kolektivní sport, ale každý hráč potřebuje individuální přístup. Důležitou roli v tomto ohledu hraje komunikace, jak s celým týmem, tak zvláště s každým hráčem, v případě mládeže pak i s rodiči. Velmi vhodné jsou v tomto ohledu soustředění a společné týmové akce, které také trenérovi velmi pomohou nejen k utvoření obrazu o jednotlivých hráčích, ale také pomohou vykrystalizovat vztahy mezi hráči a upevnit tak týmového ducha společně s postavením trenéra. Pokud se pak vyskytnou mezi hráči jakékoliv problémy, tak by trenér neměl jednat unáhleně, spíše s rozvahou si vše promyslet a dle svých poznatků, nejlepšího svědomí a zásady co nejmenšího zasahování do přirozeného dění ve skupině teprve jednat. Trenér jednající v souladu s *Tao* pak přirozeně skupinu vede tak, že to vypadá, jako by ji snad ani nevedl, neboť vše se jeví jako spontánní a přirozené. „To, co se nazývá vůdcovstvím, je založeno především na vědomosti, jak následovat.

Moudrý vůdce stojí v pozadí a jenom napomáhá v procesu ostatním lidem. Vůdce vykonává nejvelkolepější věci, aniž by si toho ostatní všimli. Protože vůdce nikoho a nic nepostrkává, nemanipuluje ani netvaruje, proto se nesetkává s odporem. Členové skupiny oceňují vůdce, který napomáhá jejich životu raději než vůdce, který jim ukládá denní rozvrhy. Protože vůdce je otevřeným, lze hovořit o každém problému. Protože vůdce nemá potřebu hájit svoji pozici a nedává přednost jen někomu, nikdo se necítí přezírán a tak nikdo nevyvolává spory a hádky“ (HEIDER, 1997, str. 137). Jestliže je tedy trenér zkušený a dění ve skupině chápe, pak dokáže citlivým přístupem skupinu směřovat pouze směrem přirozeného pozitivního vývoje, a tím i optimálního herního růstu.

3.4.2. Triatlon

Triatlon na rozdíl od fotbalu je sportem individuálním a pro taoistické pojetí trénování také snáze aplikovatelný. Nebývá tomu sice tak, že by jeden trenér měl jednoho svěřence, i když převážně v dětském věku se i takové případy vyskytují, ale většinou má jeden i více trenérů na starosti několika člennou skupinu sportovců. Na rozdíl od fotbalu zde mívá trenér dostatek času na individuální přístup ke svým svěřencům, který je v tomto sportu absolutně nezbytný, neboť propojení třech disciplín v jednom sportu v sobě nese velké riziko nedostatečného vnímání podstaty dílčích činností společně s jejich provázaností mezi sebou, ve vztahu ke sportovci a též k okolnímu světu, jak ze strany svěřence, tak ze strany trenéra. Je třeba, aby trenér rozuměl sportu i svěřenci, který si triatlon vybral, a postupně mu pomoci nacházet klíče k daným tajemstvím. Co se týče vztahů mezi trenérem a svěřencem či mezi svěřenci ve společném týmu, tak by měli být opět přirozené a pozitivní, přičemž kromě občasné rivality se objevuje i riziko tzv. ponorkové nemoci, především ve vztahu svěřenec – trenér, který se často vyhrocuje v důsledku neadekvátní intenzity tréninku ke kondici svěřence a stereotypní opakování tréninkových motivů. Trenér by tak měl mít i u tohoto extrémně fyzicky náročného sportovního odvětví vždy na paměti, že není účelem beze smyslu „zhltnat porce“ nekonečných kilometrů, ale především to, aby nás sport bavil. Proto by měly být také tréninky často hravé, motivově pestré, se spoustou zajímavých,

občas až zdánlivě nesmyslných cvičení, které ovšem výborně napomáhají korekci individuálních nedostatků.

3.5. Tancem k vítězství

Tato kapitola odkrývá tajemství cesty vedoucí k dosahování nejlepších individuálních výkonů každého sportovce, v případě kolektivních sportů pak celých týmů. Odhalení tohoto tajemství je možné pouze prostřednictvím hledání, vnímání a nalézání souvislostí mezi pohybovou aktivitou, námi samými a světem, který nás obklopuje. K tomu, aby člověk vůbec mohl začít propojení těchto složek odhalovat, je třeba dosáhnout začátečnické mysli (*Beginner's Mind*). Tento výraz užívají Huang & Lynch pro pojmenování stavu čisté mysli, připravené aktivně přijímat nové informace. Pro dosažení začátečnické mysli je nutný opravdu určitý druh vyčištění naší mysli od předsudků, dogmat, tezí a ideálů, jež odvádějí pozornost od poznání cesty *Tao*.

Očistíme tedy svou mysl od rozptylujících informací a otevřeme ji novému poznání vycházejícímu skrze nás samotné. Teprve tehdy budeme moci vidět věci z mnoha různých úhlů a ve dříve skrytých souvislostech, které nám pomohou v dosahování netušených výkonů. Pro lepší názornost při odhalování tajemství podávání netušených výkonů, bude tato popisovaná oblast rozdělena do šesti dílčích částí, jejichž propojení a správnou aplikací získává sportovec k tomuto tajemství klíč. Následující rozdělení vychází z pěti aspektů, sloužících k dosahování výjimečných výkonů, které ve svém díle *\Myslíci tělo, tančící mysl (Thinking Body, Dancing Mind)* popisují Huang & Lynch. Ti je rozdělují takto: sebevědomí (*Integrity*), adaptace (*Adaptation*), trvalost (*Persistence*), rovnováha (*Balance*), jednoduchost (*Simplicity*). V této práci však pro dosažení maximální názornosti se zrcadlí čtyři, a to tyto: sebevědomí, adaptace, rovnováha a jednoduchost. Tyto čtyři části byly doplněny intuicí a představivostí. Trvalost (*Persistence*) se promítá do všech šesti výše uvedených, proto byla z původní pětičky vypuštěna.

3.5.1. Sebevědomí

Sebevědomím se v tomto případě nemyslí nabubřelá představa o své výjimečnosti, nýbrž reálné vnímání toho, kdo jsem a jaký jsem. „Proto moudrý má vědomí sebe, aniž pomýšlí na obdiv, má lásku k sobě, aniž pomýšlí na pocty“ (LAO-C', 2003, str. 190). Je tedy záhodno být nezaujatí, otevření a vnímaví, abychom prostřednictvím začátečnické mysli („*Beginner's Mind*“) našli nezkreslené, přitom však pozitivní vědomí sama sebe. Tato sebereflexe by tedy měla zahrnovat vnímání pozitivních vlastností, schopností a dovedností společně s vědomím své připravenosti a odhodláním, bez ohledu na sílu protivníka či vývoj soutěže. Pokud tímto způsobem vnímáme sebe sama jako sportovce plného mentální síly, fyzických předností, nezlomné kuráže, odolnosti, připravenosti, překypujícího nadšením a elánem, jež je vědom svého propojení s okolním světem, pak oplýváme zdravým sebevědomím, vedoucím k podávání výjimečných výkonů. Pokud je však naše mysl místo koncentrace na sebe sama a vlastní výkon rušena slepou touhou po vítězství při velikášské iluzi své neporazitelnosti či naopak odrazována myšlenkami na naše nedostatky degradující naše sebevědomí, není možno nejlepších výkonů dosáhnout. Nadměrné sebevědomí tedy vede k odpoutání od reality, zkreslenému vnímání a opomínání důležitých souvislostí a hrozeb. Příliš nízké sebevědomí na druhou stranu vede k podceňování svých schopností v tenzi ba dokonce strachu z projevení se, při kterém se naše přednosti nemohou nikdy zcela projevit a naopak naše nedostatky se ještě více prohlubují. Ideální stav rozvíjející naši výkonnost pozitivním směrem tedy označujeme sebevědomí zdravé. Jeho nalezením a kultivací člověk inklinuje k *Tao* a je schopen výkonu neomezených možností. „Až na to, že nic není nemožné, není jisté nikdy nic. Každý moment je unikátní, plný příležitostí, možností návratu do zápasu a nových startů. Sport není pouze tím, čím se zdá, ale vším, čím by mohl být. Neexistuje žádný výkon, který by byl nemožný, žádná hra, která by nemohla být zahrána, žádný outsider, který by nemohl zvítězit, ani žádný favorit, který by nemohl zklamat“ (MITCHELL, 1997, str. 6, vlastní překlad).

Proto: ať je člověk favorit nebo outsider na čele nebo hluboko ve výsledkovém poli, stále by měl podporovat své zdravé sebevědomí koncentrací na svou niternou sílu a dokonalé vnímání v průběhu pohybové aktivity. Představte si sebe sama jako učitele,

kteřý chce všem okolo ukázat, jak radostně, brilantně a neuvěřitelně lehce se dá pohybová aktivita provozovat a uvidíte, co se bude dít.

3.5.1.1. Fotbal

Ve fotbalu, stejně jako v ostatních sportech, se setkáváme s rozsáhlou škálou sebevědomí od vysoce arogantního, až po jakousi formu sebezapření. S nadsázkou se dá říci: čím větší sebevědomí, tím lepší fotbalista. Mohlo by se tedy zdát, že zvyšování sebevědomí by mělo být nedílnou součástí přípravy každého jedince. Tak jednoduché to ovšem není. Pro týmový výkon totiž jedinci s příliš vysokým, stejně jako s příliš nízkým, sebevědomím představují určitou brzdu. Aby bylo dosaženo co možná nejvyšší úrovně výkonnosti týmu, je zapotřebí vynakládat úsilí nejen na prosazení sebe sama, ale také pomáhat ostatním spoluhráčům v týmu. Přehnané sobectví, při kterém hráč ostatním spoluhráčům nepomáhá, ale naopak se nadměrně snaží jen o vlastní zviditelnění, týmu rozhodně neprospívá. V otázce přehnaně nízkého sebevědomí je pak situace ještě horší. Hráč, který si nevěří, nemůže svému týmu moc pomoci, neboť je plný tenze a strachu z toho, aby něco nezkazil, proto se také raději ani o nic nepokouší. Tímto způsobem pak škodí nejen týmovému výkonu, ale nepodá ani dobrý výkon individuální. Optimální hranice sebevědomí však není obecně definovatelná, naopak vysoce individuální a závislá na interakci se hrou. To vše včetně sportovcova charakteru a rodinného zázemí by měl proto trenér znát a šetrně tak hráče „formovat“ již od nejútlejšího věku, neboť v dospělosti to již bývá těžké, ba i nemožné. Jako optimální se tedy jeví výše zmíněné sebevědomí zdravé, jež dle věku a preferovaného stylu hry dokáže zkušený trenér v určitých mezích korigovat.

3.5.1.2. Triatlon

Mohlo by nás napadnout, že otázkou příliš vysokého sebevědomí je v triatlonu zcela zbytečné se zabývat, neboť je známo, že patří mezi individuální sporty, kde se přeci o žádný týmový výkon nejedná. Ovšem problém příliš vysokého sebevědomí, stejně jako sebevědomí nízkého je „Achillovou patou“ obou těchto sportovních typů. Přehnané sebevědomí v případě triatlonu vyvolává tendenci k podceňování soupeřů,

vlivů prostředí, kontroly a připravenosti vybavení i vlastní závodní připravenosti. Tento druh závodní lehkomyšlnosti se tak často přenáší i do tréninku a vede v nejlepším případě jen k poklesu naší pozice ve výsledkové listině, v tom horším případě pak k poklesu naší výkonnosti, či dokonce k úrazu a zranění. Vlivem nízkého sebevědomí dochází k rozvoji stresu, který může vést též od stagnace výkonnosti, přes odhlašování ze závodu, až po zranění, v tomto případě však o úmyslná.

Pro nalezení zdravého sebevědomí není důležité jen to, jak vnímáme sami sebe, ale jak nás vnímá naše okolí, nebo jak si alespoň myslíme, že nás vnímá. Je tak třeba, aby zejména trenér, rodiče a lidé z našeho nejbližšího sportovního okolí s námi vždy jednali upřímně, přitom však zdravé sebevědomí pozitivně stimulovali, neboť jen tak se dá dosáhnout optimální víry v sebe sama a ve vlastní schopnosti.

3.5.2. *Adaptace*

Adaptace je jedním ze základních projevů života. Taoisté k tomuto tématu poznamenávají, že je třeba být vnímavý a tvárný obdobně jako voda: „Nic na světě není tak měkké a poddajné jako voda, a přece v tom, jak zdolává pevné a silné, ji nic nepřekoná. Proto ji nemůže nic zastoupit“ (Lao-c', 2003, str. 207). Buďme tedy otevření a přizpůsobiví, nechme se vést naší začátečnickou myslí („*Beginner's Mind*“), která nám pomůže nalézt cestu seberealizace a uspokojení. Stejně jako v životě má i ve sportu adaptace svou nezastupitelnou roli. V taoistickém pojetí adaptace představuje velice široký pojem, do něhož je třeba zařadit přizpůsobování se veškerým vlivům, které se podílí na spoluvytváření pohybového projevu. Jelikož je těchto vlivů neuvěřitelné množství, každý sám je proměnlivý a hraje při výkonu sportovce sebevýznamnější roli, dá se říci, že neexistuje ani určitá hranice lidské výkonnosti, a lidské možnosti jsou tak ve všech směrech neomezené. Kde již nestačí naše fyzické schopnosti a dovednosti, nastupují ještě další rezervy naší mysli a vlivy propojení s okolním prostředím. Člověk sám se sice rád od přírody a jejích vlivů na sebe distancuje, pravdou ale zůstává, že je její nedílnou součástí a též s ní je úzce spjatý. Proč se tedy stranit všech těchto jevů a nevyužít jich ve svůj prospěch? Právě o to se také nový taoistický přístup k trénování jakékoliv pohybové aktivity snaží a poukazuje na to, že adaptaci je možné charakterizovat jako formu interakce mezi sportovcem a

pohybovou aktivitou, přičemž, jak bylo předesláno, tak sportovec i aktivita jsou v různých aspektech proměnné. Klíčovou schopností každého sportovce je umět vnímat a přizpůsobovat se neustále měnícím se podmínkám. Z hlediska pohybové aktivity se může jednat o změny obsahové, jež se týkají například pravidel a trendů, dále variabilitu, podmínek daného prostředí a v neposlední řadě pak zvrátů ve vývoji sportovního zápolení.

Změny, které je možné přiřadit pod osobu sportovce, můžeme rozdělit následovně:

- Růst a vývoj jedince,
- změny zdravotního stavu, do nichž řadíme (nemoci, úrazy, a náhlé zdraví poškozující události),
- změny v průběhu zatížení,
- změny ve vztahu koncentrace a sebevědomí,
- změny ve výstroji a vybavení.

Všechny typy uvedených změn by měl být schopen sportovec vnímat a co nejefektivněji na ně reagovat, to je základním principem adaptace. Ještě zde však nebyla zmíněna základní a nejpodstatnější forma adaptace pomocí níž se sportovec učí individuálním pohybovým vzorcům, které jsou dané pohybové aktivitě typické, a jež představuje hlavní část procesu nazývaného sportovní trénink. Tímto základním úkolem se myslí vnímání a přizpůsobování vlastního pohybového projevu obsahu, cíli a rytmu příslušné aktivity. Je proto třeba, aby sportovec soustředil svou mysl na prováděnou činnost a co možná nejobsáhleji dokázal konkrétní sport vnímat v tom nejširším kontextu. Jen tak je možné nacházet ta nejvhodnější řešení aktuální situace a nejúčinněji se na soutěž připravit v tréninku.

3.5.2.1. Fotbal

Z hlediska lokomoce jedince fotbal využívá přirozených lidských pohybů, jako je chůze a běh, proto jejich přizpůsobování přesunům po travnatém hřišti není vůbec složité. Horší situace ovšem nastane, zkříží-li naši cestu míč, neboť pohyby s míčem nám rozhodně nejsou vrozeny. Je tak třeba prostřednictvím adaptace docílit toho, aby

se staly přirozenými, proto se při manipulaci a lokomoci s míčem představivosti rozhodně meze nekladou. Naopak, je nesmírně vhodné používání jak pestré škály pohybových úkolů, tak mnoha velikostí a hmotností míčů. Další směr, kterým by se měla zaměřit naše pozornost, představuje týmová kooperace. Fotbal je sportem kolektivním, a proto také na týmové kooperaci založeným, z toho důvodu by se mělo týmové spolupráci a formě taktických dovedností věnovat dostatek času i v tréninku. Nejlepší způsob vnímání a nácviku taktiky představuje vlastní utkání, které též naplno prověří naše psychické schopnosti a přizpůsobivost rozličnému fotbalovému prostředí i hře soupeře. Tímto způsobem také můžeme optimálně stimulovat i kondici a senzitivní schopnosti vnímání rytmu *Čchi*. Fotbalové utkání tak tvoří nejkomplexnější způsob tréninku samo o sobě. Je zde však problém v tom, najít adekvátního soupeře, přizpůsobovat fotbalové prostředí, pilovat standardní situace, optimálně korigovat hráčův pohyb, či taktické řešení herních situací. V dětském věku ale není tato problematika tak podstatná, záleží spíše na množství a variabilitě vjemů, proto u nejmenších mládežnických kategorií by tato komplexní metoda měla být maximálně využívána. Jak již bylo předesláno, tak je třeba každé cvičení či podpurný element stahovat vzhledem ke hře, jak ze strany vnímání hráče, tak ze strany maximalizace využitelnosti trenérem. Pomocí tohoto způsobu tréninku, při co možná největším přiblížení se soutěžnímu zápasu, se dá docílit rychlé, komplexní a přirozené adaptace.

3.5.2.2. *Triatlon*

Adaptace triatlonisty na pohybový projev, odpovídající třem různým sportovním disciplínám, je velice složitá, nehledě na to, že o vítězi mnohdy rozhoduje i dovednost sportovce při výměně výstroje a vybavení v depu. Právě proto je důležité nalézt tu nejjednodušší a lidskému jedinci nejpřirozenější cestu k osvětlení obecného principu sportovního tréninku. Tímto principem se rozumí vnímání a nechávání se vést rytmem příslušného pohybu při poznávání variability jeho projevu. Pokud jsme ve vodě, koncentrujme svou mysl plně na její vnímání a na vnímání toho, jakým způsobem ona na nás a my na ni vzájemně působíme. Prostřednictvím tohoto vnímání rytmu a vlastností vody získáme nepřeberné množství vjemů, které shrnujeme pod obecným názvem „pocit vody“. Získaný pocit vody je pak nezbytný pro využívání

k vlastnímu plaveckému pohybu. Ten, kdo se poprvé ocitne ve vodě, často zmatečně máchá rukama a kope nohama, jen aby se udržel co nejvýše nad hladinou, pere se s ní, a proto se brzy vyčerpá. Teprve až se uklidní, začne rytmus vody vnímat, a nechá se jím vést, začne vodu cítit a dokáže se o ni opřít, proto také udržení nad hladinou či k pohybu v ní mu postačí nepoměrně méně úsilí. Obdobně tento princip funguje i v cyklistice a běhu. Neboť není důležitá jen vynakládaná intenzita našeho úsilí, ale především její účinnost, která závisí mimo jiné na správně zvoleném směru a rovnovážném rozložení. Vnímáním rytmu se v cyklistické části závodu nemyslí jen pravidelné míjení klik a pedálů kolem rámové trubky, ale také střídání tempa dle profilu a vývoje závodu, četnost občerstvování, vnímání změny směru a intenzity větru, valivého odporu vozovky, stupně vynakládaného úsilí a řady dalších působících podnětů, které náš výkon jakýmkoli způsobem ovlivňují a na jejichž působení je možné se adaptovat. Stejně tak jako plavání či jízdu na kole i jiné silně působící vjemy v nás zanechávají trvalé stopy a my jsme kdykoli schopni je bez přemýšlení realizovat. K jejich navození je však nutná naše výjimečná koncentrace a jejich komplexní působení.

Co se týče běhu, tak ten je představitelem přirozené lokomoce, avšak ani zde není možné zanedbávat korekci zdraví ohrožujících vad a nedostatečné účelnosti, chybného běžeckého stylu, ale je nutné jej prostřednictvím důvtipných cvičení usměrnit. Důležitý aspekt v tréninku triatlону představuje nejen procvičování každé z disciplín zvlášť, ale též jejich spojování do kompletního celku, a právě v tomto ohledu hraje adaptace na změnu rytmu pohybové aktivity zásadní roli. Kdo se rychleji přizpůsobí jinému rytmu, může i dříve podávat lepší výkon a tím i dosahovat lepších výsledků.

Stále však je třeba mít na paměti, že cílem lepší adaptace není dosahování lepších pozic na stupních vítězů, ale docílení vnitřního uspokojení, harmonie a radosti při odhalování neomezených možností v podávání sportovních výkonů.

3.5.3. *Intuice*

Intuicí rozumíme vnitřní hlas či pocit, který nás vede k nejlepšímu řešení dané situace bez jakékoli rozumové kontroly. Tento způsob rozumem nekontrolovaného

jednání, který někteří nazývají jako instinktivní, impulzivní, pocitové řízení se vnitřním hlasem či šestým smyslem, představuje rychlý, efektivní a přirozený princip dosahování neobyčejných výkonů. Jeho užívání a rozvoj dělá z obyčejných sportovců sportovce výjimečné, nejen prostřednictvím jejich výkonu, ale především přirozenosti a ladnosti jejich pohybového projevu, kdy se zdá, jako by předem věděli, co se má stát. Tajemství způsobu, jakým intuice ovlivňuje naše jednání tedy spočívá ve stavu koncentrace a otevřenosti naší začátečnické mysli („*Beginner's Mind*“), pomocí níž jsme schopni danou situaci senzitivně vnímat. Následná fáze představuje vlastní intuitivní pochody mysli, „které ve své knize *The Mind's Sky: Human Intelligence in Cosmic Context* přiřazuje Timothy Ferris promontorické kůře našeho mozku“ (HUANG & LYNCH, 1992, str. 73, vlastní překlad). Každý člověk je součástí jednotného celku. Toto propojení s okolním světem pak může vnímat prostřednictvím smyslů, jimiž je obdařen a též pomocí změn v toku *Čchi*. Pokud jedinec dosáhne stavu začátečnické mysli („*Beginner's Mind*“) a vědomě se těmito informacím nebrání, tak toto propojení vnímá a následně na vnímané podněty reaguje. Vše však probíhá s určitým zpožděním, jež je způsobeno časovou prodlevou popsáných procesů, a proto člověk nikdy není schopen přítomný okamžik smysly postihnout. K tomu, aby naše reakce byly rychlejší a adekvátnější danému okamžiku tak slouží dříve nabytá zkušenost s obdobnou situací či lépe vnímání rytmu energie *Čchi*.

Bylo již řečeno, že vše jsoucí podléhá pravidlu neustále proměny, a proto ani žádná dříve nabytá zkušenost přesně neodpovídá aktuální situaci a nemůže tak adekvátní model poskytnout. Co však všechny tyto proměny řídí, a tím snad i všechny věci v témže okamžiku ovlivňuje, je věčný rytmus vesmírné *Čchi*. Koncentrujme tedy svou pozornost na vnímání *Čchi* uvnitř nás a nechme se jí vést, poté snad dosáhneme úrovně vnímání reality, již oplývali taoističtí mistři.

3.5.3.1. Fotbal

Intuice není ve fotbalu neznámým pojmem, známějším a používanějším označením bývá v souvislosti s tím spíše herní inteligence nebo vnímání rytmu hry. Herní inteligence v tomto významu skutečně znamená vnímání rytmu hry a nechání se vést na jeho vlnách. Prostřednictvím zmíněného jednání je nám aktuálně poskytován

vhled do herních situací a pohybových řešení objevujících se problémů. Hráč tak dokáže zdánlivě předvídat, co se bude dít a jakým způsobem má na aktuální technické a taktické úkoly reagovat. Pravdou ale zůstává, že spíše než o předvídání se jedná o vnímání pravé přítomnosti v podobě aktuálního rytmu vesmírné *Čchi.*, který teprve následně vše ovlivňuje. Proto není vhodné během utkání ztrácet čas přemýšlením nad výsledky smyslového vnímání, ale je lépe, koncentrovat svou pozornost na vnímání rytmu hry a z něj vycházející intuitivní jednání oproštěné od zdlouhavé a často nepřesné rozumové korekce.

3.5.3.2. *Triatlon*

Jednání triatleta při závodě by mělo být rovněž spíše intuitivní nežli rozumové, neboť je zapotřebí neustále vnímat provázanost souvislostí pohybového projevu s našim aktuálním stavem a prostředím, jež na nás působí, abychom dokázali vycítit, jakým způsobem zefektivnit naše úsilí, kdy je třeba zvolnit, kdy naopak přidat, kdy a jak doplňovat energii, atd. Rozum v tomto případě moc nepomáhá, spíše věci zkresluje, a proto je potřeba koncentrovat naši mysl na své niterné pocity.

3.5.4. *Rovnováha*

Rovnováha je klíčovým pojmem pro udržení dlouhodobého pozitivního rozvoje každého jedince. Jelikož z pohledu taoismu lze vše rozdělit do dvou polárně směřujících kategorií, a to s převažující energií *Jin* a s převažující energií *Jang*, pak rovnovážný stav se nachází přesně uprostřed mezi těmito extrémy. Tohoto pomyslného bodu rovnovážnosti však nikdy nelze dosáhnout, neboť neexistuje ani absolutní extrém *Jin* ani absolutní extrém *Jang*, oproti nimž by jej bylo možné vymezit. Avšak ke všemu na světě existuje i téměř ideální protiklad, jež je k představiteli druhého extrému přitahován. Veškeré zákonitosti vzniku a vzájemného působení *Jin* a *Jang*, již byly v předcházející části práce popsány, proto je zbytečné se jimi opět obecně zabývat. V konkrétních příkladech to však znamená, že příslušnou koncentraci je třeba kompenzovat příslušným uvolněním, námahu odpovídajícím odpočinkem, vydanou energii jejím adekvátním příjmem, atd.

Huang & Lynch rozdělují u sportovců otázku rovnováhy do tří oblastí: Social Activities, Work, Diet. Pro lepší pochopení významu těchto oblastí jim byly v této práci přiřazeny názvy: Sociální vztahy, Výkon sportovce, Výdej a příjem energie.

Otázka sociálních vztahů sportovce bývá často opomíjena, a přitom hraje v pohybovém projevu jedince velmi významnou roli, neboť každý sportovec vlivy svého sociálního prostředí vnímá a je jimi ovlivňován. Proto emocionálně vyrovnaný člověk s pozitivně působícím zázemím dokáže těchto vlivů využít ve svůj prospěch. Sportovec je schopen najít oporu u své rodiny, trenéra či týmu, a to mu dodává pocit jistoty a vnitřní rovnováhy, který se přenáší i do jeho výkonů.

Z hlediska výkonu sportovce je rovnováha nezbytná jak pro jeho kvalitu, tak pro jeho opakovatelnost. Kvalitu výkonu ovlivňuje schopnost udržení vnitřní rovnováhy pomocí metabolicko energetických procesů, psychické rovnováhy, prostřednictvím procesů psychických a rovnováhy mezi intenzitou zatížení a odpovídajícím průběhu soutěže vnímáním rytmu pohybové aktivity. S tímto vnímáním související naslouchání svému rytmu, jež představuje jakousi niternou charakteristiku každého z nás, je nezbytné pro dlouhodobě pozitivní výkonnostní růst, či alespoň udržení stávající úrovně v důsledku rovnovážného stavu mezi aktivitou a odpočinkem, koncentrací a relaxací, vzestupy a poklesy výkonnosti. Vnímáním vlastního rytmu pochopíme, že příslušná aktivita si žádá příslušný individuálně vyhovující odpočinek, koncentrace se střídá s odpovídající relaxací stejně přirozeně jako vzestupy a poklesy naší výkonnosti. Veškerá střídavá kompenzace obou polarit je přirozená a pro náš pozitivní vývoj nezbytná.

Rovnováha mezi výdejem a příjmem energie je ve sportu důležitá, jak z hlediska aktuálního výkonu, tak i z hlediska růstu a udržitelnosti výkonnosti. Vzhledem k tomuto faktu a také pro obsáhlost této oblasti je vhodné věnovat jí zvláštní pozornost. Při různém typu pohybové aktivity různě pracuje i náš organismus, proto je rovněž pro udržení jeho rovnováhy důležité aktivitou odbourané látky a jejich prostřednictvím vydanou energii adekvátně doplňovat. Platí zde zásada přiměřenosti, v níž příjem by měl být adekvátní výdeji, přičemž rozhoduje nejen množství, ale především kvalita přijímaných látek. Energie, o které se zde mluví, ovšem nepředstavuje jen námi často jednostranně vnímanou kalorickou hodnotu substrátů, ale komplexně působící získanou formu energie *Čchi* (*Chou-Tchien-Čchi*). Mezi jednotlivé

látky či zdroje této *Čchi* řadíme potraviny, vodu a vzduch, které přijímáme skrze tělní otvory do útrob našeho organismu, kde je z nich v průběhu řady proměn *Čchi* čerpána, míšena se svou bioenergetickou formou a využívána k sycení příslušných orgánů. Jestliže není voda, kterou pijeme, čistá, přijímaná potrava přírodní a vyvážená a vzduch, jež dýcháme, čerstvý, pak organismus ještě více zatěžujeme, neboť i *Čchi*, kterou tímto způsobem získáváme, je nekvalitní a škodlivá. Místo aby naše orgány napájela silným proudem čerstvé životní energie, tak v nich stagnuje, zanáší je, a tím jim škodí. To samé se děje, pokud se nepohybujeme, neboť „*Čchi* je aktivována činností. Můžeme ji dodávat tím intenzivněji, čím jsme sami aktivnější. Samozřejmě že jsme-li líní, dlouho spíme a neustále hledáme jen pohodlí, pak ztrácíme část energetického náboje *Čchi*, protože ten stagnuje a neproudí tak, jak by mohl. Člověk cítí ztrátu vitality, oslabuje se jeho zdraví“ (Kushi, 1993, str. 13).

Vnímání a udržování rovnováhy všech těchto aspektů nám působí stav vnitřní vyrovnanosti, která nám dodává stabilitu nutnou pro podávání těch nejlepších výkonů.

3.5.4.1. *Fotbal*

Pod pojmem rovnováha si ve fotbale můžeme představit nejen stabilitu těla nutnou pro udržení se na nohou v soubojích či ekvilibristické balancování s míčem, ale také udržování stability naší osobnosti, rovnováhy příjmu a výdeje energie a schopnost opakování stabilních výkonů. Pro stabilitu naší osobnosti je důležité zejména naše nejbližší sociální okolí, které by mělo pozitivně působit na formování našeho zdravého sebevědomí. Kvalitu a opakovatelnost úrovně předváděných výkonů ovlivňuje schopnost vnímání vlivů pohybové aktivity na nás samotné a dokázat na ně adekvátně reagovat. Není smyslem hry vydat ze sebe všechnu energii během několika minut, ale být, co možná nejaktivnější, po celou dobu trvání zápasu. Hráč by proto měl vnímat rytmus hry a adekvátně na něj reagovat: čím blíže těžiště hry se nachází, tím by měl být aktivnější. Naopak čím dále je od těžiště hry, tím může být jeho aktivita menší.

Je také žádoucí využívat každého přerušování hry k odpočinku.

Sportovec by měl též vnímat a být schopen přizpůsobovat svůj herní projev celému průběhu utkání a požadavkům trenéra. Z hlediska opakovatelnosti vysoké úrovně předváděných výkonů je po každém zápase důležitá odpovídající relaxace, jež

vede k uvolnění fyzické a psychické tenze a také vlévá jedinci novou energii a chuť do dalšího sportování. Střídání výdeje s adekvátním příjmem energie, zejména prostřednictvím stravy, tekutin a vzduchu, jež dýcháme, bývá ve fotbale často zanedbáváno. V otázce kondice a regenerace to však hraje u fotbalistů velice významnou roli.

3.5.4.2. *Triatlon*

Stejně tak jako pro výkonnost všech ostatních sportovců, tak i pro výkon triatleta představuje psychická stabilita, projevující se také v úrovni jeho sebevědomí, jeden ze základních předpokladů. Jelikož však už byl tento obecný význam popsán dříve, není třeba se jím více zabývat. Dalším, neméně významným, předpokladem pro udržování celkové jedincovy rovnováhy, je rovnováha tělesná, která ovšem s psychickou rovnováhou souvisí. Triatlet by tedy měl být schopen, obdobně jako fotbalista, reagovat na rytmus daného závodu, jež na něj nepřetržitě působí, a dle subjektivně vnímaného vlastního stavu mu adekvátně přizpůsobovat prováděnou činnost. Jelikož však triatlet nemá, na rozdíl od fotbalisty, možnost si v důsledku nepřetržitého dění závodu odpočinout, tak by měl zvolit rovnoměrné tempo, které je schopen udržet po celý čas disciplíny. Rovnováha příjmu a výdeje energie je proto pro výkon v triatlonu velice důležitá, neboť se nejedná jen o střídání pohybové aktivity (výdej) a následné regenerace (příjem), ale pro délku a náročnost závodů je nutné dodávat energii i během výkonu. I když bylo zmíněno, že sama aktivita uvolnění energie podněcuje, tak to většinou nestačí. Je proto důležité hledat a zkoušet ty nejpřirozenější a nejrychlejší zdroje energie, které zbytečně organismus nezatěžují, ale naopak působí jako svěží pramen čisté energie *Čchi*.

3.5.5. *Představivost*

Význam lidské představivosti bývá často opomíjen, přitom denně se v naší mysli rodí představy ideální budoucnosti, partnera, dovolené ale také toho, jak dopadne obávaný projekt či závod. Na představivosti je také závislá schopnost abstraktního myšlení, a tím i naše inteligence, neboť jak bychom dokázali myšlenkami uchopit

neuchopitelné, jež nelze smysly postihnout. Slovy George Bernarda Shawa: „Někteří lidé vidí věci tak, jak jsou a ptají se proč; Já sním o věcech, které nikdy nebyly a ptám se proč ne?“ (SHAW in HUANG & LYNCH, 1992, str. 17, vlastní překlad). Využívání a rozvoj představivosti jsou proto klíčové i pro taoistický přístup ke sportu s významnou metodou v jeho tréninku. Tuto tréninkovou metodu nazýváme vizualizace a taoisté ji často využívají k harmonizaci toku Čchi a přiblížení se svrchovanému *Tao*. „Vizualizace představuje aktivní formu meditace, při které jste relaxovaní a vybíráte si vnímané obrazy pomocí očí vaší mysli, které následují vaše emoce a energii. Vizualizace je přírodní proces. Nechává vstoupit do spojení s vnitřními zdroji klidu a míru. A tak jsme schopni pozitivně odpovídat na soutěžní dění v našem životě. To, co vidíme v očích naší mysli může být silně následováno vírou v úspěchy. Náš centrální nervový systém nerozlišuje mezi reálným a imaginárním děním: vidí a akceptuje veškeré obrazy tak, jako by byly reálné“ (HUANG & LYNCH, 1992, str. 16, vlastní překlad). Vizualizace je tedy velmi účinným nástrojem ovlivňujícím náš výkon. Vystávají-li v naší mysli pochyby o dostatečné úrovni našich schopností a připravenosti společně s představami našeho neúspěchu a zklamání, potom i naše tělo si tyto informace vezme za své, zhostí se nás stres, strach a úzkost. V takovém případě nejen že nám aktivita nebude přinášet žádnou radost, také ani zdaleka nepodáme výkon odpovídající našim schopnostem. Naopak, pokud naše vizualizace bude plná pozitivních představ, skvělé formy a bezproblémového průběhu soutěže, tak bude naše mysl i tělo uvolněnější, pozitivně naladěnější a natěšené podat nejlepší možný výkon.

Zde je jeden z nejpoužívanějších způsobů, jak správně a přitom nejjednodušeji vizualizaci aplikovat: „Předtím, než každou vizualizací začnete, najděte si klidné, tiché místo, zavřete oči, pětkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte a uvolněte se. Pro to, abyste se dostali do stavu hluboké relaxace, která je pro vizualizaci potřebná, se doporučuje technika hlubokého břišního dýchání, nazvaná DAB (*Deep Abdominal Breathing*). Pokud procvičujete tuto techniku třikrát denně po dobu dvou až tří týdnů, měli byste být schopni navodit stav hluboké relaxace během patnácti sekund. Někteří lidé mají ze začátku problémy udržet oči zavřené. Dělejte to, co je pro vás nejpohodlnější. Můžete částečně zavřít své oči nebo je pouze fixovat na určitý objekt pro zúžení viditelného pole a odbourání ostatních zevních vizuálních stimulů. Časem

budete schopni své oči úplně zavřít“ (HUANG & LYNCH, 1992, str. 18, vlastní překlad).

Metoda DAB (hluboké břišní dýchání) není v taoismu novým pojmem. Neboť se již po mnohá staletí v taoismu pro dosažení hluboké relaxace těla i mysli využívá. Jejími principy jsou:

1. Dýcháme pouze nosem.
2. Provádíme dlouhý hluboký nádech směřující do břicha, způsobující maximální abdominální vyklenutí bránice.
3. Po maximálním naplnění spodních plicních laloků pozvolna tlačíme ramena vzad a hlavu vzhůru, aby nadechovaný vzduch mohl využít veškerý objem našich plic zespona směrem vzhůru.
4. Teď zadržíme dech na pět sekund.
5. Uvolníme se a pomalu vydechujeme vzduch nosem při postupu opět směrem zdola nahoru, přičemž se pokoušíme bránici maximálně vyklenout do oblasti hrudní.
6. Opakujeme tento proces minimálně pětkrát, přičemž vnímáme pocit stále hlubší a hlubší relaxace.
7. Kdy poznáme, že jsme dosáhli stavu potřebné relaxace? Někteří lidé vidí uklidňující pozitivně zářící světelné pole s potenciální energií. Jiní vidí klidně plynoucí vodu, vysoké silné stromy, zvířata nebo osoby, jejichž charakter obdivují. Stačí však pouze když nás náhle zaplaví hřejivý pocit uvolnění při emanaci jasné představy dokonalého provedení daného pohybu.
8. Když se dostaneme zpět z relaxovaného stavu, napočítejme pomalu do pěti a řekněme nahlas „jsem relaxovaný, čilý a v dobré kondici“.
9. Jestliže jsme schopni se rychleji relaxovat, mohou nám též stačit tři opakování tohoto cviku.

Ti nejlepší sportovci nevyužívají jen tuto vizualizaci chránění od vnějších rušivých vlivů okolního prostředí, ale využívají určité formy vizualizace i kdykoliv během tréninku či uprostřed věavy právě probíhající soutěže, aby docílili provedení dílčího pohybového úkolu podle jejich představ, a také to z nich dělá výjimečné.

3.5.5.1. *Fotbal*

Vizualizace je velmi účinnou metodou při nácviu a provádění konkrétních situací, které označujeme jako standardní, neboť při nich je hra přerušena a hráč má dostatek času zobrazit si její průběh ve své mysli. To, co je ovšem důležité během hry a v průběhu tréninku, je představivost jako taková. Představivost se v průběhu pohybové aktivity projevuje ohromnou nápaditostí řešení pohybových úkolů, jež odlišuje výjimečné hráče od těch průměrných a odhaluje jim možnosti netušených výkonů, ale především dodává pocit radosti a uspokojení. Jak bylo již předesláno, tak vizualizace hraje významnou roli zejména při standardních situacích, a také při psychické přípravě na utkání, ovšem ani v tomto případě se meze jejímu využití nekladou.

3.5.5.2. *Triatlon*

Jelikož triatlon má formu kontinuální pohybové aktivity a pohybový projev jedince je cyklicky stereotypní, spíše než kreativní zaměstnávání mysli, je tedy důležitá vnitřní koncentrace a senzitivita. Představivost a vizualizace má však nezastupitelnou roli v tréninku a předzávodní přípravě. Protože triatlon spojuje disciplíny, které nejsou příliš proměnné, a mohou tak vést k určité adaptační otupělosti, je třeba během tréninku nápaditě měnit a střídát tréninkové motivy, přičemž lze naplno využít představivosti jak svěřence, tak jeho trenéra. Je důležité mít na paměti, že každý trénink lze udělat pestře a zábavně, bez ohledu na to, jakému druhu rozvoje té či oné disciplíny je zaměřen.

Techniku vizualizace je vhodné používat nejen jako prostředek předzávodní přípravy, kdy její pomocí v mysli zobrazujeme profil tratě a sebe sama v různé podobě silného a nezranitelného závodníka, ale svůj přínos má také její aplikace v průběhu tréninku. Když nám něco nejde, či se při prováděném pohybu necítíme dobře, nemá smysl se s tím prát a psychický blok tak prohlubovat. Je naopak zapotřebí činnost zastavit, relaxovat a pomocí vizualizace si představit ideální průběh pohybu. Sami si tak v nitru mysli ověříme, že překonat tuto překážku není nemožné a snáze požadovaný pohybový úkol provedeme.

3.5.6. Jednoduchost

Taoismus nás učí hledat a nalézat tu nejjednodušší cestu k řešení veškerých problémů, jež je z jeho pohledu přirozená a tím pádem i jediná správná. „Jednoduchost ve vztahu k *Tao* znamená svobodu. Tato svoboda zaměřená určitým směrem znamená koncentrovat se a být v absolutní harmonii s přítomností během soutěže“ (HUANG & LYNCH, 1992, str. 287, vlastní překlad). Z jiného pohledu může být jednoduchost ve sportu vnímána také jako přirozené kráčení po cestě vlastního osudu. Při pohledu na neuvěřitelné výkony sportovců v jakémkoliv odvětví se nám až tají dech, neboť nás ihned po odeznění euforie napadají myšlenky na neuvěřitelnou dřinu a přípravu každého sportovce, jelikož bez toho přeci není možné zaběhnout 100 metrů za 9,58 s, potopit se na jeden nádech do hloubky 122 m, zdolat ironmanskou trať za 7h 51 min. Opak je ale pravdou. Tyto neuvěřitelné výkony jsou pouze přirozeným projevem následování cesty prostého *Tao*. Jako většina lidí ráno vstane, jde do práce či do školy, potom kupříkladu za přáteli, či tráví čas s rodinou, nepřemýšlí nad tím a berou to jako svůj osud, stejně tak i tito lidé, kteří podobných neuvěřitelných výkonů dosahují, berou sport jako přirozenou neoddělitelnou součást svého života. Pokud by tomu tak nebylo, tak by těchto výkonů vlastními silami nemohli nikdy dosáhnout. Všichni sportovci na jakékoli úrovni provozovaného sportu by tak zvolenou pohybovou aktivitu měli jednoduše vykonávat jako zcela dobrovolnou a přirozenou součást svého života, jen tak mohou dosáhnout začátečnické mysli („*Beginner's Mind*“) a nechat se *Wu-Wei* jedním vést až k výkonům neomezených možností. Tento moderní taoistický pohled tedy líčí sportovní trénink jako skutečné hledání té nejsnazší, a proto také přirozené, jednoduché, a tím i obecně použitelné, přitom však striktně individuální cesty jedince, sloužící vědomě všestrannému vnímání a pozitivnímu rozvoji schopností a dovedností sportovce. Výkon sportovce, při kterém nevědomě „tančí v rytmu *Tao*“ je pak důsledkem nalezení této k *Tao* směřující cesty. Vědomý a senzitivní trénink nás proto vede k dosažení nezáměrného instinktivního a přirozeně geniálního pohybového projevu v soutěži, kdy nepřemýšlíme, ale pouze jednáme podle vnímaného rytmu dění. Pro to, abychom zmíněným způsobem dokázali jednat, je ovšem důležité, přiblížit tréninkové podmínky co nejvíce podmínkám vlastního závodu, a my tak měli možnost vnímat co možná nejvíce podnětů, které soutěžní výkon ovlivní. Vnímejme tedy trénink

a soutěž jako vědomé hledání a nevědomé nalézání té nejsnazší cesty, směřující k *Tao*, neboť ač si zdánlivě tyto paradoxy protirečí, tak ve skutečnosti obsahují jednoduchý klíč k dosahování nejlepších individuálních i týmových výkonů.

3.5.6.1. *Fotbal a triatlon*

Všeobecně známé a pravdivé přísloví praví, že: „V jednoduchosti je krása.“ Nevymýšlejme tedy zbytečně složité postupy a teorie, které z fotbalu a triatlonu dělají pouhý prostředek k dosažení povrchních cílů, avšak nalezněme a nechme se vést jednoduchým principem veškerého bytí. Tento princip nerozlišuje mezi fotbalem a triatlonem, sportem či prací, naším životem či životem někoho dalšího, vše je jím ovlivňováno, neboť vše z něj též vychází. Záleží jen na nás, chceme-li jeho projevům porozumět a kráčet tou nejsnazší a přirozenou cestou, nebo jej ignorovat a „prodírat se trním“.

4. ZÁVĚR

Taoismus i přes svou zhruba 5 000 let starou tradici představuje obecně aplikovatelný přístup přinášející nám odpovědi jak na mnoho dávných, tak i na velmi aktuálních otázek týkajících se pohybové aktivity i všeobecného dění vůbec. Tato práce si klade za cíl osvětlit, či alespoň přiblížit taoistický pohled na trénování ve fotbalu a triatlonu, pro hloubku a obecnou platnost konkrétních principů ji však lze bez problémů aplikovat na kterýkoliv sport. Podstatou objasnění problému zahalených rouškou tajemství je vnímání našich vazeb s okolním světem. Kdo je schopen oprostít se od účelově vykonstruovaných tezí a otevře svou mysl vnímání přirozeného rytmu dění, toho tento rytmus povede tou nejsnazší, přirozenou cestou, směřující k dosažení vnitřní harmonie, uspokojení a podávání výkonů neomezených možností.

Tato myšlenka hledání a nacházení té nejjednodušší, přirozené, a pro taoisty jediné správné cesty, se prolíná celým taoismem, a proto je zmíněna i na řadě míst této práce. Nebylo by však na místě, chápat ji jako jedinou možnou variantu přístupu ke sportovnímu tréninku a ke světu vůbec, neboť život sám nám nabízí mnoho směrů a je na nás zvolit si kterým z nich se vydáme.

Seznam použité literatury:

- FAIRBANK, J. F. (1998). *Dějiny Číny*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- FILIPSKÝ, J. (1996). *Lexikon východní moudrosti. Buddhismus, hinduismus, taoismus, zen*. Olomouc: Votobia.
- HARTZOVÁ, P. (1996). *Taoismus*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- HEIDER, J. (1997). *Tao vůdce: Strategie úspěšného vůdce pro novou epochu*. Bratislava: CAD Press.
- KRÁL, O. (2005). *Čínská filosofie: Pohled z dějin*. Lásenice: Nakladatelství Maxima.
- KRÁL, O. (2008). *I t'ing: Kniha proměn*. Praha: Maxima.
- KREBSOVÁ, B. (2003). Předmluva. In LAO-C'. *Tao-te-t'ing: O tao a ctnosti*. Praha: DharmaGaia.
- KÜNG, H., CHING, J. (1999). *Křesťanství a náboženství Číny*. Praha: Vyšehrad.
- KUSHI, M. (1991). *Makrobiotika: Řád vesmíru*. Praha: Nakladatelství Svítání.
- KUSHI, M. (1993). *Výživou ke zdraví tělesnému, duševnímu a duchovnímu*. Brno: ISTENIS.
- LAO-C'. (2003). *Tao-te-t'ing: O tao a ctnosti*. Praha: DharmaGaia.
- LAO-C' In NAN, CH., ČCHU, W. (1984). *Tao: Tajemství dlouhého života*. Praha: Pragma.
- LYNCH, J., HUANG, CH. (1992). *Thinking body, dancing mind: Taosports for extraordinary performance in athletics, business, and life*. New York, USA: Bantom books.
- LYNCH, J., HUANG, CH. (1999). *Working out, working within: The Tao of inner fitness through sports and exercise*. New York, USA: Penguin Group Inc.
- MITCHELL, B. (1997). *The Tao of sports*. Berkeley, USA: Frog, Ltd.
- NAN, CH., ČCHU, W. (1984). *Tao: Tajemství dlouhého života*. Praha: Pragma.
- WYATT, F. (2008). *Tao of training*. Wichita Falls, USA: Heimdall books.

Internetové zdroje:

CAD PRESS. Obrázek [online], [staženo 2. 9. 2009]. Dostupné na WWW:
<<http://www.cadpress.sk/budo.htm>>

DIDRAK, F. (Ed.) *Tajná cvičení taoistických mnichů*. [online], 2004.
[citováno 2. 8. 2009]. Dostupné na WWW:
<http://www.cadpress.sk/tajna_cviceni.htm>

FU SI. Obrázek [online], [staženo 3. 9. 2009]. Dostupné na WWW:
<http://www.arts-spirit.net/I_Ging/FuSiTex.gif>

RICHARD F. H. *Výbor z klasických taoistických spisů*. [online], 1994. [citováno 3.8. 2009]. Dostupné na WWW:
<<http://www.muweb.cz/www/Taoismus/>>

Evropská charta sportu (ECHS.PDF.) [online], 12. 10. 2006 [citováno 3. 9. 2009].
Dostupné na WWW:
< <http://aplikace.msmt.cz/PDF/ECHS.PDF> >

YANG, J. *Pokročilý jangův styl Tchaj-t'i-čchüan: Teorie a bojová síla tchaj-t'i*.
[online], 1998. [citováno 2. 8. 2009]. Dostupné na WWW:
<<http://www.muweb.cz/sport/taichichuan/>>