

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Jóga a tělesnost: význam těla v současné společnosti

Bc. Kateřina Zemanová

Diplomová práce

2017

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Kateřina Zemanová**
Osobní číslo: **H14456**
Studijní program: **N6703 Sociologie**
Studijní obor: **Sociální antropologie**
Název tématu: **Jóga a tělesnost: význam těla v současné společnosti**
Zadávající katedra: **Katedra sociálních věd**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Diplomová práce bude pojednávat o problematice utváření tělesné identity jedince v současné české společnosti z pohledu osob praktikujících jógu. Důraz bude kladen především na životní styl spojený s formováním individuálního a sociálního těla, které úzce souvisí se současným teoretickým diskursem zdraví a krásy. Cílem práce je především popsat proces získávání tělesné identity a způsoby, kterými ji jóga ovlivňuje. Dále se bude práce zajímat o to, jak lidé praktikující jógu konstruují všeobecný obraz tělesné krásy a zdraví jedince a jakou důležitost jim v této souvislosti věnují. Práce bude zasazena do teoretického rámce současného chápání antropologie těla.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury: **viz příloha**

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Jana Jetmarová, Ph.D.**
Katedra sociálních věd


Datum zadání diplomové práce: **30. dubna 2015**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2016**


prof. PhDr. Kárel Rýdl, CSc.
děkan

L.S.




PhDr. Adam Horálek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2015

Příloha zadání diplomové práce

Seznam odborné literatury:

- BURKITT, Ian. Bodies of thought: embodiment, identity, and modernity. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, 1999, 163 p. ISBN 0803988494.
- CSORDAS, Thomas J. Embodiment and experience: the existential ground of culture reand self. New York: Cambridge University Press, 1994, xi, 294 p. ISBN 0521458900.
- DOUGLAS, Mary. Natural symbols: explorations in cosmology. New York: Routledge, 2003, xxxix, 194 p. ISBN 0415314542.
- FIALOVÁ, Ludmila. Body image jako součást sebepojetí člověka. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001, 269 s. ISBN 80-246-0173-7.
- LIPOVETSKY, Gilles. Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu. V českém jazyce vyd. 3. Praha: Prostor, 2003, c1998, 311 s. Střed (Prostor). ISBN 80-7260-085-0.
- LUPTON, Deborah. The imperative of health: public health and the regulated body. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, 1995, 181 p. ISBN 0803979363.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. Fenomenologie vnímání. 1. vyd. Praha: OIKOYMENH, 2013, 559 s. Knihovna novověké tradice a současnosti. ISBN 978-80-7298-485-5.
- MURPHY, Robert Francis. Umlčené tělo. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2001, 188 s. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-98-2.
- RYCHLÍK, Martin. Tělo: čichat, česat, hmatat, propichovat, řezat. Editor Martin Soukup. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2014, 248 s. Antropos. ISBN 9788074651083.
- UMBERTO, Eco. Dějiny krásy. Vyd.1. Praha: Argo, 2005, 439 s. ISBN 80-7203-677-7.
- SCHEPER-HUGHES, Nancy a Margaret M. LOCK. The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. Medical Anthropology Quarterly [online]. 1987, vol. 1, issue 1, s. 6-41 [cit. 2015-03-05]. DOI: 10.1525/maq.1987.1.1.02a00020.
- MAUSS, Marcel. Techniques of the body. Economy and Society [online]. 1973, vol. 2, issue 1, s. 70-88 [cit. 2015-03-30]. DOI: 10.1080/03085147300000003.

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Kolíně dne 31. 3. 2017

Bc. Kateřina Zemanová

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala PhDr. Janě Jetmarové, Ph.D. za odborné vedení mé práce a přínosné konzultace. Mé díky si zaslouží i PhDr. Hana Synková, Ph.D. za cenné rady a připomínky, informátoři za poskytnuté rozhovory a vřelé přijetí, a především má rodina za umožnění studia a podporu při něm.

ANOTACE

Práce se zabývá konstrukcí tělesné identity jedinců v současné české společnosti z pohledu osob praktikujících jógu. Autorka popisuje tělesnou zkušenost a sebepojetí těla a odpovídá na otázku významu těla v moderní době. Téma je zasazeno do teorie antropologie těla, fenomenologie vnímání, konceptu tělesnosti a vědomého těla. Kvalitativní výzkum probíhal formou polostrukturovaných rozhovorů, zúčastněného pozorování a metodou karnální sociologie.

KLÍČOVÁ SLOVA

Jóga, tělo, tělesnost, sebepojetí těla, vědomé tělo, tělesná identita, zdraví, krása

TITTLE

Yoga and embodiment: meaning of the body in contemporary society

ANNOTATION

The work is dedicated to construction physical identity of individuals in contemporary Czech society from the perspective of people practicing yoga. The author describes the physical experience and embodiment and answers the question of the meaning of body in modern era. The theme is set in the theory of anthropology of the body, phenomenology of perception and concept of physicality and consciousness body. Qualitative research was conducted through semistructured interview, participant observation and method of carnal sociology.

KEYWORDS

Yoga, body, embodiment, self body, mindful body, physical identity, health, beauty

OBSAH

ÚVOD.....	10
1. METODOLOGIE.....	13
1.1. Výzkumné metody sběru dat.....	14
1.2. Etika výzkumu.....	15
1.3. Informátoři.....	16
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	18
2.1. Koncept těla v sociálních vědách.....	18
2.2. Tělesný ideál a jeho vývoj.....	22
2.3. Současné sebepojetí těla.....	27
2.4. Prožívání a pohyb lidského těla z pohledu fenomenologie.....	30
2.5. Koncept tělesnosti v sociální antropologii.....	34
2.6. Teorie vědomého těla Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock.....	40
2.6.1. Individuální tělo.....	41
2.6.2. Sociální tělo.....	42
2.6.3. Politické tělo.....	43
2.6.4. Emoce.....	44
3. PRAKTICKÁ ČÁST.....	46
3.1. Jóga a jógová praxe v České republice a výzkumné lokalitě Kolín.....	46
3.2. Zdroje tělesné identity ve sportovním centru Trojka Kolín.....	50
3.3. Jógová praxe z pohledu osobní zkušenosti.....	52
3.3.1. Kurz powerjógy.....	53
3.3.2. Jóga pod širým nebem - 7. 9. 2016, od 18 do 19 hodin, zdarma.....	56
3.3.3. Sto osm kol pozdravu slunci - 25. 9. 2016, od 9 do 11 hodin, cena 250 Kč, -...	57
3.3.4. Zdravá jóga - 27. listopadu 2016, od 9 do 11 hodin, cena 250 Kč, -.....	58

3.3.5.	Jóga pro těhotné, od 15 do 16 hodin, cena 90 Kč, -.....	59
3.4.	Aspekty konstruující tělesnou identitu osob praktikující jógu.....	61
3.4.1.	Motivace vedoucí k psychické či fyzické změně tělesného vzhledu a zdraví...	62
3.4.2.	Proměna prožívání těla.....	64
3.4.3.	Sebepojetí vlastního těla z pohledu krásy.....	68
3.4.4.	Sebepojetí těla z pohledu zdravého životního stylu.....	70
3.4.5.	Emoce a zkušenost těla.....	74
3.5.	Sebereflexe a osobní vztah k józe.....	77
4.	ZÁVĚR.....	80
5.	POUŽITÁ LITERATURA.....	83

ÚVOD

Lidské tělo je nedílnou součástí našeho bytí, které je spojeno se sociálním a kulturním prostředím našeho života. Lišíme se na základě fyzických rysů, což je dáno především genetickou predispozicí každého člověka nebo také prostřednictvím výchovy a kultury, kdy se odlišujeme na základě pohlaví, věku nebo sociálního statusu, který se projevuje například různými účesy, odíváním nebo výzdobou těla (Balcerová, Soukup 2011: 31-40).

Význam důležitosti fyzického vzhledu je v dnešní západní společnosti často dávána do spojitosti s vlivem individualismu, svobody, médií, komercializace a konzumu, které přispívají k vytváření naší představy o obrazu těla vedoucí až k extrémní závislosti na tom, jak se naše tělo jeví společnosti a okolí (Lipovetsky 1998: 67-88).

Často tak dochází k většímu zájmu o tělo, což se projevuje návštěvami solárií, plastických chirurgií, kosmetických zařízení, ale také větším zájmem o zdravý životní styl. Lidské tělo je tak formováno nejen tělesným cvičením a kosmetickými úpravami, ale i vnitřně prostřednictvím toho co konzumujeme.

Současná společnost nám často prostřednictvím společenských pravidel a politických představ udává to, jací bychom měli být, a tak přicházím k úvahám, které vedou k otázce o naší tělesnosti. Do jaké míry je tělo a naše pojetí tělesna individuální záležitostí a do jaké společenským tlakem a uniformitou, kterou po nás společnost chce?

Na základě této polemiky jsem se rozhodla ve své diplomové práci zabývat tělesnem v souvislosti s jógovou praxí, která může přinášet řadu odlišných náhledů na práci s tělem. Má práce se tak nazývá Jóga a tělesnost: význam těla v současné společnosti.

Aktuálnost tématu považuji za důležitou, neboť jsme v současnosti neustále pod tlakem sociálních institucí, které mohou vytvářet a ovlivňovat naše vnímání tělesna a tělesné identity. Tato identita je však do jisté míry relativní a to z toho důvodu, že vzniká především na základě osobních zkušeností.

Cílem práce je získání odpovědí na otázky, které mě povedou celým výzkumem. Hlavní výzkumná otázka tak zní: „*Jaký je proces získávání a konstruování tělesné identity osob praktikujících jógu a jakými způsoby je jóga ovlivňuje?*“ Dále se budu zajímat o to „*Jak lidé praktikující jógu konstruují všeobecný obraz tělesné krásy a zdraví jedince a jakou důležitost jim věnují?*“ Položením těchto otázek se chci dozvědět, jak vypadá obraz identit lidí praktikujících jógu zasazených do současného rámce teorií tělesnosti a antropologie těla.

V rámci pochopení konstrukce tělesné identity bych také ráda našla aspekty, jež jedince, kteří praktikují jógu, nejvíce ovlivňují v jejich procesu osobního tělesného prožívání. Mimo jiné by mě také zajímaly tělesné zkušenosti, které jsou důležité pro jejich chápání zdraví a krásy.

Tématem výzkumu se zabývám především na základě svých předchozích zkušeností, které se týkaly dosavadního osobního postoje k mému tělu. Na základě pocitu, že má tělesná konstituce není ideální a z důvodu zdravotních problémů se zády, jsem se začala více zajímat o zdravý životní styl, do kterého podle mého názoru patřilo i sportování.

V následujících letech jsem navštěvovala různá cvičení. Některým jsem se věnovala více, jiným méně, ovšem nebyla mi blízká z toho důvodu, že jsem při nich nepocítovala větší ztotožnění. V posledních dvou letech jsem pak začala cvičit jógu a to především z toho důvodu, aby mé tělo odpovídalo nejen představě zdravého a krásného těla, ale i pro mou fyzickou a duševní harmonii.

Téma spojené s tělesností a jógou mě zajímá a tak doufám, že tento výzkum bude prospěšný nejen veřejnosti, ale také mé osobě. Závěrem mohu dojít k sebereflexi, která bude vyjadřovat vztah k mému tělu a také hlubšímu pochopení této problematiky. Také doufám, že touto prací přispějí zájemcům o toto téma a nabídnu jim cenné informace.

Práce je rozdělena na tři části. První část diplomové práce představuje metodologii výzkumu, která zahrnuje výzkumné metody, představení informátorů, lokalitu výzkumu a etiku.

Druhá část práce pojednává o teorii, která je tvořena kompilací odborných děl, které řeší danou problematiku. V této části se objeví především koncepce těla v souvislosti s tělesnou identitou, tělesností a vědomým tělem, které úzce souvisí s teoriemi Maurice Merleau-Pontyho, Thomase Csordase, Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock. Také zde kladu důraz na teorie zabývající se zdravím a krásou, které jsou těsně spjaty s ideálem dnešního těla.

Třetí, praktická část se pak zabývá především vlastním výzkumem, jenž je propojen s předchozími teoretickými koncepcemi a zároveň představuje výsledky výzkumu. Tato část vznikla na základě polostrukturovaných rozhovorů, zúčastněného pozorování a metodou karnální sociologie, které jsem použila především v roli klienta lekcí, workshopů a kurzů jógy ve sportovním centru Trojka v Kolíně.

1. METODOLOGIE

Celý teoretický i praktický výzkum probíhal od června 2015 do března 2017. Práce byla rozdělena na několik fází. Před samotným výzkumem bylo provedeno zmapování terénu sloužící k tomu, abych zjistila, zda je pro mě dostatečně přínosný. Průzkum terénu pak probíhal v červnu a červenci 2015, kdy jsem vyzkoušela několik lekcí ve sportovním centru Trojka Kolín.

Navazující vlastní výzkum pak byl ovlivněn mým těhotenstvím, proto jsem nejprve navštěvovala lekce jógy pro těhotné, kde jsem se blíže seznámila s lektorkou a provedla zúčastněné pozorování. Tato fáze trvala od října do prosince 2015.

V následujícím období, kdy jsem nemohla fyzicky absolvovat metody zúčastněného pozorování a karnální sociologie, jsem se soustředila především na výzkum literatury a dostupných zdrojů o této problematice. Tato fáze trvala od června do srpna 2016. Od srpna do listopadu 2016 jsem pak tyto teoretické informace zpracovala a utvářela teoretickou část svého výzkumu.

V následujícím období od září do prosince 2016 jsem znovu prováděla metodu zúčastněného pozorování a karnální sociologie, probíhající především na kurzu powerjógy a vybraných lekcích a workshopech, vedených stejnou lektorkou. Během této fáze jsem také získávala zpětnou vazbu od informátorů formou polostrukturovaných rozhovorů. Jejich průběh byl ovlivněn časem a otevřeností aktérů, kteří s rozhovory souhlasili. Jednotliví informátoři si pak určili, jak a kde se setkáme. Rozhovory se většinou uskutečnily u nich doma, či na neutrálním místě v restauraci, která se nacházela blízko centra.

V závěrečné fázi svého výzkumu (od ledna do března 2017) jsem zpracovala všechny dosavadní informace z praktického výzkumu a sepsala vše do finální podoby. Sepisování dat probíhalo také v předchozích fázích, kdy jsem využila terénního deníku pro roztřídění informací podle témat.

1.1. Výzkumné metody sběru dat

První výzkumnou metodou byl *deskresearch*, který sloužil především k nastudování důležitých pojmů souvisejících s mým tématem práce jako například jóga, tělesnost, sebepojetí těla, vědomé tělo, tělesná identita, zdraví a krása. Získané teoretické znalosti mi poté pomohly sestavit celkový koncept mé práce, který zahrnoval i výzkumné otázky, cíle a návrh terénního výzkumu.

Výzkum probíhal především formou *polostrukturovaných rozhovorů*, které byly předem připravené pouze v základní podobě a vlivem okolností a informátora jsem je poté přetvářela. Otázky se zaměřovaly především na několik oblastí, které sloužily k pochopení a zodpovězení výzkumné otázky zabývající se utvářením tělesné identity jedinců praktikujících jógu.

První oblast se týkala využití praktických informací, ale také zkušeností a důvodů vedoucích informátory k praktikování jógy. Druhá oblast pak směřovala k sebepojetí a vnímání jejich tělesnosti a aspektům, které mohly vést ke konstrukci tělesné identity v rámci praxe jógy. Mimo jiné jsem v rámci rozhovoru s lektorkou vedla jinak zaměřené otázky, které pramenily z jejího postavení vůči ostatním informátorům. Níže uvedu příklady několika dílčích otázek, které byly zaměřené na lektorku nebo na ostatní jedince praktikujících jógu.

Otázky zaměřené na lektorku:

Jaké důvody Vás vedly k tomu, abyste začala dělat lektorku jógy? Co pro Vás jóga znamená a jak ji vnímáte?

Jaký je Váš cíl při praktikování jógy a co byste chtěla svým návštěvníkům kurzů a lekcí předat?

Jak vytváříte Vaše jednotlivé lekce? Inspirujete se něčím, či někým?

Otázky zaměřené na klienty:

Co je podle Vás na cvičení jógy nejdůležitější a k čemu by měla jóga vést?

Došlo u Vás k fyzické nebo duševní proměně během cvičení jógy? Jak jste se cítila před tím, než jste začala praktikovat jógu a dnes?

Změnilo Vám praktikování jógy náhled na život? A pokud ano, tak jak?

Další metodou bylo *zúčastněné pozorování*, které jsem absolvovala v roli klienta. Během výzkumu jsem navštívila několik workshopů a kurz powerjógy pro pokročilé jehož podobu jsem zpracovala v kapitole „Jógová praxe z pohledu osobní zkušenosti“. Zároveň tato metoda byla důležitá pro propojení jednotlivých dat.

Karnální metodou jsem pak mohla poodhalit nejdůležitější data skrze mou tělesnou zkušenost při praktikování jógy. Pomocí zúčastněného pozorování, jsem nahlížela na terénní výzkum nejen jako pozorovatel, ale také jako prožívající.

Karnální sociologie byla vytvořena Loicem Wacquantem, který tuto metodu představuje především ve své knize *Body and soul: Notebooks of an Apprentice Boxer*, kde se zaměřuje na sociologii těla v rámci osobní tělesné zkušenosti boxera v boxerské tělocvičně v Chicagu. V jeho knize je důležitá metoda vlastního prožitku (Wacquant 2004: 12).

Tělo je tak v jeho pojetí výzkumným nástrojem, v rámci kterého dochází k působení sociálních struktur na výzkumníka, jenž prostřednictvím svého těla porozumí danému fenoménu (Wacquant 2004). Tuto metodu, jsem využila především v rámci popisu svých prožitků během lekcí a kurzu jógy.

1.2. Etika výzkumu

Během realizace byl výzkum ovlivněn osobním výběrem tématu, informátorů a sestavením práce, což je důsledek vkládání mé subjektivní identity. V rámci metody karnální sociologie a

zúčastněného pozorování jsem pak i já získávala osobní nepřenosné informace a prožitky, které vedly k závěrům o konstrukci mé tělesné identity a na základě nich, jsem pak mohla některé techniky či témata propagovat a věnovat jim větší prostor ve své práci. Tuto skutečnost jsem se však snažila eliminovat a měla ji neustále na paměti, abych dokázala být objektivní a nestranná.

Také si myslím, že jsem byla během výzkumu v jistém směru nezaujatá a to především z toho důvodu, že mezi mými informátory nebyli rodinní příslušníci, kteří by mě mohli omezovat či ovlivňovat více než jiní.

Zároveň jsem si vědoma, že téma této práce je o chápání tělesnosti, což pro některé informátory, jakož i pro mě nemuselo být lehce sdělitelné. Některé informace o zkušenosti těla nemohly být plně předány a to z toho důvodu, že byly založené na duševním a tělesném prožitku.

1.3. Informátoři

V seznamu se vyskytují informátorky, které jsem kromě jedné neznala, a proto jejich výběr závisel na přístupu k mé osobě a vzájemných sociálních vazbách, při kterých se rozhodovalo, zda mohou mé osobě důvěřovat a poskytnout cenné informace. Tato skutečnost pak ovlivnila i délku získávání dat, která byla delší než, kdybych informátorky znala předem. Skupinu informátorů, tvoří pouze dospělé ženy. Tato skutečnost není způsobena osobní preferencí, ale faktem, že jednotlivé lekce, workshopy a kurz jógy navštěvovaly převážně ženy, což vedlo z mé strany k omezenému výběru.

V práci se objevují odpovědi čtyř informátorů. Níže uvedu stručný přehled o jejich osobě a jejich sociokulturním prostředí. Jejich pravá jména jsou v práci uvedena pod jiným jménem, ve snaze zajistit jejich anonymitu.

Simona – 48 let, žije v Kolíně, dětská zdravotní sestra, vzdělání střední s maturitou a postgraduální studium v oboru anesteziologické resuscitační péče, vdaná, dvě děti, navštěvovala kurz powerjógy, workshop 108 kol pozdravu slunci a jógu pod širým nebem.

Barbora – 46 let, žije v Kolíně, zdravotní sestra, střední vzdělání, vdaná, dvě děti, navštěvovala kurz powerjógy a workshop 108 kol pozdravu slunci.

Karolína – 45 let, žije v Kolíně, podnikatelka, střední vzdělání, vdaná, dvě děti, navštěvovala kurz powerjógy.

Monika – 43 let, žije v Kolíně, lektorka, zdravotní sestra, střední vzdělání, dvě děti. V centru vede kurz pro těhotné, kurz powerjógy, kurz jógy pro zdravá záda, jemnou jógu nejen pro seniory a vyniasana jógu.

Ačkoli téměř všechny informatorky pracují ve zdravotnictví, tento výběr nebyl účelový.

Každá z nich pak pracuje v jiném úseku zdravotnických služeb.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Koncept těla v sociálních vědách

S konceptem těla a tělesné identity se můžeme setkat v řadě sociálních, filosofických a přírodních věd. Lidské tělo a jeho sebepojetí se dotýká mnoha oblastí, které na ně nahlíží, především skrze vlastní disciplínu. Toto téma je pak natolik rozšířené, že není realizovatelné obsáhnout všechny teorie a přístupy do jedné publikace.

Tělo je podle definice Martina Soukupa a Michaely Balcerové základní a nejbližší prostředek, který provází člověka při všech aktivitách (Balcerová, Soukup 2011: 31). Ludmila Fialová pak tělo chápe jako prostředek k sebevyjádření a pochopení našeho Já, který se výrazně podílí na vytváření našeho tělesného sebedefinování. Tělo jako objekt sociálního a kulturního vývoje podléhá měnícím se normám a hodnotám, které ovlivňují naše sebepojetí (Fialová 2006: 71-72). Vzhled těla je tak často základním parametrem, podle kterého se určuje osobnost a chování člověka (Fialová 2006: 50).

Obrat k tělu se v sociálních vědách uskutečnil především ve dvacátém století, kdy se objevují klasické práce například Pierra Bourdieho, Michela Foucaulta, Mary Douglas a dalších. Tělo je tématem, které se neobejde bez různorodých přístupů, jenž nabízí podobory, jako je například antropologie těla, sociologie těla, antropologie smyslů, gender studies či fenomenologie. V antropologické disciplíně se tělem zabývají například Edwarda Hall a Marcel Mauss (Rychlík 2014: 9-10).

Antropologie těla, která je důležitou disciplínou v rámci této práce, je stejně tak jako mnohé jiné čerpána z různých oborů. Nejvíce je však ovlivněna především psychologii či filozofií, jež se podílí na nových přístupech v chápání lidské existence. Tento obor studuje lidské tělo v čase, prostoru a v rámci biologických a sociálních dimenzí, s čímž souvisí i kulturní prvky, které tělo ovlivňují a připisují mu společenské významy, hodnoty a funkce. Podle Soukupa a

Balcerové studuje antropologie těla koncept těla podle tří základních úrovní, jako artefakt, normu a význam (Balcerová, Soukup 2011: 31-40).

Antropologie těla chápe lidské tělo jako objekt, který neneso samo o sobě žádný význam. Jeho semiotizace a změna nastává až vlivem kultury, která jednotlivým tělesným částem udává určitý význam. Kultura tak představuje pro tělesnou identitu důležitou součást, která je určována sociálními a kulturními pravidly (Balcerová, Soukup 2011: 37-40).

V této a v následujících kapitolách pak budu reflektovat vybrané představitele zásadně ovlivňující antropologii těla, aby byla viděna jednotlivá perspektiva, na kterou je jako na fenomén těla nahlíženo.

Ve filosofii se s tematizací těla setkáváme především v devatenáctém a dvacátém století, kdy se objevují nové filosofické směry. Významné je Husserlovo dílo fenomenologie, kdy se člověk dívá na svět skrze své smysly a klade důraz na situace, které ovlivňují chování ostatních (Husserl 1993: 60).

Další autor, který měl na tuto oblast značný vliv, je jeho pokračovatel francouzský filozof Maurice Merleau-Ponty. Ve svých pracích se zabývá fenomenologií těla, v nichž podotýká, že tělo je takový předmět, který nás neopouští (Merleau-Ponty 2013: 126). Dále poukazuje i na ztělesněné Já, které znamená, že výklad okolního světa je závislý na našem těle (Merleau-Ponty 2013: 85). Ve své knize Fenomenologie vnímání uvádí, že „Právě tělo dává smysl nejen přirozenému předmětu, nýbrž i kulturním předmětům, jako jsou slova“ (Merleau-Ponty 2013: 292). Merleau-Ponty se tak soustředil na význam, který je chápáný skrze tělo. Z jeho fenomenologické perspektivy pak člověk své tělo nevlastní, ale přímo jím je. Prožívané tělo a interakce, kterých se dopouštíme, se tak vždy dějí prostřednictvím našeho těla (Merleau-Ponty 2013: 87-97).

V sociálních vědách se o konceptu těla hovoří především od osmdesátých let dvacátého století. Jednou z příčin je to, že v některých částech světa docházelo ke změně kapitalistické

výroby, která vedla k prohloubení zájmu o jednotlivce. Dále byl zvýšený zájem o vlastní tělo ovlivněn feministickým hnutím či technickým pokrokem v lékařské oblasti. Před tímto obdobím se o něm zmiňují autoři, kteří výrazně formují specifické obory jako například antropologii těla (Shilling 2005: 2-6).

Mary Douglas, představitelka symbolické školy v sociální antropologii, se zaměřuje ve svých publikacích o kulturním konceptu čistoty a nebezpečí na tělo především jako na nositele sociálního, náboženského a mocenského symbolu, který se nedá kulturně přenést (Douglas 1966: 116). Dalším významným antropologem je Marcel Mauss, který vyzdvihuje koncept techniky těla, jenž popisuje tělesné odlišnosti v jednotlivých kulturách. Tělesné techniky obsahují podle něj jak psycho-fyzickou část, tak i kulturní (Mauss 1973: 70-88).

Konceptem těla se zabývá velké množství autorů, z nichž další je například Pierre Bourdieu prezentující tělo jako výsledek mocenských vztahů zejména mezi ženami a muži. Bourdieu rozpracoval koncept habitu vzniklý Marcelem Maussem představující soubor všech naučených preferencí a návyků ve společnosti. Tělo pak v této souvislosti znamená sociální moc v rámci hierarchie. Bourdieu se soustředil na jeho pojem a rozpracoval jej jako prostředek naší orientace v sociálním prostoru, který je tvořen preferencemi, návyky či dovednostmi, jenž koresponduje se společenským postavením člověka (Bourdieu 1998: 13-17). Různé společenské třídy pak mají svůj habitus, který je reprezentován tělem (Turner 2009: 93).

Zajímavý insiderský pohled na vnímání nemocného těla se čtenářům dostává prostřednictvím amerického antropologa Roberta Murphyho. Jeho zkušenosti vedly k poznání, že pokud tělo přestává fungovat podle kulturních norem, dochází ke změně sociální role a vnímání nemocného (Murphy 2001: 157-175).

Další oblasti definující tělo, jsou například i genderová studia či feministická antropologie, jež se zabývá především rozdíly mezi ženou a mužem a jejich stereotypy, které

udávají jejich tělesné ideály. Genderové hledisko je tak přítomno i u standardizace tělesné krásy (Soukup 2004: 585-589).

Definice konceptu těla a tělesného vzhledu je pak v moderní literatuře zastoupena například Ludmilou Fialovou, která tělo chápe jako prostředek, umožňující získání nejdostupnějších informací o charakteristice daného člověka (Fialová 2006: 51). Koncept těla spojuje také s vlastním sebepojetím, které je subjektivní a skládá se z postoje okolí a následného hodnocení našeho těla (Fialová 2006: 51). Tělo je tak objektem sociálního a kulturního vývoje a podléhá stále se měnícím normám, hodnotám a společenským pravidlům (Fialová 2006: 51-71).

Výše zmíněná teoretická východiska a autoři jistě nejsou všemi, kteří se tématem tělesnosti a těla zabývají. Škála disciplín je rozmanitá od estetiky, kinantropologie, psychologie, medicíny až po fyzickou antropologii. Ovšem pro úplnost mé práce bude nejdůležitější představení těla v kontextu fenomenologie vnímání, na které se soustředím především z pohledu Maurice Merleau-Pontyho, teorie tělesnosti Thomase Csordase a teorie vědomého těla Margaret M. Lock a Nancy Shepher-Hughes.

Tuto práci pak stavím na fenomenologii z toho důvodu, že tělo pojmám jako vědomě prožívající a soustředím se na zkušenosti, které vedou k řadě myšlenek o tělesnosti člověka. Na teorii Thomase Csordase a koncept tělesnosti se pak soustředím především proto, že představuje analyzování vnímání a praxi vlastního Já a odlišuje se od jiných teorií, které rozdělují subjekt a objekt. Teorii vědomého těla v práci zahrnuji nejen proto, že se její autorky soustředí na propojení různých náhledů na tělo a koncept emocí, který je v antropologických, ale i jiných sociálních diskurzech často opomíjený, ale především z toho důvodu, že právě emoce jsou důležitým tématem, které může propojit zkušenost těla s jeho vnímáním.

2.2. Tělesný ideál a jeho vývoj

V navazující části bych se ráda zabývala konceptem tělesného ideálu a jeho proměnou od počátku dvacátého století, které je známé pro svůj vědecký pokrok především v oblastech estetické medicíny, jenž dokáže v poměrně rychlém čase proměnit vzhled člověka podle jeho představ. Proměnou ideálu těla tak můžeme poukázat na nestálý obraz tělesné identity a tělesnosti a s ním spojené kultury, která je ovlivňuje.

Tělesným ideálem a jeho vývojem se zabývají především autoři, kteří se pohybují v oblasti naučné literatury o zdraví, módě nebo o zdravém životním stylu. Jejich základní hledisko je pak ovlivněno vnímáním krásy, které je v rámci teoretických diskursů často postavené na odlišných stanoviscích. Hlavní rozdělení pak stojí na univerzalistickém neboli biologickém hledisku a kulturně partikularistickém hledisku. Pro první determinaci je charakteristické vnímání genetické krásy. Evoluční biologové a sociobiologové biologickou determinací podporují krásu a vnímají ji jako odpověď na biologickou adaptaci. Oproti ní, kulturně partikularistická determinace vnímá krásu především kulturně či historicky, což znamená, že je závislá na individuálním pohledu, ale i kulturních tradicích (Hanzlíčková 2012: 15).

Biologicky podmíněná krásu, jejímiž zastánci jsou sociobiologové a evoluční biologové, prostřednictvím biologických principů vysvětluje sociální činnosti společensky žijících živočichů. Aspekty jejich sociálního života jsou pak zakotveny v genetickém kódu (Giddens 1999: 34-35 in Hanzlíčková 2012: 15). Mezi nejznámější představitelku tohoto pojetí patří Nancy Etcoff, která poukazuje na fakt, že jsme schopni krásu vnímat již velmi dlouho, a to z toho důvodu, že její vnímání u nás funguje ve vrozených instinktech a je založené na biologické adaptaci (Etcoff 2002: 12-15).

Fyzický vzhled určuje také to, jak nás vnímají ostatní. Podle Etcoff lidé přemýšlejí tak, že pokud si o nás ostatní myslí, že jsme krásní, znamená to, že máme dobré vlastnosti. Tato teze pak může být použita pro ospravedlnění zájmu o lidi, jenž jsou viděni jako krásní. Naše mysl

však dokáže vedle vzhledu vnímat i hlas nebo tělesnou vůni, kterou také generalizujeme a tak se vnímání tělesné krásy neskládá jen z očního vjemu, ale je celkovou kombinací výše zmíněných prvků (Etcoff 2002: 256).

Podle autorky je cit pro krásu založen na procesu přirozeného výběru, který se jako zaujatost naším, ale i cizím vzhledem utváří již od dětství, kdy si děti tvoří měřítko krásy podle kulturního vlivu (Etcoff 2002: 37). Nejdůležitější je však období adolescence, kdy se formují dospělá těla. V dospělosti pak náš vzhled a sebehodnocení, nepřestává plnit důležitou roli (Etcoff 2002: 256).

Pokud okolí vnímá ženu jako krásnou, pak je podle sociobiologů a evolučních psychologů zdravá a schopná porodit zdravé děti. U mužů je krása taktéž důležitá, avšak důležitější je jejich síla, majetek a schopnosti, které zaručují zabezpečení rodiny (Etcoff 2002: 11-12).

Naproti tomu kulturní chápání krásy je viděno jako kulturní konstrukt. Společnost utváří princip, podle kterého vnímáme vlastní tělo a hodnotíme sebe samé. Kultury světa mají různý ideál krásy a prostřednictvím jejich norem jsou těla transformována z biologické podstaty na sociální tělo, které má snahu se neustále sebezdokonalovat (Fialová 2006: 22-24). A ačkoli v kulturách existují různé požadavky na jednotlivé části těla, existují určité shody napříč celou společností. Mezi ně patří například celková symetrie zakulacenosti těla (Fialová 2006: 21). V rámci kulturního hlediska, pak Hanzlíčková poukazuje i na mýtus krásy reflektovaný genderem, kterým se zabývají například Pierre Bourdieu, Naomi Wolf či Simone Beauvoir (Hanzlíčková 2012: 16).

Nejprve se však na kulturní hledisko podíváme prostřednictvím autorky Ludmily Fialové, podle které je vnější vzhled ovlivňován okolnostmi, které utvářejí obraz o naší osobnosti. Vzhled může poukazovat na náš původ, sociální postavení, emoční náladu, věk, pohlaví a zaměstnání. Důležité tak podle Fialové je jakou péči věnujeme úpravě našeho zevnějšku, postavě či výrazu obličeje (Fialová 2006: 11-26).

Fialová dává své vidění krásy do souvislosti s historickým vývojem ideálu těla a poznamenává, že jeho normy se v jednotlivých etapách měnily. Zároveň však docházelo k odlišnému nazírání na tělo podle zeměpisného umístění, místních tradic, kultur a s nimi spojených společenských pravidel. Hodnocení krásy je tak velmi individuální avšak v každé kultuře se objevují trendy, které vedou k ovlivňování hodnocení tělesné krásy (Fialová 2006: 11-26).

V průběhu dějin pak především ženám záleželo na kulturním ideálu krásy, jehož vývoj je zmapován hlavně u ženského těla. Pierre Bourdieu, jenž se zabývá otázkami moci a genderovými rozdíly v tomto trendu spatřuje především maskulinní chápání a vidění světa podle kterého ve společnosti žijeme. Naše těla jsou z jeho pohledu nadřazená nebo podřazená. Mužská nadvláda má podle něj všechny podmínky pro to, aby mohla být uplatňována. To potvrzují nejen sociální struktury, ale i aktivity v oblasti biologické a sociální produkce a reprodukce rozdělující práci podle pohlaví, jež muži zajišťuje tu lepší část. Tuto tezi potvrzují ale i schémata vlastní všem habitům, která jsou vytvořená podobnými podmínkami a která jsou vlastní všem aktérům ve společnosti projevující se v jejich vnímání, myšlení a jednání (Bourdieu 2000: 33).

Mužskou nadřazenost pak Bourdieu vidí v tom, že nepotřebuje žádné ospravedlnování „ Androcentrické vidění se vnucuje jako neutrální a nevyžaduje žádné legitimující diskursy [...] svědčí o tom „sexuální“ dělba práce, velice striktní rozdělení činností, jejich nástrojů i jejich místního a časového situování podle pohlaví [...]“ (Bourdieu 2000: 13).

Wolf pak vystihuje nerovnost vnímání krásy žen a mužů myšlenkou, že pro ni neexistuje legitimní odůvodnění, které by se nacházelo v historii či biologii. Mýtus krásy, který ovlivňuje především ženy je způsoben potřebami současných mocenských struktur, ekonomiky a kultury, jenž proti nim vede protiútok. Wolf pak poukazuje na mužskou

nadvládu tím, když říká, že mýtu krásy jde především o mužské instituce a institucionální moc (Wolf 2000: 16).

Dalšími představiteli, kteří se zabývají tělesnou krásou a v různé míře oblastí vývoje tělesného ideálu jsou Marion Crook či Sarah Grogan. Autorky se ve svých publikacích soustředí na podobná témata, která souvisí s vnímáním krásy a spokojeností či nespokojeností s vlastním fyzickým vzhledem. Sarah Grogan poukazuje například na to, co jsou lidé schopni udělat proto, aby dosáhli požadovaného ideálu krásy. Podle Grogan představy o vlastním těle ovlivňují způsob přemýšlení, to jak naše tělo vnímáme, cítíme a prožíváme. Tyto skutečnosti pak každý jedinec reflektuje a spojuje svou spokojenost s vlastní zkušeností, jejímž výsledkem je získání dojmu o své tělesnosti (Grogan 2000: 12). Mimo jiné Sarah Grogan svou publikaci staví na poměrně velkém množství zahraničních výzkumů a věnuje se postavením nejen žen, ale i mužů.

Marion Crook se pak také soustředí na bodyimage těla a na to, jak jsme ovlivňováni společenskými představami, které řídí vnímání našich těl. Podle ní, mezi hlavní aspekty patří doba dospívání, kdy jsme citlivější na úsudky okolí a nedostatek sebeúcty (Crook 1995: 23-25). Její publikace se současně snaží také o odmítání tělesného ideálu, který však nevědomě podporuje zdůrazňováním fyzického vzhledu, jenž ideál vytváří.

Zajímavým autorem je pak i Umberto Eco zaměřující se na krásu především historicky, popisující ji s ohledem na umění, které cíleně propojuje dohromady a dotváří pohled předešlých autorek na vývoj tělesného ideálu až do dnešních dnů. Umberto Eco říká, že krása nikdy nebyla něčím absolutně neměnným, ale bere na sebe rozličnou podobu v různých koutech světa (Eco 2005: 14).

Dále si můžeme povšimnout toho, že i tento autor se zmiňuje o vztahu mezi krásou a dobrem, stejně tak jako Nancy Etcoff, kdy mluví o výrazech jako krásný, hezký či nádherný označující něco, co se nám líbí. Výraz krásný podle něj znamená totéž co dobrý, což bylo

v některých historických obdobích spjata těsně dohromady (Eco 2005: 9). Z výše zmíněných hledisek je patrné, že ačkoli má krása podstatu ve dvou protikladech, její vývoj a vývoj jejího ideálu se v průběhu historie nesčetněkrát proměňoval (Fialová 2006: 22-24).

Z pohledu kulturních deterministů, z nichž budu v následující části vycházet, bylo vnímání krásy a ideálu těla v období dějin různé. Na vzhled těla měla vliv řada společenských sfér jako například náboženství či politika. Všechna období jsou pro pochopení ideálu těla důležitá, v mé práci ovšem je nejpodstatnější období moderního dvacátého století, které ovlivnilo individualismus jedince a aktérství nad vlastním vzhledem.

Toto století se vyznačovalo snahou o štíhlejší tělo. Před první světovou válkou byla zdůrazňována štíhlá linie, ale ne křehkost a éteričnost. Ideál ženského těla představoval vysoký vzrůst, větší boky a prsa. V období po první světové válce se ideál ženy změnil ze zaobleného tvaru na více chlapecký. Ženská krása se hodnotila podle toho, jak moc měla žena obnažené nohy. Vlivem médií se pak stala krása uniformovaná.

Třicátá léta byla naopak ve znamení obratu k ideálům, které byly starší. Zdůrazňován byl užší pas a prsa. Následující čtyřicátá léta byla podobná, avšak důležitou roli měly opět odhalené nohy. V padesátých letech se k nim přidaly útlé boky a vytvarované obvody boků a prsou. V šedesátých letech pak dochází k nárůstu poruch příjmu potravy a ideálem se stává hubenost, kdy je silueta podobná chlapecké postavě. Nezdravou hubenost mění až osmdesátá léta za štíhlé atletické tělo. Žena je štíhlá ale ne vyzáblá, čehož dosahuje návštěvami posiloven.

Ideál krásy ve dvacátém století se tedy projevoval především ve větším zájmu o štíhlost, což dokazuje několik ikon, které vyznačovaly ideál krásy jako Marilyn Monroe či Twiggy (Fialová 2006: 20-25). Umberto Eco pak k současnosti dodává, že lidé, kteří se oblékají podle módních časopisů, nosí značkové oblečení a líčí se podle vzorů krásy šířených v módních časopisech nebo v televizi, se řídí světem, jenž se vyznačuje komerční spotřebou, tedy tím, o

co se v předchozích padesáti letech snažilo avantgardní umění zamezit. Tento rozpor je typický pro dvacáté století (Eco 2005: 418).

Z výše uvedeného vývoje tělesné krásy, která zde byla zastoupena spíše ženským pohlavím, nám vyplývá, že je od našich těl vyžadováno, aby se neustále přizpůsobovala ideálu dané doby. Autoři v této kapitole, však zároveň dokazují, že tělo má pro společnost větší význam a nemůže být chápáno pouze jako fyzické zpředmětnění člověka.

2.3. Současné sebepojetí těla

V předchozí kapitole jsem poukázala na to, že v současné době se tělo stalo, značně významným prostředkem našeho Já. Ačkoli již dříve bylo symbolem, dnes bývá jeho struktura a vnější vzhled prvotním ukazatelem, který nám vypovídá mnohé o druhém člověku. Současně došlo v posledních deseti letech k rostoucímu zájmu o sociokulturní rozměry lidského těla na straně sociálních výzkumů, ve kterých jsou důležité diskursy hodnotící stravu, zdraví a vzhled. Součástí diskursu je také subjektivita, která je zásadní pro pochopení toho, jak lidé zacházejí se svým zdravím (Lupton 1995: 4-5).

V této souvislosti se často hovoří o tzv. body image, tedy o komplexu jednotlivých prvků (styl, postava, účes, ale i komunikace či chování) utvářející osobnost jedince, prostřednictvím kterých hledá své pravé Já. Ludmila Fialová spolu s Františkem Krchem se pak v rámci tématu těla zabývají především významem a tělesnou image, které souvisí s vlastním sebepojetím a zkušeností. Jedná se především o poznatky a přesvědčení důležitá pro naše Já, které si uvědomujeme v přítomnosti, kdy o něco usilujeme prostřednictvím vůle. Sebepojetí je utvářeno v rámci socializace a zkušeností jedince, která vedou k uvědomění sebe sama (Fialová, Krch 2012: 20). Vztah k našemu Já se pak během několika desítek let proměňuje a to především pozorováním sebe samých a prostřednictvím hodnocení okolí (Fialová, Krch 2012: 14-15).

Lipovetsky poukazuje na bodyimage v souvislosti narcismu v současné společnosti, kterému se věnuje také C. Lasch, který říká, že dnes žijeme jen pro sebe a upouštíme od společenských institucí a hodnot (Lasch 1991: 17-18 in Lipovetsky 2003: 71). Narcismus vzniká díky tomu, že budoucnost je pro řadu lidí nejistá a tak se zaměřujeme na přítomnost, kterou se snažíme udržet zachováním svého mládí. Všudypřítomný materialismus utvořil kulturu, jež se soustředí především na jedince (Lipovetsky 2003: 73). Prostřednictvím narcismu se podvědomí snaží najít samo sebe, osvobodit se a interpretovat. Podvědomí tak odpovídá a vede k tomu, aby člověk rozšiřoval prostor své osobnosti (Lipovetsky 2003: 76).

Naše osobnost se stává centrem vlastního zájmu a je podrobena nenásilné personalizaci. V současnosti se tak setkáváme s hledáním sebe samých, což ve společnosti, která nemá emoce uvnitř institucí, vede k tomu, že naše podstata Já ztrácí některé znaky identity a stává se neurčitou. Prohlubujeme své odlišnosti, dochází k rozměňování identit a také se zbavujeme odporu a osvojujeme chování, které je vedené těmi, jenž řídí fyzické a duševní zdraví (Lipovetsky 2003: 76).

Kult těla je v novodobé historii podle Lipovetskyho „[...] povznesené na předmět uctívání“ (Lipovetsky 2003: 84). Zaujatost našimi těly se projevuje především tělesnou údržbou, do které spadají různorodé diety, sport či wellness. Tělo se stalo znakem naší identity a důstojnosti, což znamená, že chceme pečovat o to, aby tělo správně fungovalo a docílit strategie proti stárnutí ať už kosmetickými, dietologickými prostředky či sportem (Lipovetsky 2003: 84).

C. Lasch poukazuje na současný strach ze stárnutí a smrti, což je podle něj jeden ze základních znaků neonarcismu (Lasch 1991: 354-357 in Lipovetsky 2003: 85). Lipovetsky k tomu dodává, že člověk žije v dnešní době v subjektivním životě, který je bez cíle, v němž musí žít a čelit své smrtelnosti. Současná personalizace těla zdůrazňuje mládí a boj za

uchopení vlastní identity a stírající se protiklady, které byly v minulosti důležité jako například protiklad mezi tělem a duchem (Lipovetsky 2003: 85).

Personalizace a psychologie způsobily vymizení pevných systémů a mísení různých identit. Dále narušily stabilitu a to tím, že se na tělo nedíváme již jako na něco materiálního, tedy na tělo, které je v protikladu k vědomí, ale jako na subjekt a objekt zároveň. Zde tak Lipovetsky odkazuje k myšlenkám Merleau-Pontyho (Lipovetsky 2003: 86).

Lipovetsky stejně tak jako celá řada dalších autorů zdůrazňuje, že v současné době dochází k rozvolněnosti hranic a to v různých oblastech, jako například v bioenergii, gestalterapii, ale i józe. Hranice těla jsou nejasné a naše uvědomování je také objevováním jeho schopností. Objektivní tělo bylo nahrazeno tělem psychologickým a „[...] sebeuvědomování si vlastního těla se stalo jedním z cílů narcismu: narcismus pracuje na tom, aby tělo existovalo samo pro sebe, aby se podněcovala jeho sebereflexe a abychom znovu dosáhli niternosti těla“ (Lipovetsky 2003: 86).

Autor považuje dnešní dobu za dobu kultury osobnosti, kde se tělo stává současně subjektem, které si zaslouží osvobození od daných vzorů normalizujících tělo (Lipovetsky 2003: 87). Zájem o tělo odpovídá požadavku společnosti spíše než svobodné vůli. Lipovetsky vidí narcismus jako činitele, který zavedené normy ničí a ustanovuje nové, které tak na první pohled nevypadají. Normalizace se ukazuje jako jediný možný způsob, jak dosáhnout toho, abychom byli sami sebou a současně zůstali mladí a štíhlí (Lipovetsky 2003: 87-88).

Samotný narcismus se snaží o to, aby se naše tělo zbavilo veškerých starých tlaků a podřídilo se novým společenským normám, které jsou směšovány. Tělo se stává prostorem, který je nevymezeným, ovšem vytvořeným na základě společenské mobility. Narcismus vzniká z přebytku zaujetí požadavků sociálních norem a funguje jako způsob ovládnutí těl a duší ve veškeré společnosti (Lipovetsky 2003: 88).

Současné sebepojetí těla je tak z pohledu Lipovetskyho založeno na narcismu, který se může jevit jako neoddělitelná součást působící na konstrukci tělesné identity každého jedince. To, co však Lipovetsky v jeho tezi chybí, je prostor pro prožívání těla, na které můžeme detailněji nahlédnout prostřednictvím následující kapitoly o fenomenologii, jež vychází z filozofie.

2.4. Prožívání a pohyb lidského těla z pohledu fenomenologie

Filozofie je disciplínou, ve které můžeme hledat počátky myšlenek o lidském tělu a tělesnosti. Filozofie se snaží odpovídat na nejzákladnější otázky a poznání, které souvisí s lidskou společností. Člověk, jakožto objekt a subjekt, je ve filozofii zkoumán z hlediska vztahu ducha a lidské materiální tělesnosti, kterou je možné prožívat. Přístupy k tomuto vztahu se lišily a často se propojovaly. Postupně však antropologii těla významně ovlivnila fenomenologie, což je filosofická disciplína, která kriticky reflektuje především duchovní a přírodní vědy ve druhé polovině devatenáctého a v první třetině dvacátého století a současně je i ukazatelem evropského myšlení (Pauza 2000: 41-42).

Fenomenologie je filozofie, která se snaží o popis naší zkušenosti a započala jako myšlenková idea již za dob Kierkegaarda, Marxe, Nietzscheho či Freuda, proto můžeme mít pocit, že uchopení fenomenologie není novou filozofií, ale spíše přichází s něčím, co rozpoznáváme a plynule vyvstává na povrch (Merleau-Ponty 2013: 11-12). Fenomenologie také prostřednictvím svých myšlenek ovlivňuje některé vědecké obory, jako například psychologii, sociologii, etnografii či religionistiku (Pauza 2000: 40-54).

Hlavním záměrem fenomenologie je snaha o překonání dualismu duše a těla, které se objevuje již od dob antiky až do příchodu novověkého karteziánského myšlení. Tento postoj nahlíží na tělo z důležitého hlediska rozlišování objektivního těla a těla, které je prožíváno zevnitř. Pokud člověk prožívá, pak nevnímá tělo jako objekt, ale jako žité tělo. Je tedy rozdíl

mezi zevnitř žitým tělem, kdy si každým okamžikem uvědomujeme vlastní prožívání svého tělesna (například ohnutí ruky) a organismem, který pouze popisuje objektivní strukturu těla (Ritter 2013: 4).

Fenomenologie pak tedy vychází z tohoto tělesného prožívání, které nemůže být pouze objektivní strukturou. Fungování a zkoumání struktury organismu, tak není pro fenomenologii důležité, ovšem podle Rittera je tělo „podmínkou zjevování (není jen tím, co se zjevuje), avšak tuto podmínku nelze vysvětlit ani dostatečně projasnit [...] prožíváním“ (Ritter 2013: 4). Fenomenologie je transcendentální filosofie, která zkoumá to, jak se samotnému bytí jeví vědomí, namísto toho, aby předpokládala, že je bytí předem dáno (Merleau-Ponty 2013: 94). Tělo je tak propojením duše a těla. Není hmotou a objektem, ale také subjektem (Fialová, Krch 2012: 43).

Mezi nejvýznamnější představitele této filosofie patří zakladatel fenomenologie Edmund Husserl a Maurice Merleau-Ponty. Před analyzováním Merleau-Pontyho chápání těla a tělesnosti by bylo vhodné poukázat i na důležité myšlenky Husserla, podle kterého tělo není centrem prožívání. Subjektem tělesných prožitků je čisté Já, které není tělesné (Husserl 2006: 196). Husserlova analýza těla tedy usiluje o zdůrazňování těla, které samo neprožívá, avšak lokalizuje na těle prožitek (Husserl 2006: 145).

Oproti tomuto chápání těla stojí filosof Maurice Merleau-Ponty, který se na tělesnost dívá prostřednictvím analýzy vnímání, ve které klade důraz na fenomén těla. Důležité myšlenky autor odhaluje ve své knize Fenomenologie vnímání, která se soustředí na prožitky vlastního těla, jež jsou kauzálně propojené s vnějšími proměnnými a to například časovostí či svobodou. Jeho publikace je pro toto téma důležitá, protože se orientuje na tělesnost, tělesnou zkušenost a prožívání (Merleau-Ponty 2013: 255-299).

Ve svých myšlenkách stojí proti Edmundu Husserlovi, jehož přístup k tělu je opačný. Tělo chápe jako neosobní místo, které je držitelem našeho bytí, což znamená, že má v sobě

dovednosti, jenž se teprve návyky stanou. Prostřednictvím nich pak tělo získává vědění, které je taktéž neosobní. Neosobní tělo tak je předmětem prožívání, protože je neustále přítomno i mimo naše Já (Merleau-Ponty 2013: 51).

Merleau-Ponty tak přistupuje k tělu jako k orgánu vnímání a zdůrazňuje vědomí Já. Vidí tělo jako předmět, který je zachytitelný smysly (Merleau-Ponty 2008: 9-16). Viditelné, objektivně zachycené je spojeno s tím, co je neviditelné a tedy i subjektivně zaznamenané (Barbaras 2005: 110 in Šenková 2007: 25).

Pelcová pak poukazuje na to, že člověk existuje skrze tělo a náš vztah ke světu je dán právě jeho prostřednictvím (Merleau-Ponty 1976: 31 in Pelcová 2009: 2). Tělo je naším stálým pevným bodem ve světě, nemůžeme se na něj sami dívat a zároveň se z něj vymanit. Je neustále při nás a jeho prostřednictvím dochází k vyjadřování našich záměrů (Merleau-Ponty 1976: 27-28 in Pelcová 2009: 2).

Pro pochopení těla je důležité znát i vnější pohled těla skrze fenomenologii. V knize Svět vnímání, Merleau-Ponty mluví o tom, že lidské tělo a duch ostatních lidí nemůže být vnímán bez vnějších struktur jako například gest či slov. Druhý člověk z vnějšího pohledu, však není pouze tělem, je tělem, které je spojeno s jeho skutky, slovy, tónem a přízvukem jeho hlasu. Je pro nás duchem, který je v určitém těle a jenž nám ukazuje možnosti určitého člověka (Merleau-Ponty 2008: 46-47).

Dále se také Merleau-Ponty zmiňuje o vědomí sebe samých, kdy pocíťování toho, že existujeme, nemůže být, pokud jsme nikdy nenavázali kontakt s druhými a „[...] naše reflexe je vždy až návratem k nám samým, která se ostatně v mnohém odvíjí od našeho setkávání s druhými.“ (Merleau-Ponty 2008: 51).

Již v předešlé kapitole jsem se zmínila i o tom, že tělo je předmět, který nás neopouští v tom smyslu, že se vyznačuje tím, že je neměnné (i napříč změně), pozorovatelné a schopné vzdálit se a být nepřítomné. Tělesná stálost se představuje trvale ze stejného úhlu, našeho

vnitřního pohledu. Podle Merleau-Pontyho je vlastní tělo prvotním návykem, pozorujeme a zkoumáme díky němu vnější svět a předměty v něm, ale vlastní tělo nepozorujeme. A proto bychom potřebovali druhé nepozorovatelné tělo. Pokud se zaměříme například na odraz v zrcadle, pak je jeho obraz pouze přeludem, který napodobuje. Tělo není předmětem, jenž se vyznačuje pouze tím, že je stále zde, ale je tzv. absolutně setrvalé. Předměty se neukazují ze všech stran, a přesto věříme, že zde jsou, stejně jako svět okolo nás, který všechny předměty obsahuje a kde je tělo neustále přítomno (Merleau-Ponty 2013: 126-128).

Autor tak zjednodušuje a říká, že „[...] vnímání prostoru a vnímání věci, prostorovost věci a její bytí nejsou dva oddělené systémy“ (Merleau-Ponty 2013: 193). Zkušenost těla nás vede k tomu, abychom prostorovost spatřovali v existenci. Pod objektivním prostorem se nalézá prvotní prostorovost, která se neliší od bytí těla (Merleau-Ponty 2013: 193).

Nenacházíme se před svým tělem, jsme svými těly, nejsme pouze pozorovateli pohybu našeho těla ani vztahů mezi jednotlivými částmi. Jsme současně těmi, kteří jej vidí a dotýkají se ho (Merleau-Ponty 2013: 195).

Postupně se tak dostáváme k tomu, že podle Merleau-Pontyho, dokážeme prostřednictvím našeho pohybujícího se těla prohlédnout předměty. Každý vnější vjem je významově podobný vjemu našeho těla. Poznání, že tělo je stále s námi a my jsme současně toto tělo, je důležité, protože vnímáme svými těly, které jsou subjektem vnímání a našeho Já (Merleau-Ponty 2013: 258-259).

Z předchozích tezí je patrné, že Merleau-Pontyho a Husserlova analýza těla je založená na před-osobním těle, které je předřazené našemu Já. Toto před-osobní tělo je pak mimo působení jeho moci a vymyká se všem procesům, které nejsou prožívané a uvědomělé. Nemůžeme ho tak redukovat na vědomí, protože je něčím, na čem vědomí závisí (Ritter 2013: 16-17).

Merleau-Pontyho pojetí rozkrývá problém vztahu těla a duše a to především proto, že tělo je chápáno jako pouhá forma prožívání těla, které je stejné jako neosobní habitus. Ritter zde vidí problém v tom, že právě pohyb těla je samotným prožitkem, ve kterém nemůžeme oddělovat pohybující (prožívající) Já a pohybované tělo. Jde tedy o dvě formy prožívání (Ritter 2013: 14). Podle Rittera lze tělo popisovat jako předmět zjevování a zároveň jako to, co se na něm podílí. Nemůžeme však tělo dávat před naše Já, které je subjektem prožívání, protože je pak nesledovatelné (Ritter 2013: 16).

Některé filosofické texty se pak dále ubírají směrem k tématu pohybu a těla, jenž na české scéně reflektuje například Anna Hogenová, podle které práce s tělem, znamená vědět o vztahování těla k jinému světu a k vlastnímu jáství.¹ Tělo je tělem pocíťovaným, na druhé straně je však také odrazem našeho vnitřního prostředí (Hogenová 2000: 80). Podle Hogenové je hlavním problémem Merleau-Pontyho chápání, že o našich tělech víme pouze z našich představ, ale nevíme, na jakém základě se tyto představy staví (Hogenová 2000: 81).

Tato kapitola poukázala na tělo z pohledu jeho vnímání, které je důležitým konceptem pro Merleau-Pontyho chápání tělesnosti, jenž budu reflektovat především v praktické části, vycházející ze zkušeností prožívání těl informátorek během praxe jógy. Na základě této kapitoly pak můžeme dojít k závěrům o problematice dvou forem prožívání a to našeho pohybujícího se Já a pohybujícího se těla.

2.5. Koncept tělesnosti v sociální antropologii

V následující kapitole bych se ráda podrobněji zabývala tělem a tělesností, které mají v sociálních vědách významné postavení v rámci antropologie těla. Vhled do této problematiky pak může poskytnout cenné informace o současném chápání těla v sociálních

¹ Prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc., je česká filosofka, fenomenoložka. Zabývá se tématy pohybu, těla, tělesnosti a filosofii sportu.

vědách a umožnit teoretickou oporu především v praktické části, v kapitole věnující se aspektům utvářející tělesnou identitu osob praktikujících jógu.

V sociální antropologii se můžeme setkat s několika představiteli, kteří vyvinuli zajímavé a důležité teorie a myšlenky, které ovlivnily novodobé myšlení o lidském těle. V rámci těchto teorií si představíme především ty, které zásadně poukazují na tělesnost a zkušenost.

Definování termínu tělesnosti je chápáno v různých souvislostech. Pro Thomase Csordase, který se zabývá například medicínskou a psychologickou antropologií, kulturní fenomenologií či technikami těla tělesnost znamená, že tělo není jen objektem, který je studován ve vztahu ke kultuře, ale je zvažován také jako její příčina (Csordas 2002: 58). Také ho vnímá jako termín, který je založen na subjektivní a intersubjektivní zkušenosti vnímání (Csordas 1994: 1-12).

Thomas Csordas v tělesnosti vidí nahrazení pojmu těla, které se stalo v rámci věd problematické. Tato změna poukazuje na posun od chápání těla jako negenderového, ve kterém hraje roli především vnímání, ke způsobu poznání, jak žít nebo obývat svět skrze jedno akulturní tělo. Tělesnost je pro něj existenční podmínkou, ve které je tělo subjektivním zdrojem nebo intersubjektivním základem zkušenosti (Csordas 1999: 143-145).

Mascia-Lees se zmiňuje o tom, že tématem těla se zabývá mnoho disciplín a to především od počátku sedmdesátých let minulého století. Zvyšující se zájem probíhal až do konce osmdesátých let, kdy se tělo stalo centrálním konceptem antropologie těla. Začalo být chápáno jako text, symbol či habitus, stalo se plodným pro vyvrácení některých starších teorií či politických změn. Posun k tělesnosti znamenal paradigmatický posun v rámci antropologie těla, kde se mohlo uplatnit široké množství témat jako například gender či estetika. Teorie se opíraly o četné etnografické detaily, které vedly k poznání, že smysly a emoce jsou základem naší materiality a sociality (Mascia-Lees 2011: 1-2).

Tělo jako předmět mezikulturních disciplín se setkává s řadou myšlenek. Současný rozšířený zájem o tělo může mít ústřední význam v západních sociálních vědách a být dualitou současných historických momentů, ve kterých se dějí základní změny v tom, jak je s naším tělem zacházeno (Martin 1992: 121 in Csordas 1994: 1).

Současné teorie zabývající se tělem se soustředí především na vnímání, procesy nebo produkty těla. Vnímání je založeno na kulturním užívání pěti vnějších smyslů a vnitřních procesů. Tělesné funkce zahrnuje dýchání či porod a produkty těla například krev či slzy. Zajímavé je například tematické tělo, jež se vztahuje k určité doméně jako například tělo a náboženství nebo tělo a zdraví. Některé se pak zabývají mnohočetným tělem, kam patří například teorie Margaret Lock a Schepers-Hughes či Mary Douglas, která odlišuje mezi používáním našich těl a důležitostmi našich tělesných funkcí, jež jsou součástí symbolické domény (Csordas 1994: 5). Tělesností se zabývá tedy mnoho autorů, někteří existenčními podmínkami, jiní procesem, ve kterém jsou jeho významy vztahovány směrem k vnitřnímu nebo vnějšímu tělu (Csordas 1994: 20).

To, co se však jasně odlišuje v rámci tělesnosti a antropologie těla, je metodologická a epistemologická problematizace řady vzájemně souvisejících pojmových dualit. Mezi nimi se objevuje například objektivita a neobjektivita, tradiční rozdělení mezi myslí a tělem odvozených od rozdílu mezi kulturou a přírodou (Csordas 1994: 7). Tento dualismus, který byl představen Descartesem, se potýká s řadou kritik, mezi které patří například Leder. Z jeho pohledu je tělo důležitou sítí pro analyzování vztahu mezi neobjektivní a objektivní zkušeností (Leder 1990: 115 in Csordas 1994: 8).

Thomas Csordas hovoří o kulturní fenomenologii ztělesňování, a požaduje uznání, že těla jsou jedním z nejlepších zdrojů zkušenosti. Ztělesňování je základní existenční podmínkou naší fyzičnosti nebo tělesných funkcí ve vztahu ke světu. Pro výzkum je ztělesňování neurčitým metodologickým polem zkušenosti vnímání (Csordas 1994: 12).

Thomas Csordas se snaží o vysvětlení tohoto paradigmatu kritickou analýzou tří teorií tělesnosti a to již výše zmiňovaného Maurice Merleau-Pontyho, Pierra Bourdieho a Michela Foucaulta. Problematika prvních dvou zmíněných autorů, se opírá o obtížnou dualitu. Pro Merleau-Pontyho je, jak bylo výše zmíněno, principem duality subjekt-objekt, zatímco pro Bourdieho je to struktura-praxe. Oba přístupy nejsou zprostředkovatelem, ale kolapsem těchto dualit a tělesnost je metodologickým principem, který je uplatňován oběma. Jejich zhroucení vyžaduje to, že tělo jako metodologická hodnota musí být nedualistická, což znamená nebýt odlišná v interakci s opačným principem mysli (Csordas 2011: 140-142).

Pro pochopení obou východisek autor ukazuje jak odlišně Merleau-Ponty a Bourdieu chápou tělo. Merleau-Ponty vidí tělo jako prostředí, a vědomí je jeho prostřednictvím projektováno ve světě. Podle druhého je pak tělo principem sjednocením všech praktik a vědomí formou opatřenou systémem objektivních potenciálů (Csordas 2002: 60).

Pro Bourdieuho se jednání ve vztahu mezi našimi těly a světem posunulo k habitu a způsob jednání se stal praxí. Vektor jednání je strukturálně vzájemný a nevede pouze na jedno místo. Habitus je chápán v kontextu znalostí a rozhodnutí, zatímco praxe je složená z jednání, omezení, chování a prostředí. Současné dispozice praxe a jednání jsou podle něj založené na vztahu k tomu, co je pro nás možné a vztahu k moci (Bourdieu 1990: 64 in Csordas 2011: 142).

Mimo to se Csordas soustředí i na Foucaultovo chápání tělesnosti, pro kterého moc není lokalizována pouze v konkrétních vztazích, ale i v roli svobody, morálky, etiky, sebe sama a toho, jak se subjekt sám chápe (Foucault 1997: 291 in Csordas 2011: 142). Oproti tomu Merleau-Ponty nikdy neodmítal samotný subjekt, ale pouze ho zavrhoval jako analytický bod, tak jak to provádí fenomenologie a soustředil se spíše na analyzování vztahů existujících mezi subjektem a pravdou či mocí (Foucault 1997: 290 in Csordas 2011: 142). Pro Foucaulta je jednání způsobeno diskursy nebo diskursivními útvary, které jsou skupinami výpovědí, jež

jsou buď rozptýlené a mohou aktivizovat neslučitelná témata, nebo vytvářejí stejné téma v různých skupinách prohlášení (Foucault 1982: 38 in Csordas 2011: 142).

Csordas poukazuje ve vztahu k předešlým autorům na to, že dráhy vektoru pro Merleau-Pontyho a pro Bourdieho jsou od světa k tělu, Foucault oproti nim neodkazuje přímo ke světu. Merleau-Pontyho, Bourdieho a Foucaultovo práce se staly uznávanými v rámci základních teorií o ztělesňování jako neurčitého metodologického pole a doplňují jednotlivé vztahy chápání těla ve vztahu k jednání. Podle Merleau-Pontyho je jednání úrovní existence, pro Bourdieho úrovní habitu a pro Foucaulta úrovní vztahů moci (Csordas 2011: 137-138).

Na základě těchto teorií je Csordasova zásadní metodologická otázka tělesnosti sestavena na rozdíl mezi objektem a subjektem, kterým je tělo jako pole vnímání a praxe. Jeho analýza zhroutila dualitu mezi subjektem-objektem v ostatních doménách kultury jako například v jazyku či náboženství (Csordas 2002: 83-84). V rámci paradigmatu je kritické aplikovat tuto analýzu k rozdílům mezi myslí a tělem, poznáváním a emocemi a mezi subjektivitou a objektivitou v sociálních vědách (Csordas 2002: 84). Tělo se tak stalo startovním bodem pro analyzování kultury a vlastního Já, v němž rozpad dualit umožnil prozkoumávat, jak se vytvářejí nebo jaký mají záměr kulturní objekty.

Dalším významným autorem v rámci teorie tělesnosti je Ian Burkitt, který se mimo jiné zabývá emocemi, teorií jednání a identitou. Pro Burkitta je nemožné zvažovat bytí člověka bez jeho těla. Jedinec je koncentrovaný ve svém těle a tak se může zdát jako naprosto zřejmé, že tělo bylo donedávna téměř neviditelným předmětem pro sociální a psychologické vědy, jež se více koncentrovaly na oblast racionálních jednání a na mysl než na tělo (Burkitt 1999: 1).

Ztělesňování osob není jednoduché vytvořit a to z toho důvodu, že jsme produktivními těly schopnými aktivit, které mění podstatu života. Skrze získané schopnosti umožňuje tělo dávat lidským aktérům možnost změnit jejich přirozené zvyky a sociální scénáře. Lidé mají také komunikativní tělo, jež je uzavřené ve vztazích s ostatními a skrze diskurs naší kultury nám

dává podmínky pro život. Dále máme mocné tělo, které vyžaduje myšlení prostřednictvím jednání a komunikace (Burkitt 1999: 2-3).

Burkitt se soustředí na koncept chápání těla podle Merleau-Pontyho a dodává k němu, že musíme počítat s lidskou tělesností s ohledem na zkušenost, jazyk a znalosti. Nemůžeme udržovat ontologický skepticismus a soustředit se jen na komunikační vztahy a diskursy.

Rozdělení mezi ontologií a epistemologií, která si zachovává jádro karteziánského racionalismu a kognitivismu, může být viděna pouze prostřednictvím konceptu aktivního těla, které má sociofyzickou sílu vývoje či transformace. To znamená, že prostřednictvím kolektivního lidského jednání nemůžeme transformovat pouze svět, ale také těla v jeho tělesném procesu. Podle Burkitta neexistuje žádné absolutní oddělení mezi kulturou a přírodou, tělem a myslí, neboť ty lze chápat jako dimenzi propojenou prostřednictvím zprostředkovaných artefaktů zahrnující myslící těla osob a našeho Já. Vztahy komunikace a vztahů jsou propojené se vztahy moci a ty nepomáhají produkovat schopnosti v lidském těle (Burkitt 1999: 88-89).

Z psychologického úhlu pohledu vidí tělesnost Willis Overton, který se soustředí na vztahy osobního ztělesňování vzhledem k jejich přístupům k vývoji osobnosti. Tělesnost je pro něj syntetický pojem, který neodkazuje pouze na psychickou strukturu, ale na tělo jako formu životní zkušenosti a aktivní účasti, jenž spojuje svět sociokulturních a psychických objektů. Tělesnost pak zkoumá ze tří pohledů: biologického, sociokulturního a fenomenologického osobního rozvoje (Overton 2012: 3-4).

Právě třetí bod odkazuje na tělesnost znamenající aktivně zapojenou žitou zkušenost. Toto hledisko se zabývá syntézou teoretických a empirických poznatků o psychologických procesech a změnách, které tvoří vývoj jedince. Psychologickou složku jedince tvoří několik konceptů a to jeho osobnost, jednání, zkušenost či osobní tělesnost. Rovina osobnosti je pak například složena z myšlenek, pocitů, tužeb a přání, které jsou na stejné úrovni jako poznání.

Pochopení lidské tělesnosti vyžaduje vztahový kontext. Přechod od karteziánského přístupu ke vztahovému je chápán jako fyzická struktura a forma žité zkušenosti, které jsou zapojeny do sociokulturního světa (Overton 2012: 6-14).

Podle Stewarta a Stratherna je tělesnost více než jen tématem analyzování, pokud se týká statusu moci být člověkem. Je to pokus o znovu promyšlení zavedených kategorií mezi tělem a myslí, které mají původ v rozdělení mezi duší a tělem. Teorie tělesnosti usiluje o přeorientování se skrze předpokládané tělo, rozpor mysli a chápání ztělesňování v kontextech zkušenosti. Tělesnost představuje nový holistický přístup, ve kterém tělo, mysl a zkušenost funguje dohromady. Fenomenologie, teorie praxe a kognitivní věda mohou pomoci v nových teoriích antropologie těla (Stewart, Strathern 2011: 388)

2.6. Teorie vědomého těla Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock

Na výše zmíněné teorie, které se týkaly tělesnosti a těla navazuje teorie vědomého těla (v angličtině mindful body), kterou rozšířily především antropoložky medicíny Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock, které píší o tom, že tělo není pouze středem medicínské antropologie, ale je také filozofickým východiskem.

Autorky začínají z předpokladu těla, které chápou jako současně fyzický a symbolický artefakt, jako biologickou a kulturní produkci a pevně zakotvený pojem v historii. Autorky se zaměřují na různá odvětví a chtějí přispět v rozšíření lékařské antropologie a tématu těla.

Autorky se zaměřují na kritické rozebrání platných konceptů, které spojují tři odlišné přístupy ke studiu těla, ve kterých mluví o subjektech a o jejich vztazích. Prvním subjektem je individuální tělo, které je ve fenomenologické perspektivě viděno jako žitá zkušenost tělesného Já. Všichni lidé sdílejí alespoň nějaký intuitivní smysl pro ztělesnění sebe na rozdíl od existence jednotlivých orgánů. Konstrukce těla, mysli, psychiky, duše a jejich vzájemných vztahů jsou vysoce proměnné.

V druhé části analýzy strukturální symbolismus studuje sociální tělo, jež je symbolem pro vztahy napříč společnostmi a kultur (propojením přírodního a kulturního světa) a které odkazuje na užívání těla jako přirozeného symbolu, s nímž lze přemýšlet o přírodě, společnosti a kultuře. V třetí úrovni analýzy se poststrukturalismus zaměřuje na tělo politické, odkazující na regulaci, dohled a kontrolu subjektů, tedy na sociální a politickou kontrolu těla. Zde je mnoho typů politiky, avšak ve všech je na tělo nahlíženo jako na možnost regulovat populaci a disciplínu jednotlivých těl.

Tyto tři subjekty představují nejen oddělené a vzájemně se překrývající jednotky analýzy, ale také tři různé fenomenologické přístupy a epistemologii. Podle autorek je propojení těchto přístupů umožňováno emocemi (Scheper-Hughes, Lock 1987: 6-41).

2.6.1. Individuální tělo

Karteziánský odkaz západní vědy je zavázán k základnímu rozdílu mezi duchovním a materiálním či tělem a duší. Tato dichotomie má mnoho forem a sahá do západní historie. Nejvíce ji ale ovlivnil René Descartes, který vytvořil dvě základní podstaty, jež dohromady tvoří lidský organismus a to zřejmě tělo a nehmotnou mysl. Podle autorek se Descartesovi podařilo uchovat duši jako doménu teologie a tělo jako doménu vědy a to díky jeho umístění duše v epifyze.

Descartesův karteziánský dualismus způsobil, že mysl ustoupila do pozadí vědy a na tělo se začalo nahlížet především v jeho mechanickém pojetí a konceptualizace vědomí se snížila na příčinu somatických jevů. Dualismus mysli a těla souvisí i s dalšími dichotomiemi, které jsou celou řadou myslitelů chápány různými způsoby a vedou k rozporům mezi autory jako je například Émile Durkheim, Marcel Mauss či Sigmund Freud.

Dále se autorky zabývají reprezentací holismu v nezápadní epistemologii, která je důležitá právě při definování vztahů mezi pojmy. Obzvláště časté jsou pak dvě reprezentace

holistického myšlení. Prvním je koncepce harmonických celků, která vyjadřuje jednotu mezi jednotlivými orgány v lidském těle a kosmem. Známy také jako vztah makrokosmu a mikrokosmu. A za druhé je to vztah komplementární, kde je zdůrazňován vztah částí k celku. Příkladem může být známý vztah jin a jang, jenž se projevuje nejen jako dynamická rovnováha vesmíru, ale objevuje se i v lidském těle, které se také vztahuje k těmto bodům.

Vztah jednotlivce a společnosti je založena na opozicích mezi sociálním a morálním. V souvislosti s individuálním tělem, které odkazuje na tělesný obraz a reprezentaci těla, jsou vjemy zahrnující vnímání vlastního těla bohatým zdrojem dat jak pro sociální tak i kulturní významy lidského bytí (Scheper-Hughes, Lock 1987: 8-18).

2.6.2. Sociální tělo

Sociální tělo je často reprezentováno skrze antropoložku Mary Douglas, která jej vidí jako přírodní symbol zastupující metafory (Douglas 1970: 65 in Scheper-Hughes, Lock 1987: 19). V rámci antropologie medicíny se pak často setkáváme se symbolickým ztotožněním mezi koncepcemi zdravého těla a správnou společností, stejně tak jako s nemocným tělem a chybnou společností.

Každá společnost má koncepce zdraví, které mohou být metaforicky aplikovány společností na tělo. Největší ideologie individuálního a sociálního zdraví můžeme najít v Číně, Řecku či Indii. Tělo je zde viděno jako jedinečný, integrovaný aspekt vlastního Já a sociálních vztahů, které závisí na pocitech a přáních ostatních.

Ztráta smyslu tělesné integrity, celistvosti a spojenosti ke zbytku přirozeného a sociálního světa je efekt, který vede k odkazu na karteziánský dualismus, materialismus a individualismus. Rozlišování na mysl a tělo ukazuje charakteristiku současné společnosti, která může poukazovat i na kapitalistický způsob produkce. Ve světě, kde žijeme, je tělo symbolicky přeměněné na komoditu (Scheper-Hughes, Lock 1987: 18-23).

2.6.3. Politické tělo

Vztahy mezi individuálním a sociálním tělem jsou spojovány s kolektivní reprezentací přírody a kultury, v nichž jsou vztahy také o síle a kontrole. V mnoha společnostech je kulturně a politicky správné tělo krásné, silné a zdravé, ačkoli se vzájemně liší hodnoty jako plodnost či dlouhověkost. Výzdoba těla je pak prostředkem, jehož prostřednictvím je vlastní identita konstruována a vyjadřována.

Autorky odkazují na Turnera, který vyvinul koncept sociální kůže, jenž vyjadřuje sociální kategorii těla. Pro Turnera povrch těla představuje druh společné hranice, na které se symbolicky odehrává drama socializace (Turner 1980: 112 in Scheper-Hughes 1987: 25). Prostřednictvím oděvu a jiné tělesné výzdoby se stává jazykem, který vyjadřuje kulturní identitu.

V naší stále více zdravé společnosti a kultuře vědomého těla je politicky korektní tělo silné, fyzicky fit a klíčovými kulturními hodnotami je mladost, houževnatost a sebekontrola (Pollitt 1982: 66-67 in Scheper-Hughes, Lock 1987: 25). Nemocné tělo již pak není viděno jako náhodné, ale spíše je přičítáno jednotlivci za to, jak žije, jak se stravuje a jaký má výkon, zatímco rychlé a zdravé tělo znamená výhru (Scheper-Hughes, Dtein 1987: 339-358 in Scheper-Hughes, Lock 1987: 25)

Radikální změny v organizaci společenského a veřejného života ve vyspělých průmyslových zemích vedly k vymizení tradičních kulturních idiomů pro vyjádření individuální a kolektivní nespokojenosti, které umožnily medicíně a psychiatrii v reakci na lidskou nouzi převzít hlavní roli. Antropologie vztahující se k politicky angažovanému tělu vede k úvaze o regulaci a kontrole nejen u jednotlivců, ale i populace (Scheper-Hughes, Lock 1987: 23-28).

2.6.4. Emoce

Nakonec se autorky soustředí na emoce, které jsou prostředníkem výše zmíněných těl. Emoce ovlivňují způsob, jakým tělo překonává nemoc a bolest a jsou projektovány v představách o dobře nebo špatně fungujícím tělu.

Sociální antropologové mají tendenci omezovat jejich zájem o emoce, které jsou formální, veřejné a ritualizované. Čím více soukromých a výstředních emocí a vášní, tím mají jednotlivci vyšší tendence ponechat je psychoanalytikům a psychobiologickým antropologům, kteří je redukuje na diskursy podnětů a instinktů. Tato dělba založená na falešné dichotomii mezi kulturním sentimentem a kulturními vášněmi vede zpět k mysli/tělu či přírodě/kultuře (Scheper-Hughes, Lock 1987: 28-30).

Podle autorek je důležité zaměřit se na fenomenologické, etno-psychologické a lékařské antropology, kteří prozkoumávají události, které překypují emocemi (např. Schieffelin 1976, M. Rosaldo 1980, Kleinman 1986). Analýzy těchto událostí nabízejí klíč k pochopení vědomého, sociálního a politického těla.

Lékařská antropologie poskytuje klíč k vývoji nové epistemologie a metafyziky vědomého těla a emocionálních, sociálních a politických zdrojů nemoci a léčení. Autorky se snažily poukázat na interakci mezi myslí a tělem jednotlivců a mezi individuálním, sociálním a politickým tělem a koncepty zdraví a nemoci (Scheper-Hughes, Lock 1987: 28-30).

Na základě této kapitoly, která se soustředila na tři roviny těl propojených emocemi, se v praktické části zajímám o to, jakou úlohu mohou hrát v rámci utváření tělesné identity. Především mě tak zajímá, zda jsou emoce v procesu konstrukce důležitým aspektem a jaká důležitost jim je věnována. Zajímavé pak bude zjistit, jak se emoce proměňují během osobního vývoje informátorek a zda poskytují pevná výzkumná data analyzující tělesnost propojením výše zmíněných těl.

V rámci praktické části se tak zaměřím na emoce a na jejich vztah k utváření tělesné identity a na to, zda mohou prožívané emoce během praxe jógy být důležitým zdrojem poznání, zkušenosti a propojení těla s myslí. Na emoce se soustředím především z pohledu mé zkušenosti během praxe jógy.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. Jóga a jógová praxe v České republice a výzkumné lokalitě Kolín

Praktický výzkum jsem realizovala z pozice outsidera a zaměřila se především na zúčastněné pozorování, karnální metodu a polostrukturované rozhovory. Výzkumnou lokalitu v Kolíně jsem si vybrala z několika důvodů. Za prvé jsem výzkum chtěla realizovat v blízkosti domova, abych se mohla práci věnovat v delším časovém úseku a také proto, že jsem již měla předchozí zkušenosti s některými lekcemi, které centrum nabízelo. Nejdůležitějším důvodem však pro mě bylo, abych během praktické části získala zkušenosti a obohatila se o nahlížení na problematiku tělesnosti v souvislosti s jógou.

V rámci předvýzkumu jsem vyhledávala informace, které by umožnily pochopit jógu z celkové perspektivy, proto jsem se v úvodu zajímala především o to, jak může být chápána. Při definování jógy se každému z nás může vybavit široké množství představ, pro některé může například představovat tělesná a dechová cvičení, cestu rozvoje nebo prostředek k uzdravení těla (Knížetová, Tillich 2007: 7).

Jóga je viděna také jako prostředek, kterým můžeme docílit duševního zdraví a naučit se vnímat přítomný okamžik a naše tělo. Vnímání těla je pak dosaženo vědomou praxí ásan, kdy se lidé praktikující jógu učí vnímat části svých těl, čehož je dosaženo uvědomováním si jednotlivých pozic a našeho dechu (Jóga-online 2016a).

Jóga je podle některých autorů tělesným a duševním cvičením či možností zážitku vnitřního ztišení. Je důležitá pro pozorné vnímání pocitů, jež se v těle nacházejí a které vedou k probuzení naší duše. Prostřednictvím jógy se můžeme naučit i trpělivosti, obrátit se dovnitř sama sebe a dojít k sebepoznání (Knížetová, Tillich 2007: 7-9). Jóga je také chápána jako životní styl, který je propojen se všemi oblastmi lidského života. Obsahuje několik cest, které jsou od sebe odlišné, některé více či méně, ovšem mají společný cíl, jež vede k poznání naší podstaty. Mezi základní přístupy patří bhaktijóga, džňánajóga, karmajóga a radžajóga, z nichž

vychází mnoho dalších, mezi které patří například hathajóga. Vedle těchto učeních pak existují i jiná, která více zdůrazňují fyzické cvičení, anebo jsou vytvořena danými učiteli jako například gravidjóga, lyengarjóga, bikramjóga, jóga v denním životě, hormonální jóga, vinyasanajóga či powerjóga (Jóga-online 2016b).

Součástí jógové praxe je pak cvičení ásan, což jsou jógové pozice, které nesou určité významy působící na jednotlivé orgány a určité skupiny svalů. Ásany pak mohou být obrácené, předklonové, záklonové či torzní (Jóga-online 2016c). Při cvičení jednotlivých ásan je pak důležité být v souladu s řízeným pohybem a přitom si uvědomovat danou část těla, která se na pohybu podílí a procítit ji. Součástí ásan je i vědomý dech, který by měl být vyvážený a klidný (Knížetová, Tillich 2007: 54).

Abychom se mohli účastnit jógové praxe, potřebujeme zajistit vhodné materiální podmínky a také dodržování předem daných zásad. Důležité je prostředí, ve kterém bychom se měli cítit příjemně, podložka a oblečení (Knížetová, Tillich 2007: 21).

V rámci praktického výzkumu jsem následně dohledávala informace, které souvisely s tím, jakou mají podobu instituce, jež se zaměřují na praktikování jógy. V České republice se můžeme setkat s různými formami jógy, které se praktikují v celé řadě zařízení, pod která spadají například fitness centra či jógová centra. Jóga se může praktikovat v rámci lekcí, kurzů, ale nesmíme zapomenout ani na možnost praktikování jógy doma.

Historie českých fitness center se přitom začala nejvíce rozvíjet po roce 1989. Nejdříve byla sportovní centra zaměřená na silová cvičení a zaujímal spíše postavení kulturistických sportovních center, především z toho důvodu, že je zakládali kulturisté, kteří měli zkušenosti ze sportovních klubů. Nově vzniklá centra tak byla zaměřená, jelikož majitelé a provozovatelé čerpali právě z těchto zkušeností (Szabóová 2013: 17).

Česká republika je nejednotná, co se týče konceptu charakteristiky fitness center a to z toho důvodu, že vychází z rychlého vývoje fitness, ale i z různorodého spektra návštěvníků a jejich motivace ke sportu (Stackeová 2010: 18-22 in Szabóová 2013: 18).

Jógová centra pak mají také určitá specifika a s tím i spojené klienty. Ve středočeském kraji je pak několik jógových center, která se nacházejí spíše ve městech s větším počtem obyvatel, jako například v Lysé nad Labem, Kladně či Berouně. Jejich zaměření je pouze na jeden nebo několik málo typů jógy. Mimo jiné pak také mohou nabízet terapeutické workshopy, akce a prodloužené lekce, tak jako například v Jóga studio Poděbrady (Jógadnes 2017).

Mezi další důležité instituce u nás patří například Český svaz jógy, který je organizací a členem unie sportu podporující všechny směry jógy v České republice. Současně spojuje oddíly a kluby jógy a snaží se jim pomoci při jejich činnosti. Tato organizace také vzdělává cvičitele jógy a nabízí jim akreditovaná školení (Český svaz jógy 2016).

Bližší nám může odpovědět na vnímání jógy v České republice internetový průzkum z roku 2014, který probíhal v období od sedmnáctého listopadu do pátého prosince 2014 na serveru SportCentral.cz. Do průzkumu týkajícího se oblíbenosti sportu a sportovních návyků se zapojilo 4 443 respondentů ve věku 12-65 let. Na výzkum odpovídalo 49,7 % mužů a 50,3 % žen. Respondenti byli z celé České republiky.

V průzkumu se označovalo několik specifických variací jógy jako například bikram jóga, ashtangajóga, gravidjóga, hathajóga, vinyasana jóga či lyengar jóga. Z internetového průzkumu vyplynulo několik skutečností, například to, že se jóga stala oblíbenou činností především u žen ve věku mezi třiceti až třiceti devíti lety a poté u žen nad padesát let.

Nejvíce pak mezi různými typy jógy zaujala veřejnost powerjóga a klasická jóga, která byla upřednostňována nejstarší věkovou skupinou. Powerjóga je nejoblíbenější u žen ve věku mezi třiceti až třiceti devíti roky života. Z grafů průzkumu je pak patrné, že se jóga stává oblíbenou

aktivitou, kterou by si řada respondentů (především lidé staršího věku) chtěla do budoucna vyzkoušet.

V otázce, která směřovala na to, zda je jóga drahou aktivitou, odpověděly kladně především ženy mezi dvacátým až dvacátým devátým rokem života. Mimo jiné se v České republice nevysílají televizní pořady, které by se na jógu přímo zaměřovaly, většina respondentů tak jógu sleduje na internetovém kanálu Youtube či na DVD (Tran 2015). Tento internetový průzkum tak slouží především k zmapování jógových aktivit, které jsou v rámci České republiky nejvíce oblíbené a mohou poukázat na tendence současných jedinců u nás.

V následujícím kroku předvýzkumu jsem se zaměřila na hledání vhodné lokality pro můj výzkum a tak jsem se informovala a následně navštívila několik kolínských center, které pořádaly lekce či kurzy jógy.

Lokalita výzkumu, město Kolín se nachází v údolí polabské nížiny, má 35 km² a je důležitou železniční křižovatkou. Je zde také rozvinutý chemický, automobilový, potravinářský a polygrafický průmysl (Kučerová 2011). Podle Sčítání lidu, domu a bytů z roku 2011 v Kolíně žije 30 922 obyvatel, v okrese Kolín pak žije 98 815 obyvatel z toho 48 795 mužů a 50 020 žen (Český statistický úřad 2015).

Z mého průzkumu jsem zjistila, že pro zájemce jógy existuje v Kolíně několik možností jak praktikovat. Největší možnosti nabízí větší fitness centra, která mimo několik druhů jógy nabízí i jiné aktivity, jako například posilovnu či lekce spinningu, crossu či tabaty. Mezi tyto centra v Kolíně patří například studio Alex, Fitness studio MAT, studio Relax me, Sportovní centrum Trojka Kolín (SportCentral 2017) či do jisté míry i T. J. Sokol Kolín, který jógu také nabízí v rámci odboru všestrannosti (T. J. Sokol všestrannost 2017). V Kolíně se tak nachází poměrně pestrá nabídka, která svým klientům nabízí různorodé možnosti praktikování a vede občany k tomu, že si mohou velmi snadno individuálně volit, jaká tělesná cvičení navštíví.

3.2. Zdroje tělesné identity ve sportovním centru Trojka Kolín

Sportovní centrum Trojka Kolín se veřejnosti představovalo především jako centrum nabízející sportovní využití pro celou rodinu a zároveň splňovalo charakteristiku fitness centra, jež byla uvedena v předchozí kapitole. Centrum nabízelo široké množství aktivit na ploše 1360 m², která je rozdělena na kardio zónu, posilovnu, dámské fitness, sál na squash, fotbal, skupinové lekce a jógu. Klient tohoto centra měl možnost jít si zacvičit sám, ale i pod vedením trenéra či instruktora, který vedl jednotlivé lekce.

Centrum fungovalo pondělí až pátek od sedmi, o víkendu od osmi do deseti hodin večer. Jógové a skupinové lekce se pak konaly převážně v odpoledních až večerních hodinách nebo naopak ráno. Takto byla časová linie dána proto, že většina klientů měla čas na volnočasové aktivity právě v tuto dobu a také tím, že většina lektorů pracuje na plný úvazek v jiném zaměstnání a tuto práci dělají na živnostenský list či na částečný úvazek.

Ceny lekcí se odvíjely podle toho, jaký typ aktivity klient chtěl navštívit. Základní cena za vstup do centra byla osmdesát korun. Skupinové lekce pak stály od sedmdesáti do sta korun a lekce jógy od devadesáti korun za hodinu, do sto patnácti korun za devadesát minut. Příklady cen jednotlivých kurzů a lekcí, které jsem absolvovala, pak uveřejňuji v následující kapitole.

Mezi aktivity centra patřil alpinning, tabata či bodyform. Jógový sál nabízel kurz jógy pro zdravá záda, kurz powerjógy, kurz jógy pro začátečníky a mimo to také ashtanga jógu-mysore styl, vinyasana jógu či jógu s prvky lyengara. Mimo tyto aktivity centrum občas pořádalo vícehodinové workshopy (většinou v délce dvou hodin), které se soustředily na určitou tělesnou aktivitu. Jógové workshopy se vyznačovaly krátkou přednáškou a delší jógovou praxí, která byla zaměřená například na dechová cvičení, jež bylo doplněno i občerstvením. Lektorka také připravovala materiály, které byly především o metodice správných technik ásan.

Mezi nejvíce navštěvované aktivity pak patřily lekce a hromadné kurzy, které si musel klient často již dlouho předem zarezervovat. Noví klienti byli znevýhodněni, neboť o nových kurzech se včas dozvěděli pouze jedinci, kteří lekce navštěvovali a lektori jim o nové nabídce pověděli přímo na hodině. Většinou tak byl kurz kapacitně zabraný klienty, kteří navštěvovali kurz předchozí, a štěstí měli pouze ti, jež se o otevření dozvěděli, například prostřednictvím známých.

V rámci výzkumu je však nejdůležitější utváření tělesné identity z pohledu powerjógy, která byla z velké části důležitou součástí mého zúčastněného pozorování. Níže bych ráda uvedla její charakteristiku.

Powerjóga je v současné době poměrně rozšířený styl jógy, který se projevuje především důrazem na dynamiku. Také může být viděna jako jednodušší verze aštangajógy, která se dnes objevuje pod jménem ashtanga vinyasa yoga a zdůrazňuje plynulost pohybů spojených s dechem, díky čemuž energie lépe proudí a působí tak kladně na mysl i tělo. Tato jóga je fyzicky náročná a je třeba ji pravidelně praktikovat. Pro aštangu je také typické používání dechu udždžají či techniky bandhy (Jóga-online 2016d).²

Podle některých zdrojů je však powerjóga cvičením, které je založené spíše na opakování jednotlivých pozic, jež vycházejí z hathajógy, přičemž se důležitost klade především na různé varianty sestavy tzv. pozdravu slunce (surja namaskár) a na silové pozice (Buzková 2006: 14).

Podle sportovního centra, které kurz powerjógy nabízelo, je pak powerjóga způsob jak utvářet fungující celek těla, duše a mysli. Dokáže změnit celé tělo a to především efektivními pohyby, které se týkají hlubokých svalů nutných pro správné fungování organismu. Také

² Udždžají je dechová technika, která se používá při nádechu, výdechu či zadržím dechu a slouží především k pročištění dýchacích cest, zklidnění a zlepšení činnosti tělesných orgánů (Jóga-online 2016e). Během techniky bandhy, pak dochází k uzavírání tělesných otvorů od tělní dutiny krku, břicha a pánve. Tato technika pak vhodně působí na žlázy s vnitřní sekrecí a reprodukční orgány (Jóga-online 2016f)

dokáže zlepšit výživu těla a to tím, že v jednotlivých ásanách dochází k harmonizaci vnitřního prostředí organismu. Jógový dech, který doprovází jednotlivé ásany, rozvíjí kapacitu plic a také odstraňuje napětí a stres stejně tak jako relaxační a meditační cvičení, jež jsou součástí lekce. Jóga má všeobecně také vliv na nervovou soustavu tím, že snižuje tepovou frekvenci a krevní tlak. K důležitým bodům, které stojí za zmínku, patří i to, že jóga zlepšuje koncentraci a odpoutává od negativního myšlení a rozvíjí cestu ke spiritualitě (Trojkakolin 2016).

Centrum tak svým klientům nabízelo různorodé zdroje tělesných aktivit a tím jim umožňovalo rozvíjet jejich individualitu a osobní potřeby utvářející tělesnou identitu.

3.3. Jógová praxe z pohledu osobní zkušenosti

V rámci zjišťování významu současného těla a tělesnosti u jedinců, kteří praktikují jógu, jsem v průběhu terénního výzkumu využila i metodu zúčastněného pozorování, jež probíhalo v určitých časových periodách od září do prosince 2016. Při této práci jsem se zúčastnila kurzu powerjógy pro pokročilé a také lekcí jógy pro těhotné, které jsem navštěvovala od října do prosince 2015 v centru Trojka v Kolíně. Zúčastněné pozorování jsem absolvovala v roli klienta.

Mým cílem bylo v rámci pozorování dojít k odpovědím na výzkumné otázky, které se týkají především procesu získávání a konstruování tělesné identity a utváření obrazu tělesné krásy a zdraví jedinců, jenž v rámci tělesné praxe praktikují jógu. Zúčastněné pozorování mi pomohlo pozorovat tento proces a prostředí, a také získat sociální kontakt. Dále jsem získala důležité informace o vnímání těla nejen u mě samotné, ale i u ostatních, kteří navštívili nejen tento kurz, ale také workshopy, jenž se týkaly jógové praxe či praxe například ve venkovním prostředí.

V rámci tohoto zúčastněného pozorování jsem využila i metodu karnální sociologie, která mi poskytla nástroj pro práci s osobní zkušeností. Tato metoda umožnila propojit data z mého

osobního prožitku z praktikování jógy a návštěvy centra, kam jsem docházela většinou jednou až dvakrát v týdnu. Z jednotlivých přednášek a kurzů jsem vytvořila terénní deník, který jsem využila především při rekonstrukci výzkumného terénu.

V rámci uchopení svého výzkumu bych tak ráda níže uvedla propojení těchto metod, které vedou nejen k informacím a postupům, jak probíhaly některé lekce v rámci kurzu, ale také k aspektům, jež utváří tělesnou identitu informátorů.

3.3.1. Kurz powerjógy

Kurz powerjógy se konal každou středu od 14. září 2016 do 1. února 2017 od osmnácti hodin a třiceti minut do osmé hodiny večerní v sále sportovního centra Trojka Kolín, který byl zaměřený pouze na lekce, které se týkaly jógy. Pro tyto účely pak byla celá místnost zařízená (nacházely se zde důležité cvičební pomůcky jako například jógové podložky, bločky na podporu těla, míčky, pásky, deky, vonné svíčky na navození relaxace apod.).

Kurz probíhal devadesát minut bez přestávky a dohromady jej tvořilo dvacet lekcí. Cena tohoto kurzu pak byla 2 200 korun, přičemž jedna lekce vyšla na 110 korun, a pokud se jí zúčastnili již předešlí praktikující, měli deset procent slevu. Každý účastník měl právo na tři náhrady lekcí a mohl je použít na jinou volnou lekci, kterou centrum nabízelo. Dále musel být zaregistrován na webových stránkách, kde si svoje rezervace mohl zkontrolovat.

Tento kurz byl určen především těm, kteří již měli předchozí zkušenosti s cvičením powerjógy a ovládali tak její základy. Uplatnění zkušeností pak vedlo podle lektorky k vinyasanajoze a prohloubení praxe dechových a očistných technik.

Průběh lekce powerjógy z 12. října:

Deset minut před půl sedmou vstupuji do budovy recepce. Nechávám si zde odečíst jednu lekci a pokračuji do šatny, kde se převlékám do sportovního tílka a legín, které se mohou

koupit v obchodě se sportovním oblečením, ale i ve specializovaném obchodě zaměřující se pouze na prodej pomůcek na jógu. Dále vstupuji po schodech do sálu, kde si nacházím volné místo na zemi a rozbaluji podložku, na které budu cvičit. Následně vyčkávám, dokud nepřichází lektorka a ostatní praktikující (celková obsazenost je dvacet osm osob), kteří si také rozprostírají podložku tak, abychom byli všichni dokola, a začínají se mezi sebou bavit. Mezitím lektorka zapaluje několik vonných svíček, které rozprostírá po celém sále, tlumí světlo a pouští relaxační hudbu, jež je určená pro cvičení jógy.

Začínáme lekci, kdy si vysvětlujeme, jak se dělá pozice vrány (kákásána), kterou se máme v následujících minutách pokusit provést. Poté praktikujeme obličejovou jógu, při které rozcvičujeme jednotlivé svaly obličeje se zavřenýma očima a následně očistnou techniku kapalabhatí, která pročišťuje nos a čelní dutiny. Při této technice je nádech výrazně delší než výdech. Výdech je pak krátký a prudký. Během lekce praktikujeme najednou třikrát třicet až čtyřicet dechů kapalabhatí. Po této praktice cítím, jak se mi uvolňují dýchací cesty a dýchá se mi mnohem lépe a plněji.

Dále se máme naladit na dech udždžají, který pomáhá při náročných ásanách dýchat pravidelně a setrvat co nejdéle v pozici. Zároveň má také pomoci cvičícímu zvládnout těžší variace asán a ulehčit některým orgánům jako například srdci.

Následně se napojujeme na plný jógový dech. Technika plného jógového dechu je založena na hrudním nádechu, dech je hlubší v nádechu a při výdechu pomalejší než při běžném dýchání. Během plného jógového dechu by mělo dojít ke zklidnění, což má psychické ale i fyzické účinky především v důsledku většího okysličení krve. Po několikrát opakovaném nádechu a výdechu se mi, myslím daří dýchat správným jógovým dechem. Při jeho praktikování a zároveň provádění ásan cítím, že se mi mnohem lépe pracuje s tělem, že mi dech pomáhá udržet se v pozici a nejsem tolik vyčerpaná.

Následně přichází sled několika ásan, zahrnující pozdrav slunci (súrja namaskár), pozici kočky (mardžariásanu), pozici pluhu (halásanu) či lomenou svíčku (viparita karaní) a prokládáme to těžšími variacemi ásan, jako například stoj na hlavě (širšásanu). Stoj na hlavě provádíme přes pozici kočky, pokrčíme paže a předloktí k sobě, hlavu pokládám na podložku a mými dlaněmi, předloktím a lokty vytvářím trojúhelník. Poté dávám pomalu nohy vzhůru a snažím se přenést váhu na paže. Bohužel se mi daří zůstat nahoře pouze s pomocí informátorky Simony, která mi pomáhá přidržovat nohy ve vzduchu.

Každá z ásan má pak zdravotní účinky, které působí na určité orgány, ale i skupiny svalů v našem těle. Lektorka jógovou sestavu určovala s ohledem na daný měsíc, kdybychom se měli soustředit na určité orgány v těle, které potřebovaly posílit. Orgánem měsíce října byl například žaludek, proto jsme praktikovali například ásanu pavána muktu, která se provádí přitahováním kolen k trupu. Jejím účinkem by pak mělo být zvýšení protažení páteře, prokrvení kloubů a povzbuzení zažívání.

Lektorka nám dále říká, jakou pozici máme zrovna v danou chvíli udělat, a od cvičících se očekává, že vědí, co která pozice znamená. Lektorka také mezi námi chodí, a pokud jsme prováděli něco nesprávně, přijde k nám a snaží se pomoci.

Na konci praktikujeme ásanu, která má navodit protažení a relaxaci. Lektorka tlumí světla a nechává nás ležet v pozici mrtvoly (šavásáně) a zaposloucháváme se do relaxační hudby. Mezi tím nás po jednotlivcích obchází a vmazává nám vonný olej do rukou s tím, že si ho máme vetřít do kůže a ovonět se. Pokud se nám vůně nelíbí, máme si přičichnout vícekrát, abychom si zvykli. Následně si sedáme do jógového sedu a zpíváme na třikrát mantru óm, dokud nám vydrží dech. Během mantry také máme slyšet vzájemné vibrace.

Na konci lekce následuje poděkování lektorky za to, že jsme si udělali čas na své tělo, sepjetí rukou a nahlas řečené namasté, které se překládá jako boží jiskra. Toto gesto je

důležité pro vzájemné uznání jedné osoby k druhé, při které jde o hlubokou formu respektu (Yogapoint 2017).

Následně si všichni balí své věci a uklízí pomůcky, povídají si a zdraví. Z mého pohledu většina z nás vypadá unaveně, ale přesto spokojeně. V recepci odevzdáváme klíče od skříňky v šatně a odcházíme do svých domovů. Po lekci se cítím nabitá energií, lehčí a pozitivně naladěná.

V této lekci můžeme vidět prvky, které byly důležité pro vnímání tělesnosti. Například různé druhy dechu, které v praxi vedly k vědomí sama sebe, očištnou techniku kapalabhatí, ásany, relaxaci, při které si informátoři měli uvědomovat své tělo či krátkou meditaci, jež vedla ke spojení prožívání ducha a těla. Tyto praktiky pak poukazovaly i na to, na co naráží Csordas, když se zmiňuje o tom, že tělesnost nemůžeme vnímat podle Merleau-Pontyho a Bourdieho teorií principů dualit, které jsou vysvětleny výše v teoretické části. Tělo je nedualistické a samo o sobě zakládá analyzování vlastního Já (Csordas 2011: 140-142)

3.3.2. Jóga pod širým nebem - 7. 9. 2016, od 18 do 19 hodin, zdarma

Mimo tento kurz powerjógy jsem navštívila i několik lekcí, které vedla stejná lektorka. Jóga pod širým nebem probíhala po celé léto jednou za čtrnáct dní, a to v době kdy se nekonal kurz. Zájemci o jógu tak s touto lektorkou měli možnost cvičit po celý rok.

Jóga pod širým nebem se konala od osmnácti hodin za dobrého počasí, na pozemku, který patří plaveckému stadionu v Kolíně. Tato aktivita byla uskutečněna v rámci propagace jógy a zdravého životního stylu, která byla financována řadou wellness by Oriflame a Studiem Levandule. Na těchto hodinových lekcích se tak provázala lektorka, která tímto způsobem mohla zvýšit zájem o své lekce a kurzy a majitelka studia, jež propagovala kosmetiku Oriflame a kosmetické studio nabízející například kadeřnické služby, masáže, kosmetiku, pedikúru a nehtový design (Adamová 2017).

Tuto jógovou akcii však vedla především firma Oriflame, která tímto projektem podporovala zdravý životní styl. Tento projekt se v rámci léta konal v různých městech v České republice, jako například v Ostravě, Opavě, Praze či Teplicích. Před zahájením lekce nám byl nabídnut reklamní leták studia a katalog kosmetické firmy Oriflame, jejíž kosmetiku jsme si mohli přes toto studio vyzvednout až s dvaceti tři procentní slevou.

Akce se současně zúčastnily především ženy okolo dvaceti až šedesáti let, kterých bylo dvacet jedna, což znamená, že se o jógu zajímalo větší věkové rozpětí, než jak uvádějí výsledky z internetového průzkumu naznačující, že se o jógu zajímají především ženy okolo třiceti až čtyřiceti let.

Na tomto příkladu můžeme také poukázat na zdůrazňování krásy a tělesného vzhledu, což bylo informátorům podsouváno vlivem reklamy kosmetického studia. Spojování ideálu krásy a těla, které bylo informátorům zdarma nabízeno spoluprací lektorky s majitelkou studia, mohlo být důvodem pro větší zájem o utváření současného ideálu těla a krásy.

Podle Nancy Etcoff je pak současnost spojována s ideálem krásy, kterého žena může docílit podle dobře zvolené kosmetiky (Etcoff 2002: 104). Dále poukazuje i na to, že docílení ideálu krásy je z naší strany dosahováno vlivem peněz či času, avšak je jen na nás, kolik úsilí chceme utváření své krásy věnovat (Etcoff 2002: 259).

3.3.3. Sto osm kol pozdravu slunci - 25. 9. 2016, od 9 do 11hodin, cena 250 Kč, -

Workshop se uskutečnil ve sportovním centru Trojka Kolín, v jehož úvodu nám lektorka zdůrazňovala, že tato praxe má spojitost s jarní a podzimní rovnováhou a posvátným číslem sto osm objevující se napříč různými filozofickými a náboženskými směry. Praktikování sto osmi kol pozdravu slunci (súrja namaskár), které trvalo dvě hodiny, bylo silným zážitkem. Nejvíce náročné nebylo po fyzické, ale spíše po psychické stránce, kdy se člověk vyrovnával s nekonečným opakováním pozic jen s několika úpravami a to v počtu sto osm kol. Podle

lektorky je pak tato praxe zvládnutelná i pro ty, kteří nepraktikují jógu dlouhou dobu. Sto osm pozdravů slunci mělo za cíl oslavit sílu slunce a tradičně se provádí při změně ročního období. Číslo sto osm je pak spojováno i s posvátným číslem v řadě náboženství, ale i v józe, jelikož je v Indii sto osm posvátných míst, ale i sto osm posvátných míst na těle.

Tato praxe jógy zdůrazňovala propojení těla s ročním cyklem a důležitost tělesných pochodů, které jsou s tím spojené. Workshop Sto osm kol pozdravu slunci kladl důraz na vnímání těla jako vědomí, které je neoddělitelně propojené ve své duchovní a materiální rovině.

3.3.4. Zdravá jóga - 27. listopadu 2016, od 9 do 11 hodin, cena 250 Kč, -

Tento workshop probíhal v duchu jemnější jógy, cvičili jsme ásany, praktikovali především očistné techniky bandhy, nacvičovali jógový dech a dech udždžají. Jógový dech udždžají je technika, při které jsme dýchali zataženou hlasivkovou štěrbinou. Může se používat při nádechu, výdechu i při zadržování dechu. Zúžením hlasivkové štěrbiny docházelo ke vzniku jemného chrčivého zvuku, který na fyzické úrovni dokáže pročistit dýchací trubici a zapojit větší kapacitu plic. Dále zklidňuje, zpomaluje dech, zlepšuje činnost orgánů a snižuje krevní tlak.

Bandhy je pak očistná technika, která pracuje svým tlakem na uzavírání jednotlivých tělesných prostor, čímž dochází k oddělení určité části těla od tělní dutiny. Bandhy se provádí v rámci zádrže dechu a má pozitivní vliv například na žlázy s vnitřní sekrecí. Bandhy se týká tří okruhů a to oblasti krku, břišní dutiny a pánve. Jógové techniky nás vedly ke koncentraci práce se svým tělem.

Gilles Lipovestsky se pak k tomu v souvislosti s objevováním vnitřního těla soustředí na naše těla, která podle něj reagují podobně jako podvědomí. To znamená, že je potřeba, abychom mu naslouchali, a to můžeme jen skrze snahu znovu objevovat své vnitřní tělo a

hledání své vlastní přirozenosti. Lipovetsky tento proces, již v teoretické části nazývá narcismem, jenž je podle něj nástrojem subjektivity těla, kterého se docílí například relaxačními a koncentračními technikami (Lipovetsky 2003: 77).

3.3.5. Jóga pro těhotné, od 15 do 16 hodin, cena 90 Kč, -

Jógu pro těhotné jsem navštěvovala od října do prosince 2015 a to v intervalu jednou týdně jednu hodinu v centru pod vedením stejné lektorky. Kurz se konal každé pondělí od tří do čtyř hodin odpoledne. Styl jógy byl přizpůsoben nárokům těhotných žen, ásany byly jemné a byly zaměřené především na relaxaci, protažení a pomoc se zády, s nimiž mají těhotné často problémy.

Tyto lekce průměrně navštěvovalo pět až deset těhotných žen. Před každou lekcí si každá žena připravila na zem tzv. jógamatku, bločky, které jsou vhodné především pro jedince, kteří se nedostanou do krajních poloh a deku. Instruktorka předem připravila relaxační hudbu, zapálila po místnosti čajové svíčky a mezi cvičící a samu sebe dala misku s květinami. Dále se každé ženy zeptala, v jakém týdnu těhotenství jsou a zda je jejich zdravotní stav v pořádku a mohou cvičit bez omezení.

Samotné cvičení pak probíhalo především v lehu, se zavřenýma očima, kdy se kombinovala relaxace s protažením celého těla. Jóga pro těhotné je specifická v tom, že se nemohou praktikovat všechny ásany (především ty, které posilují břišní svalstvo) a musí se přizpůsobit zvětšujícím se proporcím břicha, s čímž souvisí i menší ohebnost.

Na závěr lektorka každé ženě vetřela do dlaně vonný olejíček, který si ženy vtíraly do spánků a do rukou. Lekce pak bývá ukončena především sepnutím dlaní k sobě a úklonem, při kterém se říká jogínský pozdrav namasté (gesto, které vyjadřuje úctu jedné duše k druhé). Následoval úklid pomůcek, pozdrav s instruktorkou a ostatními praktikujícími a odchod do šaten, kde se ženy převlékaly.

V těchto lekcích bylo vnímání těla praktikujících utvářeno skrze emoce, které mohly ženy procítnout ve svém vztahu ke svým nenarozeným dětem, ale také soustředěním se na jejich tělesnost skrze ně samotné. V jejich prožitku uvědomění můžeme vidět výsledek spojení tří kategorizovaných těl, o kterém ve své teorii vědomého těla mluví Margaret M. Lock a Nancy Scheper-Hughes (Scheper-Hughes, Lock 1987: 28-30).

Shrnutí

Všechny uvedené workshopy, lekce a ukázky z kurzu pro těhotné a powerjógy jsem absolvovala pod vedením stejné lektorky, která nabízela poměrně velkou nabídku pro osoby, které chtěly praktikovat jógu. Z tohoto pozorování vyplývá, že lektorka je výraznou osobou, jež může mít svými pohledy a vedením svých kurzů a lekcí vliv na utváření tělesné identity ostatních osob, které pod jejím vedením jógu praktikovaly. Lektorka v rámci kurzů pak zdůrazňovala některé prvky jako například soustředění se na dech, dechové techniky, očistné techniky a vnímání Já z pohledu energie.

Praktikující pak často opakovaně navštěvovali různé workshopy, jež centrum pořádalo, ale i jiné typy jógy, které lektorka předcvičovala. Většinou se na lekcích setkávalo okolo dvaceti pěti praktikujících, kteří téměř naplňovali maximální kapacitu pro daný sál. Lekce se zúčastnila vždy většina žen. Na lekce kurzu powerjógy se pravidelně dostavovali pouze dva muži. Větší obliba tohoto sportu u žen pak mohla být způsobena představou o tom, co tento druh tělesného cvičení může nabízet.

Například v rámci lekcí jógy pod širým nebem bylo praktikování jógy spojováno s propagací kosmetické firmy a zdůrazňováním krásy, která je důležitým aspektem pro utváření tělesné identity. Podle Fialové a Krcha si každý z nás tvoří vlastní variantu tělesnosti a porovnává ji s normami kulturně vytvořené krásy. Tělesné sebepojetí souvisí také s péčí o tělo a je ovlivněno sociálními faktory. Svě tělo pochopíme nejen prostřednictvím zkušenosti a

prožíváním, ale také skrze kulturní prostředí a jeho požadavky na tělesný vzhled (Fialová, Krch 2012: 27).

Vnímání tělesnosti a tělesné identity jedinců vyplývalo tedy především z jejich předchozích zkušeností a současnou identitu spojovali s určitou představou toho, jak by měl vypadat jejich tělesný ideál. Vědomí těla a vnímání tělesnosti bylo konstruováno především na základě vědomého pocíťování, často v literatuře rozděleného do kategorií těla a mysli.

Thomas Csordas pak v této souvislosti poukazuje na tělesnost a její součásti, jako například tělesnou postavu, smyslovou zkušenost, pohyb, výkonnost, gender či fyziologii těla. Tyto oblasti jsou pak zdroji dat, které mohou poskytovat závěry pro tělesnost z pohledu kulturní fenomenologie a zároveň umožňovat porozumění kultuře a sobě samému (Csordas 2011: 147-148).

3.4. Aspekty konstruující tělesnou identitu osob praktikující jógu

Než se budeme zabývat jednotlivými aspekty utvářející tělesnou identitu, ráda bych ji definovala. Tělesná identita je součástí pojmu identity, jenž může být viděna jako odpověď na otázku kdo jsem, kdo jsme, čím jsem nebo čím jsme. Podle Výrosta a Slaměníka identita znamená totožnost nebo stejnost. Identitu osoby pak tvoří podstatné vlastnosti, které když se změní, ovlivní osobnost a ta již není tím, čím byla dříve (Výrost, Slaměnik 2008: 109-110). Tělesná identita je pak podle Ludmily Fialové definována jako způsob, jakým vnímáme tělo a pohyb a to, jakou mají pro nás důležitost. Tělesná identita je spojena s vlastním sebepojetím, které vzniká již od raného věku na základě jednání s druhými (Fialová 2006: 71).

V rámci mého výzkumu, který vedl k odpovědi na utváření tělesné identity, jsem našla několik aspektů, které se navzájem provázely a vyskytovaly v rámci rozhovorů s informátorkami. Mezi aspekty patřila například otázka duality mysli a těla, krásy, zdraví, vzhledu, stravy, ale i emocí, které jsou součástí utváření vlastního sebepojetí těla.

Níže bych se ráda podrobněji zaměřila na jednotlivé aspekty, které měly velký vliv na pojetí tělesna a utváření tělesné identity informátorek praktikující jógu a zároveň byly součástí rozvinutí odpovědi na mou výzkumnou otázku týkající se procesu získávání a konstruování tělesné identity.

3.4.1. Motivace vedoucí k psychické či fyzické změně tělesného vzhledu a zdraví

Počátek utváření tělesné identity osob praktikujících jógu byl spojován s prvním aspektem, který vedl informátorky k utváření své tělesné identity. Fyzická proměna tělesného vzhledu, popřípadě zdraví, souvisela především s věkem a vyplývající nové psychické potřeby, která reagovala na určitou touhu změny ve svém životě.

V následujících příkladech můžeme vidět, že tyto změny vedly k praxi jógy či powerjógy, tak jako například u Simony, která měla zdravotní problémy: *„S nastupujícím věkem a tím nechci říkat, že sem starší osoba (úsměv), mě začly bolet záda. To byl první a zásadní důvod. I sem skončila na rehabilitaci a dělala určitý cvičení na uvolnění. Prášky na bolest a uvolnění hned nepomáhají a to na mě není. A proto je lepší určitým problémům předcházet a vyvarovat se jich. A to vás už donutí se nad sebou zamyslet a začít něco dělat.“*³ Cvičení jógy Simoně přineslo řadu důvodů, které přispěly k jejímu fyzickému zdraví: *„Dobrý pocit, že něco dělám pro své zdraví a pro sebe a že to stále ještě dokážu a hlavně, nebolí mě záda a psychicky si vopravdu hodně odpočinu.“*⁴

Stejně tak jako pro Simonu, bylo i pro Karolínu důležité změnit styl života: *„Jógu sem začla cvičit kvůli tomu, že sem měla pocit, že potřebuju zhubnout, necejtila sem se dobře, tak jak vypadám a když sem vobjevila, že se tady koná tenhle kurz, tak sem věděla, že by to*

³ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

⁴ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

nemuselo bejt špatný a ukázalo se, že mi to pomohlo nejenom fyzicky, ale i po psychický stránce, protože sem se začla cejtít podstatně líp než předtim, než sem cvičila jógu.“⁵

Tělesná i duševní přeměna souvisela s procesem praktikování jógy, ačkoli se některé informatorky nezabývaly jógou pouze na základě psychické potřeby nebo fyzické změny. Častá a důležitá motivace spočívala především ve změně vnímání vlastního okolí a sebe sama. Na psychickou potřebu změny ve svém životě tak poukázala například Simona, která cítila, že: „*Dnešní doba je uspěchaná a je potřeba se aspoň na chvíli zastavit a vnímat jenom sama sebe, uvolnit se (zamyšlení) protáhnout si svaly celého těla a možná i ty svaly, o kterejch ani nevíme, že existujou.“⁶*

Lektorka Monika pak uvedla ke své praxi jógy: „*[...] Dává mi sílu a energii pro spokojenej život bez bolestí zad, klidnější mysl, tak abych mohla dál dělat práci zdravotní sestry na JIPce, pečovat o děti a domácnost a nezbláznit se z toho.“⁷ Dále odkazuje na své motivace: „*A to se snažim předat i na svejch lekcích jógy, nejenom zfunkčnit a zformovat tělo, ale pomoct naleznout i odpočinek a sílu mysli mejm klientům.“⁸**

Mezi motivace a důvody, které informatorky vedly k tomu, aby si vybraly tento kurz powerjógy, popřípadě lektorku, která vedla již výše zmiňované lekce, patřily podle odpovědí předchozí zkušenosti s touto lektorkou nebo zaujmutí nabídky centra. Například Simona říká, že: „*Tohle centrum sem si vybrala, protože cvičim jógu už sedum let a to s jednou lektorkou, která mi vyhovuje. Její hodiny sou pestrý, nikdy nejsou stejný, mění se i hudba a to i při těžších ásánách, kdy seš delší dobu ve výdrži (úsměv) tě drží nad vodou. Soustředim se na*

⁵ Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

⁶ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

⁷ Přepis rozhovoru z 18. 12. 2016

⁸ Přepis rozhovoru z 18. 12. 2016

hudbu a na svůj dech. A na tomhle kurzu trvá lekce devadesát minut a myslím si, že je to přiměřený čas, kterej je pro jednu lekci potřeba.“⁹

Barbora také mimo jiné důvody poukázala na důležitost lektorky: „*(zamyšlení) Hlavním důvodem praktikování jógy bylo to, že sem se dobře znala s lektorkou a chtěla sem to zkusit. Časem sem zjistila, že jóga a hlavně pravidelnej plnej dech, kterej je pro tohle cvičení specifickéj mi dělá dobře“.¹⁰ Karolína pak uvedla spíše praktické důvody: „*Tohle centrum má dobrý ohlasy, vyhovuje mi časově a je blízko.“¹¹**

Motivace a důvody, které vedly k praktikování jógy, zároveň vedlo ke zvýšení zájmu o své vlastní tělo a podstatu tělesné identity. Snaha orientovat se ve své tělesnosti znamenala, že informatorky nalézaly orientační bod, který byl důležitý pro jejich vlastní zařazení jako sociální osoby, které náleží tzv. body image. Tato tělesná image je podle Marion Crook ovlivněná našimi vztahy, životními hodnotami a hodnocením druhých. Dokonalá tělesná image je pak v současnosti nejčastěji spojována se zdravým životním stylem (Crook 1995).

V následujících odstavcích se pak můžeme přesvědčit, zda body image informatorek souvisí s jejich sebepojetím, popřípadě jaké zkušenosti je vedly k uvědomění si sebe samého. Podle Krcha a Fialové pak s vlastním sebepojetím souvisí právě tělesná identita, která se určuje prostřednictvím těla, jež se prezentuje navenek a proto je důležité pro sebe definování: „*Způsob jakým vnímáme tělo a pohyb a jakou mají pro nás důležitost, určuje naši fyzickou identitu“ (Fialová, Krch 2012: 27).*

3.4.2. Proměna prožívání těla

Podle Fialové a Krcha si každý z nás tvoří vlastní variantu tělesnosti a porovnává ji s normami kulturně vytvořené krásy. Tělesné sebepojetí také souvisí s péčí o tělo, vnímáním a

⁹ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

¹⁰ Přepis rozhovoru z 20. 11. 2016

¹¹ Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

prožíváním těla, jež je ovlivněno sociálními faktory. Svě tělo pochopíme nejen skrze zkušenost a prožívání, ale také skrze kulturní prostředí a jeho požadavky na tělesný vzhled (Fialová, Kreh 2012: 27).

Praktikování jógy umožnilo viditelnou fyzickou a duševní přeměnu informátorek v řadě oblastí jejich života. Tento aspekt fyzické a psychické proměny přispěl k důvěře v tuto tělesnou aktivitu, která je důležitá pro další rozvoj jedince nejen ve svém chápání tělesné identity, ale také v dalším rozvoji. Díky tomu tak informatorky jógu a s ní spojené oblasti vpustili do svých životů, například v rámci aktivnějšího a zdravějšího životního stylu.

Na základě praktikování jógy došlo u informátorů k přeměně vnímání a prožívání těla, které Simona vidí především ve fyzické proměně: *„Cejtím se líp, pořád se dostanu do určitejch pozic pro mě možnejch. Necejtím se ztuhlá, neohebná a pomalá. Sem asi klidnější, i když to sem byla i předtim, aspoň si to myslím. Snažim se v určitejch momentech nebejt výbušná, i když někdy sou jistý situace, kdy to třeba není možný. Ale snažim se to ustát, abych pozdějc nelitovala svejch slov. Ale možná to mam zakódovaný i ve svym charakteru. Cejtím se pořád stejně, ale před sedmy roky mi bylo míň. (zamyšlení) Minulost ale nehodnotim a snažim se žít ze zkušeností.“*¹²

Podle Barbory jóga během praktikování ji ovlivnila a změnila na fyzické úrovni: *„Než sem začla s jógou měla sem problémy s dechem při větší zátěži, například při jízdě na kole do kopce nebo při horský turistice a dneska nemam problém.“*¹³ Karolína pak uvedla, že: *„Po tom co už dlouho dělám jógu, mám pocit, že sem potom uvolněná, příjemně unavená, mám takovou čistou mysl, nevím jak bych to přesně popsala.“*¹⁴

Stejně jako Karolína i lektorka Monika poukázala na předchozí zkušenosti, které ji vedly k praktikování jógy: *„Dřív sem dělala spoustu sportů, který mě bavily, ale časem sem se*

¹² Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

¹³ Přepis rozhovoru z 20. 11. 2016

¹⁴ Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

snažila soustředit sama na sebe hlavně proto, abych se cejtla líp. Když sem začla předcvičovat jógu tak sem zjistila, že díky ní vnímám svoje tělo jinak (zamyšlení). Nesnažim se ho hodnotit a při cvičení zažívám propojení se svym tělem mnohem intenzivnějc, což je daný hlavně soustředěním se na jógovej dech a jen sama na sebe při pozicích.“¹⁵

Zkušenost a prožívání pak bylo podle informátorek viděno skrze pocity a zkušenosti během praxe jógy, kdy docházelo ke splynutí jejich fyzické a duševní úrovně, anebo k uvolnění během relaxace. Svě tělo tedy vnímaly jiným způsobem, než na který byly zvyklé mimo tuto tělesnou aktivitu. Informátorky v této souvislosti mluvily především o spojení těla a dechu, který byl důležitý pro to, aby ásany zvládly správně provést a dosáhly plynulosti pohybu.

Barbora například uvedla, že pro ni bylo nejdůležitější během praxe soustředění se a pravidelný dech, který vede k lepšímu postavení při pozicích: *„Dech je důležitěj a pro mě i vnímání hudby a celkově místa kde se nacházim a s kym. Nejtěžší je ale všechno sladit dohromady, dech, pohyb a vydržet ve statickejch pozicích.*“¹⁶ Stejně platilo i pro Simonu, která odpovídala na otázku, co je na józe nejdůležitější: *„(přemýšlí) Nejdůležitější na józe je sjednotit dech s jednotlivějma asánama. Dejchání by mělo doprovázet pohyb a obráceně, přecházení z polohy do polohy by mělo bejt táhlý a pomalý (zamyšlení). Jóga by měla výst k uvolnění jak fyzickýmu, tak duševnímu a protažení jednotlivějch struktur těla.*“¹⁷

Prožívání svého těla v rámci praxe jógy cítila i Karolína, která uvedla: *„Člověk je ponořeněj jenom sám do sebe a okolí nevnímá, aspoň já to tak mam. Nezajímá mě, jak se kdo dostane do určitý pozice, snažim se bejt jenom sama sebou.*“¹⁸ Soustředění se na své tělo pak vidíme i u Simony: *„Při józe se snažim soustředit jenom na svý tělo, vydržet v*

¹⁵ Přepis rozhovoru z 18. 12. 2016

¹⁶ Přepis rozhovoru z 20. 11. 2016

¹⁷ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

¹⁸ Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

jednotlivejch polohách, udržet klidnej dech a dostat se v pohodě do další polohy. A taky je důležitý si umět odpočinout v určitých polohách, který sou v józe daný.“¹⁹

Vnímání své tělesnosti je tak spojené se zkušeností, která je značně individuální a jedinečná a proto ji nelze zobecňovat. Současné filosofické texty v této souvislosti poukazují na téma pohybu, prožívání a zkušenosti těla, které na české scéně reflektuje například Anna Hogenová, ale i mnoho dalších filosofů a představitelů fenomenologie, mezi něž patří například Velé, Hohler či Paštiková.

Radka Paštiková, která vychází z Merleau-Pontyho fenomenologie, charakterizuje prožitek a prožívání jako živou účast na přítomnosti, která se může týkat jakékoli aktivity v lidském životě. V rámci sportu je pohybová aktivita jednou z nejhodnotnějších cest, a to z toho důvodu, že nevychází pouze ze stavu mysli, ale i z propojení těla, které ani nemůže existovat jinak než v přítomnosti. Pohybová aktivita tak podle ní umožňuje propojení harmonie těla, duše a základního způsobu bytí.

Samotný prožitek je pak důležitý pochopit skrze podstatu fenomenologie. Prožitek je něco, co trvá a má určitý průběh, proto nemůže mít počátek ani konec. Zdůrazňuje to, že obsah našeho vědomí je složeno z prožitků a událostí, které se již udály. Jejich změnami se pak měníme i my jako individuality (Paštiková 2000: 152).

Prožitky jsou tak místem, kde se dotýkáme podstaty světa a sebe samých. Právě prostřednictvím hry či kreativní činnosti, ve kterých se cítíme svobodní, pak můžeme dojít k tomuto autentickému prožitku. Sport a sportování pak může člověku dodat habitus celkovosti a přesah do jeho významového pole. Sportujeme z toho důvodu, že máme pocit autentického prožívání vlastního života. Abychom však měli tento pocit, musí člověk zapojit celé tělo a ne jen tělesnou, materializovanou součást objektivního těla. Intenzita prožívání je

¹⁹ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

tak podle Paštikové spojená s pohybovou aktivitou obsahující silný emotivní náboj navozený nějakým výkonem, ve kterém je zahrnuto celé naše Já (Paštiková 2000: 156).

3.4.3. Sebepojetí vlastního těla z pohledu krásy

Aspekt krásy je důležité předem definovat, abychom pochopili jeho význam v souvislosti s tělesností. Ludmila Fialová poukazuje na krásu jako na pojem, který nemá stálý význam a řídí se trendy dané doby. Pohled na krásu je pak velmi individuální, avšak v posledním století dochází vlivem masových médií k určování trendů, které ovlivňují její vnímání (Fialová 2006: 22).

Podle Víta Pechora je krása pojem nejvyšší hodnoty, který odolává jakékoliv klasifikaci a spolu s uměním, přírodou, pravdou a dobrem přináší nekončící otázky, které lidské bytí přináší (Pechor 2010: 12). Štěpánka Prágrová pak vidí pohled na krásu jako měnící se konstantu, která závisí na dané geografické poloze, kultuře, společenských faktorech nebo historii, proto krásu nelze brát jako danost, ale musíme ji zkoumat jako „[...] permanentně se vyvíjející artefakt“ (Prágrová 2012: 25).

Pro vnímání vlastního vzhledu z pohledu ideálu krásy, který jsme již rozebírali v předchozí teoretické části, je důležitý aspekt, jenž vede k hodnocení a spokojenosti s naším tělem a naším Já. Sebepojetí informátorek a vnímání jejich krásy jsem zjišťovala především na základě otázky: „*Jak podle Vás vypadá krásné tělo popřípadě krása?*“

Informátorka Barbora zastávala především názor o důležitosti vnitřní krásy: „*To je moc specifický, každé to vidí jinak (zamyšlení), já osobně mám ráda spíš tu vnitřní krásu. Nekoukám na to, jak kdo vypadá, ale musím ho nejdřív poznat a až potom soudit.*“²⁰

²⁰ Přepis rozhovoru z 20. 11. 2016

Simona pak odpověděla, že člověk má krásné tělo: „[...] jenom v mládí a taky jak kdo, ale člověk se musí naučit mít své tělo rád i s určitejma nedostatky, který my ženy až příliš vnímáme. A s tím souvisí ideál krásy a těla.“²¹

Během rozhovorů proběhly i názory, které spíše nekorespondují s výše uvedenými odpověďmi, jenž poukazují na spokojenost s vlastním tělem i s jeho nedostatky. Mezi informátorkami, které nebyly plně spokojené s tím, jak vnímají své vlastní tělo, patřila například Simona: „Žádný ideální tělo není, člověk se má mít rád tak jak vypadá, ale určitě bych mohla mít o dvě nebo tři kila míň, abych byla úplně spokojená.“²² Mimo jiné také dodala: „Myslím si, že o sebe pečuju, tak jak si myslím, že o sebe žena pečovat má. Určitě by se dalo i přidat, kdybych měla víc času (zamyšlení). Vobčas bych potřebovala protáhnout den na víc hodin. A ještě, že existuje voblečení, kde se dají určité nedostatky schovat (úsměv).“²³

Při současném stavu odpovědí mě také zajímalo, zda informátorky považují praktikování jógy za důležité až tak, že u nich došlo ke změně jejich vnímání těla a tělesnosti, která mohla přispět k vytvoření nové tělesné identity či idey ideálu těla. Na tuto informaci jsem se ptala především následující otázkou: „Změnilo praktikování jógy Váš náhled na tělo a tělesnost?“

Podle všech informátorek došlo ke změně, většinou k lepšímu vnímání sebe samé, ale také ostatních jedinců, tak jako například u Barbory, která uvedla: „Můj náhled jóga změnila, nepatřím k nejhubejším, ale u jógy nezáleží na váze. A u tohodle cvičení si připadám lehčí.“²⁴ Karolínina odpověď, pak poukázala na změnu svého vzhledu: *No musím říct, že co cvičím jógu začla sem mít ráda své tělo, předtím sem měla nějaký nadbytečný kila a byla sem taková negativistická a necejtila sem se dobře, ale teď co dělám jógu sem i docela zhubla a*

²¹ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

²² Přepis rozhovoru z 20. 11. 2016

²³ Přepis rozhovoru z 20. 11. 2016

²⁴ Přepis rozhovoru z 20. 11. 2016

cejtím se ve svym těle konečně líp. Hlavně si ale myslím, že to je i tím, že mi ta jóga pomohla i psychicky a dohromady to zafungovalo. ²⁵

Monika také viděla na svém těle určité změny: *„Musím říct, že i dřív mi na mym těle záleželo, ale teď je to víc, když vim, jak moc je pro nás důležitý, abysme se fyzicky hejbalí, když kolem sebe vidim, že některý lidi ztratili ohebnost a potom maj zdravotní problémy. Snažim se proto víc hejbat a bejt fyzicky fit, abych byla nejenom hezká, ale i zdravá. Teď se konečně cejtím ve svym těle dobře.* ²⁶

Z odpovědí vyplynulo, že vnímání krásy těl informaterek ovlivnila zkušenost praktikování jógy, která působila i v řadě jiných oblastí jejich života. Hohler k tomu dodává, že estetické pojetí tělesnosti má hodnotový rozsah, který je podmíněn tím, zda se estetické hodnoty a péče o tělo stanou neupřednostňované či zaujmou důležitou součást v aktivitách jedince (Hohler 2000: 67).

3.4.4. Sebepojetí těla z pohledu zdravého životního stylu

Aktivní životní styl, který vzniká v rámci sebepojetí, je v současnosti brán důležitě a podle Machové a Kubátové, se neustále mění na základě řady podmínek a to vývojem lidské identity a osobnosti. Rozhodnutí ohledně daného životního stylu pak není podle autorek svobodné, ale souvisí s ekonomickou situací v rodině, věkem, vzděláním, zaměstnáním, příjmem či postojem člověka. Životní styl je poznamenán i nároky, které společnost na jedince má a to se projevuje fyzickým a psychickým přetížením, ale i snížením času na aktivní odpočinek.

Pravidelná tělesná aktivita je účinná v rámci předcházení řady nemocí, ovšem každý z nás má jinou tělesnou zdatnost, která u všech stejně vede k pozitivnímu dopadu na jedince. Pohyb

²⁵ Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

²⁶ Přepis rozhovoru z 18. 12. 2016

celkově ovlivňuje zdraví a zlepšuje psychickou vyrovnanost, náladu a sebepojetí (Machová, Kubátová 2009: 16 in Fialová, Krch 2012: 246-255).

Samotný pojem zdraví, který s aktivním životním stylem života souvisí, se pak definuje různými obsahy a nelze na něj nahlížet izolovaně, neboť je výsledkem interakcí mnoha jevů, jež podmiňují bytí člověka jako svéprávné a svobodné bytosti. Definice zdraví je různorodá, měla by však obsahovat vrozenou i získanou podmíněnost zdraví a nemoci, a zohlednit krátkodobé i dlouhodobé změny v čase, které se uplatňují ve všech historických souvislostech. Zdraví je tedy stav tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady (Čeledová, Čevela 2010: 126).

Osobní pojetí zdraví a krásy pak často během rozhovorů úzce souviselo se zdravým životním stylem. Pro informátorky představoval důležitý aspekt, ke kterému dospěly především v rámci praktikování jógy nebo předešlé zkušenosti. Aktivní životní styl jim přinášel řadu pozitiv, které mohly cítit v psychické i fyzické rovině. Informátorky také mohlo v rámci rozhovoru na toto téma ovlivnit to, že většina z nich pracovala ve zdravotnictví a měly zkušenosti s různorodými pohledy na tělo z řad pacientů.

Informátorka Simona poukázala na propojení, které souvisí s udržením krásy a zdraví utvářející její životní styl: „*Snažím se, a proto chodím aspoň jednou měsíčně na kosmetiku a ke kadeřnici, a proto pravidelně cvičím a hledím si svý životosprávy.*“²⁷

Při otázce, jak by informátorky popsaly svůj životní styl, uvedly řadu aktivit, které vedou k závěru, že se aktivně snažily pracovat na svém životě, tělesném vzhledu a spokojenosti s vlastním tělem. Simona například uvedla řadu oblastí, do které dává svou energii: „*Tak já toho mam docela dost. Práci, domácnost, určitý povinnosti, který k danýmu věku patřej a mezi to sport, kulturu, manžela, rodinu a snahu udržet si zdraví na prvním místě (zamyšlení). Taky se snažim nestresovat a naslouchat (úsměv). Snažim se ovlivnit i životosprávu [...] myslim, že*

²⁷ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

sem patří i to, jak se voblíkám, jak se upravím, jak se tvářím, jak sem naložená a tak.“²⁸ Svou životosprávu pak charakterizuje množstvím aktivit: *„V létě ráda plavu, jezdím na kole, pracuju na zahradě, což není sport, to je koníček, pokud ty práce na zahradě není tolik. A v zimě si ráda vyjedu s manželem a kamarádama na hory si zalyžovat (zamyšlení). Taký cvičím pilates, člověk má potom lepší pocit a vyčistí si hlavu.*“²⁹

Tyto aktivity pak charakterizuje tak, že: *„Už od pětadvaceti se snažím pro své tělo a hlavně pro sebe, pro svůj imunitní systém a pro svojí lymfu něco dělat. Chodím hlavně na skupinový sporty, ale dřív to byl hlavně erobic, pilates a zumba.*“³⁰ Stejně tak i Barbora uvedla řadu sportů, které praktikuje ve svém volném čase: *„Jezdím na kole, cvičím pilates, bruslím a baví mě turistika.*“³¹

Karolína se pak v rámci zdravého životního stylu vyjádřila ke zdraví: *„Zdraví je pro mě hodně důležitý, v práci vidím, jak se životní styl podepisuje na zdraví pacientů, proto cvičím jógu, zdravě se stravuju a hodně spím. A taky se zajímám o zdravou výživu, každý den chodím nakupovat do krámu, kterej zdravý potraviny nabízí.*“³² Stejně i Monika poukázala na snahu zdravého životního stylu: *„Tak já dělám docela hodně sport, často předcvičuju, mimo to jezdím často na lyže a na kole a zdravě jim. Takže zdraví je pro mě hodně důležitý.*“³³

Zdravý životní styl se dotýká také zdravého jídla a stravování, které se informátorky snaží dodržovat. Simona uvedla aktivní účast na své životosprávě: *„Jasně, snažím se, jím víc ovoce a zeleniny než dřív. Snažím se jíst určitý jídla, když se jíst mají, když jsou dobře stravitelný. Nejím tolik masa jak dřív, i když ho mám vopravdu ráda, ale musím říct, že se cejtím líp (zamyšlení). O víkendech ale rituál porušuju a jím s rodinou i to maso a třeba i zákusek, ale*

²⁸ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

²⁹ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

³⁰ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

³¹ Přepis rozhovoru z 20. 11. 2016

³² Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

³³ Přepis rozhovoru z 18. 12. 2016

pak se do toho musím zase vobout, protože sem ve věku, kdy dou kila rychle nahoru, ale dolů se jim setsakra nechce.“³⁴

Karolína pak svoji odpověď soustředila především ke vztahu k přírodě a svým volnočasovým aktivitám: „*No můj styl (zamyšlení), tak důležitý je pro mě třeba to, že třídíme odpad a že se snažíme k přírodě chovat ohleduplně, třeba když někam jedeme do přírody, tak si všechno po sobě uklízíme.*“³⁵

Z výpovědí informátorek vyplývá, že aktivní zdravý životní styl je pro ně potřebný z toho důvodu, aby se ve svém těle cítily spokojené. Informátorky si ve svém životě našly mnoho aktivit, které často souvisely s jejich tělesnou péčí. V této souvislosti zde můžeme poukazovat na tělesný management, který poprvé definuje Chris Shilling. Jeho koncept poukazuje především na způsoby, kterými se jedinci vztahují ke svému tělu. Tělo je tak prostředek naší individuality, tedy je naším projektem (Shilling 2003).

Tělesný management se pak objevuje především v souvislosti zdraví či fitness. Zdravé tělo, které je cílem tohoto managementu se vytváří prostřednictvím nákupu biopotravin, cvičením či navštěvováním kosmetických studií. Zdravé tělo je tak vnímáno jako naše známka, díky které je vidět, jak se dotyčný o sebe zajímá. Identita je tak úzce spjata s tím, jak vypadáme. V současné době, jsme vyzýváni, abychom se starali o svá těla a to kvůli předcházení nemocem a spokojenosti s vlastním tělem (Plummer, Macionis 2016).

Šánová poukazuje také na to, že existuje vztah mezi tělem a konstrukcí individualizované identity. Tělesný management je tak možné chápat jako způsob, kterým vyjadřujeme sebe sama a zároveň jako kontrolu nad naším životem. Autorka se pak zamýšlí, zda jsou tělesné projekty vytvořené svobodnou vůlí, či zda těla skrze tělesný management nereflktují vliv společnosti a nejsou jen společenským konstruktem (Šánová 2012: 18-21).

³⁴ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

³⁵ Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

3.4.5. Emoce a zkušenost těla

Emoce jsou neméně důležitým aspektem, určujícím tělesnou identitu informátorek. Během praktikování tělesného cvičení docházelo z výše uvedených informací ke změně jejich náhledu na vnímání těla a vzhledu. Jejich emoce vznikaly ze zkušenosti praktikování, a souvisely se stavem jejich těl a mysli během jógy. Emoce, které informátorky cítily, následně ovlivnily i jejich budoucí emoce a postavení se k různorodým oblastem jejich života, a tím utvářely tělesnou, ale i osobnostní identitu.

Z rozhovorů a zúčastněného pozorování s informátorkami je patrné, že jejich emoce byly především součástí jejich vnitřního prožívání, proto je nemožné, abychom mohli tyto emoce pochopit komplexněji mimo jejich výpovědi. Zjišťování toho, jaké emocionální rozpoložení jim jóga přináší, jsem se dozvěděla během rozhovorů z odpovědí na následující otázky: „*Jaké emoce prožíváte při praktikování jógy?*“ a „*Změnilo se následně spektrum emocí ve Vašem každodenním životě?*“

Informátorky odpověděly především v souvislosti zpětné vazby, tak jako Simona: „*Prožívám všechno klidnějc. Snažim se, abych problémy řešila víc s klidem. Ted' se těším na každej novej den. Nezlobim se a netrápim se určitejma věcma, nad kterýma se rozčilujou a trápěj ostatní (zamyšlení). Vim, že spousta situací nejde ovlivnit a my se s nima musíme smířit a nepřipouštět si je nebo je řešit s klidnější hlavou.*“³⁶ Podle Karolínina názoru pak také došlo ke změně jejich emocí: „*Určitě jo, cejtim se víc vyrovnaná a pozitivnějc myslim.*“³⁷ Podobně odpověděla také informátorka Monika: „*Jóga je pro mě srdeční záležitost, vždycky mi pomohla, když sem se necejtila nejlíp, dobila mi baterky a po cvičení sem se cítila mnohem líp a víc sem ustála negativní události.*“³⁸

³⁶ Přepis rozhovoru z 13. 12. 2016

³⁷ Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

³⁸ Přepis rozhovoru z 18. 12. 2016

Během praktikování jógy podle uvedených odpovědí cítily informátorky uvolnění a především klid. Své pocity během cvičení jógy uvedla například Karolína: „*Tak když cvičím, cejtím takovej zvláštní stav propojení těla a mysli, a při tom se cejtím dobře, šťastná a uvolněná. Je to takovej zvláštní stav (úsměv).*“³⁹

Z výše uvedených odpovědí na dané otázky je patrné, že u informátorek došlo ke změně emocí a pocitů během praktikování jógy, a to především v pozitivním smyslu. Emoce tak měly důležitou roli pro ztotožnění se informátorek nejen k tomuto tělesnému cvičení, ale také k chápání svého těla.

Na emoce a emocionální složku je však v rámci tělesnosti v teoretických diskurzech nahlíženo jen okrajově, na což poukazuje například Giovanna Collombetti a Evan Thomson. Teorie emocí je často charakterizována dichotomií těla a mysli založené na kognitivismu a často vidí tělo jako objekt a neosobní strukturu, raději než subjektivní žité tělo. (Collombetti, Thomson 2012: 45).

Collombetti a Thomson tvrdí, že emoce jsou současně tělesnou funkcí a hodnotícím poznáním. Mnoho prací však podle nich stále zůstává u teorií experimentální psychologie, které stále nemají detailní fenomenologickou analýzu specifických emocí a jejich vztahu k žitému tělu. (Collombetti, Thomson 2012: 63).

Mezi další autory, kteří rozebírají emoce, patří Margaret M. Lock a N. Scheper-Hughes pro které, stejně tak jako pro Collombetti a Thomsona, je téma emocí v sociálních vědách často omezované. Tuto tezi pak dokazují i tím, když poukazují na to, že sociální antropologové mají tendenci omezovat jejich zájem o emoce, které jsou formální, veřejné a ritualizované (Scheper-Hughes 1987: 28-30).

³⁹ Přepis rozhovoru z 29. 10. 2016

Shrnutí

Z mého zúčastněného pozorování a polostrukturovaných rozhovorů vychází, že utváření tělesné identity informátorek, které praktikovaly jógu, bylo ovlivňováno několika aspekty. Aspekty souvisely s centrem, které jógu nabízelo, lektorkou, jenž jógu předcvičovala a zázemím a osobním životem informátorek. Mezi aspekty patřily především motivace vedoucí k psychické či fyzické změně vzhledu a zdraví, proměny prožívání těla, sebepojetí vlastního těla z pohledu krásy a zdravého životního stylu, emocionální zkušenosti během praktikování jógy a změny emocí, které následovaly po praxi. Důležitou součástí konstrukce tělesné identity představuje také vliv lektorky, která svými názory na tělesnost a vedení lekcí spoluutvářela vnímání těla jedinců, kteří u ní praktikovali jógu.

Vnímání tělesnosti také mohlo být ovlivněno tím, že téměř všechny informátorky pracovaly ve zdravotnictví, a jejich zájem o tělo, tak mohl být ovlivněn i jejich studiem a pracovní praxí, při které se setkávaly s tématy tělesného zdraví a životního stylu. Informátorky také ve svém věku prožily řadu osobních a tělesných zkušeností, které měly vliv na jejich osobnost.

Vnímání tělesné identity informátorek je do značné míry otevřené a z mého pohledu i uvědomělé, jelikož během tohoto tělesného cvičení dochází ke koncentraci nejen na tělo, ale i duševní podstatu a osobnost jedince.

Důležitý proces konstruování tělesné identity byl utvářen skrze prožívání tělesného pohybu, který reflektuje Anna Hogenová a k pohledu na tělo dodává, že jeho vnímání vychází z rozdílu mezi daností těla a jeho prožitkem. O svém těle se však dozvídáme pouze z prožitků, které nás vedou k tomu, že tělo je pro nás do určité míry pouze něco zprostředkovaného, pouze představou, kterou vlastníme (Hogenová 2000: 80-81).

3.5. Sebereflexe a osobní vztah k józe

V rámci výzkumu, který se dotýká jógy a osobního přístupu k vlastnímu tělu je důležité, abych i já nastínila svůj pohled, pro ucelený názor na výzkumníka a lokalitu terénu.

Powerjógu jsem pro tento výzkum vybrala z toho důvodu, že jsem s ní měla již předchozí zkušenosti, kdy jsem ji po dobu dvou let praktikovala v jednom nejmenovaném fitness centru. Můj vztah k józe je takový, že ji chápu jako systém praktik, které se týkají nejen ásan, ale i nácviku dechu a očištných technik, jenž přispívají ke zlepšení zdraví a výkonnosti organismu a také dosáhnutí představ o vlastním těle.

Během výzkumu a praktikování lekcí a kurzů, které jsou uvedené výše v kapitole o jógové praxi a osobnímu přístupu k józe, jsem stejně jako ostatní informátorky byla ovlivněna řadou aspektů, které se dotýkaly nejen praktikování jógy, ale i mého osobního života. Jejich uvědomění pak vedlo k mému obratu v chápání tělesnosti.

První aspekt týkající se motivací, vedoucích k psychické či fyzické změně, se mě dotýkal v obou směrech. Za prvé jsem důvod svého praktikování jógy viděla ve snaze získat ideálnější tělo kvůli fyzické proměně během těhotenství. V psychické oblasti pak byla mou motivací snaha o odpočinek od každodenních povinností, které mě obklopovaly. Dále jsem také měla potřebu dělat ve svém životě jinou zajímavou činnost, jenž by mě mohla obohatit. Praktikování jógy vše zmíněné umožnilo, díky čemuž jógu cvičím i nadále.

Druhý aspekt se týkal změny prožívání mého těla. Z tohoto pohledu jsem v rámci zúčastněného pozorování a metody karnální sociologie praktikovala jógu mezi ostatními informátorkami a dospěla ke změně v psychické a fyzické oblasti. Během praktikování ásan jsem přestala mít strach z některých pozic a postupným tréninkem jsem je dokázala provést, jako například stoj na hlavě. Podle mého přesvědčení bylo cvičení fyzicky náročné, ale po zvládnutí techniky jsem dospěla k závěru, že nejtěžší bylo překonání strachu. Zároveň jsem zjistila, že jde především o práci středu našeho těla, tedy o rovnováhu. Toto překonání strachu

pak vedlo z mé strany k novému přístupu, k většímu fyzickému uvolnění během ásan a hlubšímu pocitu propojení mého těla s myslí.

Zároveň jsem také během praxe jógy došla k tomu, že je důležité pracovat na dechu, který řídí pohyb těla. Během dechových cvičení docházelo k odlišné práci s tělem a tento objev pak umožnil posunutí mé hranice prožívání tělesnosti. Z mé zkušenosti mě nejvíce ovlivnila očistná technika bandhy, díky které jsem se naučila nejen pracovat se svým dechem, ale také to jak přistupovat k tělu například při onemocnění. Raději jsem pak praktikovala některé prvky z jógy, než abych konzumovala léky západní medicíny.

Na změnu prožívání mého těla mělo vliv i mé těhotenství, během kterého jsem praktikovala jógu pro těhotné a skrze ni cítila větší prožitek propojení se svým dítětem. Možná pak i tato zkušenost pro nás znamenala jednodušší základ pro budoucí vztah, při kterém jsme se navzájem poznávali.

Třetí aspekt se pak ve výzkumu dotýkal především sebepojetí těla z pohledu krásy, na které bylo během praxe několikrát odkazováno. Krása byla viděna v kontextu vnitřní krásy a vnímání harmonie těla a ducha. Tento aspekt zasahoval spíše ke zkušenostem informátorů z jejich osobních zkušeností a prožívání. Krása z mého pohledu představuje fyzickou a duchovní rovinu, která nemusí být pro každého stejná. Krásu vnímám komplexně a představuje pro mě vnitřní psychické rysy, jež jsou propojené s mou představou ideálních fyzických rysů.

Zdravý životní styl pak dotvářel tělesnou identitu praktikujících, ale i mé osoby. Můj životní styl chápu jako aktivní a zdravý, což se projevuje například častou návštěvou společenských akcí či sportem. Vztah k životnímu stylu pak ovlivnil moji tělesnost, která dotvářela pohled na zdraví, kterému se věnuji a studuji například v rámci četby. Zdraví je pro mě hodně důležité, jsem vegetariánka, a tak se zajímám nejen o vaření, ale i o zdravé

potravin a jejich vliv na tělo. Mé pojetí tělesna je založené na důležitosti zdravého těla, k čemuž náleží nejen zdravé stravování, ale také tělesná aktivita.

Praktikování jógy mělo vliv i na mou změnu emocí. Před tímto výzkumem jsem v řadě oblastí svého osobního života vnímala negativní emoce, které pokud byly silné, často působily na mé jednání. Praxí jógy jsem se naučila osvobodit se od vnějších faktorů, které mě ovlivňovaly v mých pocitech. Během kurzu powerjógy také docházelo k objevování nových emocí jako například při závěrečném zpívání mantry óm, jenž byla součástí krátké meditace, a při které jsem pociťovala vyrovnanost, jednotu a mír.

Z výše zmíněných slov je patrné, že jsem stejně jako ostatní informátorky během praktikování jógy procházela procesem konstruování tělesné identity, která se však utváří po celý život. Také jsem během něj byla ovlivňována stejnými aspekty a získala řadu zkušeností, které vedly k přemýšlení nad mým vztahem k tělu, ke kterému jóga již dnes neodmyslitelně patří a v budoucnu se jí doufám budu i nadále věnovat. Tento výzkum tak významně ovlivnil pojetí mé tělesné identity a přístup k tělu, jenž je založený na subjektivitě, která provázela jeho průběh.

4. ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo na základě kvalitativního výzkumu zjistit, jak se konstruuje tělesná identita a s ní související obraz tělesné krásy a zdraví jedinců, kteří praktikují jógu. Důležité také bylo, abych popsala samotné vlivy utvářející mou tělesnou identitu jako osoby, která ji praktikuje a na základě tohoto výzkumu dospět k otázce vlastního vnímání tělesnosti. Doufám, že výsledky, které se v této práci objevují, budou pro mnohé přínosem.

V první části práce, v teoretickém ukotvení, jsem se zabývala uchopením tématu těla, tělesným vývojem a tělesností v teoriích sociální antropologie ale i fenomenologie. Důraz jsem kladla především na teoretické rámce tělesnosti z pohledu Maurice Merleau-Pontyho, Thomase Csordase, Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock. Všechny zmíněné teorie utvářejí obraz současného pohledu na tematizaci těla v sociálních vědách.

V praktické části jsem se soustředila na zodpovězení hlavní výzkumné otázky, která zní: *„Jaký je proces získávání a konstruování tělesné identity osob praktikujících jógu a jakými způsoby je jóga ovlivňuje?“* Z výsledných dat praktické části jsem dospěla k závěru, že informátorky, které praktikovaly jógu, byly během procesu získávání a konstruování své tělesné identity ovlivněny několika aspekty, které souvisely s jejich předchozími zkušenostmi a s jejich osobním přístupem k sobě samým.

První ze zmíněných aspektů jsou motivace, jež vedly informátorky k praxi jógy, druhý aspekt pak poukazuje na změnu prožívání těla, na kterou má vliv předešlá fyzická proměna. Důležitým ukazatelem vlastního pojmání těla se stalo i sebepojetí krásy a zdravého životního stylu. Emocionální zkušenost během praxe jógy, pak informátorky utvrdila v jejich tělesném sebepoznání a hrála důležitou úlohu, jelikož díky ní své tělo skutečně prožívaly. Emocionální aspekt pak propojil veškeré předchozí zkušenosti, čímž se stal nejsilnějším. Došlo tak ke spojení individuálního, politického a sociálního těla informátorek v jejich vědomé tělo.

Důsledkem těchto aspektů jsem tak zjistila, že informátorky nejsou jen pozorovateli pohybu svých těl a jejich vztahu k vnějším okolnostem, ale jsou jedinci, kteří je prožívají především skrze smyslové vnímání.

Praxe jógy informátorkám umožnila nový pohled na jejich tělesnost a tělo, a to především používáním tělesných a dechových technik jako bandhy či kapalabhatí. Během nich pak zažily nové prožitky a zároveň tělesné a duševní sebeuvědomění, které bylo důležité pro jejich osobní rozvoj. Praktikování jógy informátorky ovlivnilo v jejich harmonickém a nedualistickém vnímání těla. Výsledná harmonie se sebou samým pak byla důležitým východiskem pro identifikaci svého těla. Je však důležité zmínit skutečnost, že jóga stejně tak jako jiné tělesné praxe, utváří tělesnost na základě vlastních technik, které ovšem nemohou zahrnovat veškeré tělesné možnosti prožívání a jako takové jsou pak omezující pro vlastní zkušenost těla.

Další otázka výzkumu se pak ptá na to „*Jak lidé praktikující jógu konstruují všeobecný obraz tělesné krásy a zdraví jedince a jakou důležitost jim věnují?*“

Moje informátorky konstruovaly všeobecný obraz tělesné krásy a zdraví na základě svých zkušeností před a během praktikování jógy. Krása a zdraví patřily k aspektům, které dotvářely tělesnou identitu, ale je patrné, že další zkušenosti z osobního, ale i veřejného života mohou obraz krásy a zdraví znovu přeměnit. Během praktikování jógy byl jejich vliv důležitý, na jeho základě si vytvářely postoje k sobě samému, například v důsledku rozhovorů úzce souvisejících se zdravým životním stylem.

Svůj postoj k vlastní tělesnosti jsem si pak nejvíce uvědomila během zúčastněného pozorování a využití metody karnální sociologie během praxe jógy, kdy jsem její účinky prožívala na vlastní tělo. Své závěry, které se týkají mé tělesnosti, jsem pak detailněji rozebrala v předchozí kapitole, jenž se týká mé sebereflexe v tomto výzkumu.

Výzkum dotýkající se tématu tělesnosti a tělesné identity je z hlediska určitých teoretických přístupů novým tématem, který však navazuje na řadu klasických teorií filosofie, antropologie či sociologie. Antropologie těla by mohla v budoucnu více rozpracovat teorie tělesnosti na základě emocionální zkušenosti prožívání těl a chápat je jako stejně důležitý aspekt, který utváří tělesnou identitu.

Můj výzkum by se také mohl mimo jiné v budoucnu rozšířit o tematiku tělesnosti v souvislosti jiných tělesných praktik a sportů nebo na základě případové studie detailněji analyzovat jednotlivce. Oblast svého výzkumu považuji za důležitou pro pochopení jedince v současné společnosti, a pokud bych měla více času, ráda bych se zajímala o utváření tělesné identity jednotlivců z pohledu tělesných a meditačních technik, které zasahují do vědomí.

5. POUŽITÁ LITERATURA

- [1] Adamová, I. 2017. *Studio levandule*. Dostupné z: <http://www.studiolevandule.cz/sluzby/> [16. 1. 2017]
- [2] Balcerová, M., M. Soukup. 2011. Antropologie těla, *Anthropologia integra: časopis pro obecnou antropologii a příbuzné obory* 2: 31-41. Dostupné z: https://journals.muni.cz/anthropologia_integra/article/viewFile/1959/1564 [10. 11.2016]
- [3] Barbaras, R. 2005. *Touha a odstup: úvod do fenomenologie vnímání*. Praha: Oikoymenh.
- [4] Bourdieu, P. 1990. *The logic of practice*. Cambridge: Polity Press.
- [5] Bourdieu, P. 1998. *Teorie jednání*. Praha: Karolinum.
- [6] Bourdieu, P. 2000. *Nadvláda mužů*. Praha: Karolinum.
- [7] Burkitt, I. 1999. *Bodies of thought: embodiment, identity, and modernity*. California: Sage Publications.
- [8] Buzková, K. 2006. *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. Praha: Grada.
- [9] Colombetti, G., Thompson E. 2012. The Feeling Body: Toward an enactive approach to emotion, in Overton, W. F., U. Müller, J. L. Newman (eds.), *Developmental perspectives on embodiment and consciousness*, 45-68. New York: Routledge.
- [10] Crook, M. 1995. *V zajetí image těla: Jak chápat a odmítat mýty o tělesném image*. Ostrava: Oldág.
- [11] Csordas, T. J. 1994. *Embodiment and experience: the existential ground of culture reand self*. New York: Cambridge University Press.
- [12] Csordas, T. J. 1999. Embodiment and cultural fenomenology, in G. Weiss, H. F. Haber (ed.), *Perspectives on embodiment: the intersections of nature and culture*, 143-162. New York: Routledge.
- [13] Csordas, T. J. 2002. *Body/meaning/healing*. New York: Palgrave Macmillan.

- [14] Csordas, T. 2011. Cultural phenomenology embodiment: Agency, Sexual Difference, and Illness, in Mascia-Lees, F. E (ed.), *A companion to the anthropology of the body and embodiment*, 137-156. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- [15] Čeledová, L., R. Čevela. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
- [16] Český statistický úřad 2015. *Složení obyvatel podle pohlaví a jednotek věku*. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt-vyhledavani&vyhltext=kol%C3%ADn&bkvt=a29sw61u&katalog=all&pvo=DEMD001>
D [4. 2. 2017]
- [17] Český svaz jógy 2016. *Český svaz jógy z, s*. Dostupné z: <http://www.czech-yoga.org/>
[10. 12. 2016]
- [18] Douglas, M. 1966. *Purity and danger: an analysis of the concepts of pollution and taboo*. London: Routledge
- [19] Douglas, M. 1970. *Natural Symbols*. New York: Vintage.
- [20] Giddens, A. 1999. *Sociologie*. Praha: Argo.
- [21] Grogan, S. 2000. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada.
- [22] Eco, U. 2005. *Dějiny krásy*. Praha: Argo.
- [23] Etcoff, N. L. 2002. *Proč krása vládne světem*. Praha: Columbus.
- [24] Fialová, L. 2006. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada.
- [25] Fialová, L., F. D. Krch. 2012. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
- [26] Foucault, M. 1982. *The archaeology of knowledge and The discourse on language*. New York: Pantheon Books.
- [27] Foucault, M. 1997. *Ethics: subjectivity and truth*. New York: the New Press.

- [28] Hanzlíčková, M. 2012. *Kult krásy a jiné faktory podmiňující vznik onemocnění poruchy příjmu potravy*. Pardubice: Filozofická fakulta, Univerzita Pardubice.
- [29] Hogenová, A. 2000. *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů*. Praha: Karolinum.
- [30] Hohler, V. 2000. Několik myšlenek o pohybu z hlediska kulturní antropologie, in A. Hogenová, *Pohyb a tělo*, 60-68. Praha: Karolinum.
- [31] Husserl, E. 1993. *Karteziánské meditace*. Praha: Svoboda.
- [32] Husserl, E. 2006. *Ideje k čisté fenomenologii a fenomenologické filosofii II.: Fenomenologická zkoumání o konstituci*. Praha: Oikoymenh.
- [33] Jóga dnes 2017. *Jógová centra*. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/jogova-centra/?kraj=stredocesky-kraj> [3. 12. 2016]
- [34] Jóga-online 2016a. *Jak nám jóga pomáhá žít v přítomnosti*. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/praxe-jogy/jak-nam-joga-pomaha-zit-v-pritomnosti> [24. 11. 2016]
- [35] Jóga-online 2016b. *Cesty jógy*. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/cesty-jogy/cesty-jogy> [25. 11. 2016]
- [36] Jóga-online 2016c. *Jógové ásany*. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/asany/jogove-asany> [14. 12. 2016]
- [37] Jóga-online 2016d. *Aštangajóga*. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/cesty-jogy/astangajoga> [1. 2. 2016]
- [38] Jóga-online 2016e. *Jógový dech udždžají*. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/vlastni-dechove-techniky/jogovy-dech-udzdzaji-2> [16. 12. 2016]
- [39] Jóga-online 2016f. *Bandhy*. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/bandhy/bandhy> [16. 12. 2016]
- [40] Kleinman, A. 1986. *Social Origins of Distress and Disease: Depression and Neurasthenia in Modern China*. New Haven, CT: Yale University Press.

- [41] Knížetová, V., J. Tillich. 2007. *Jóga*. Olomouc: Fontána.
- [42] Kučerová, P. 2011. *Královské město Kolín oficiální portál*. Dostupné z: <http://www.mukolin.cz/cz/o-meste/zakladni-informace> [4. 1. 2017]
- [43] Lasch, Ch. 1991. *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. New York: Norton.
- [44] Leder, D. 1990. *The absent body*. Chicago: University of Chicago Press.
- [45] Lipovetsky, G. 2003. *Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu*. Praha: Prostor.
- [46] Lupton, D. 1995. *The imperative of health: public health and the regulated body*. California: Sage Publications.
- [47] Machová, J., D. Kubátová. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- [48] Martin, E. 1992. *The women in the body: a cultural analysis of reproduction*. Boston: Beacon Press.
- [49] Mascia-Lees, F. E (ed.) 2011. *A companion to the anthropology of the body and embodiment*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- [50] Mauss, M. 1973. Techniques of the body. *Economy and Society* 2: 70-88. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/030851473000000003> [30. 3. 2016]
- [51] Merleau-Ponty, M. 1976. *Proza světa. Eseje o mluvě*. Warszawa: Czytelnik.
- [52] Merleau-Ponty, M., S. Ménéasé. 2008. *Svět vnímání*. Praha: Oikoymenh.
- [53] Merleau-Ponty, M. 2013. *Fenomenologie vnímání*. Praha: Oikoymenh.
- [54] Murphy, R. F. 2001. *Umlčené tělo*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- [55] Overton, W. F. 2012. Embodiment from a relations perspective, in W. F. Overton, U. Müller, J. L. Newman (eds.), *Developmental perspectives on embodiment and consciousness*, 1-18 New York: Routledge.

- [56] Paštiková 2000. Teorie a praxe prožitkově orientované pohybové aktivity, in A. Hogenová, *Pohyb a tělo*, 151-156. Praha: Karolinum.
- [57] Pauza, M. 2000. Fenomenologie a ontologie, in C. Głombik. *Brněnské přednášky*, 40-54. Brno: Masarykova univerzita, Torzo.
- [58] Pechor, V. 2010. *Pojem krása v české estetice*. Brno: fakulta filosofická, Masarykova univerzita.
- [59] Pelcová, N. 2009. Problém tělesnosti a intersubjektivitu u Merleau-Pontyho a jejich význam pro porozumění fenoménu výchovy, *Paideia: Philosophical e-journal of Charles university* 6: 1-18. Dostupné z:
http://paideia.pedf.cuni.cz/download/pelcova_palous.pdf [12. 11. 2016]
- [60] Plummer, K., J. J. Macionis. 2016. Body Projects. Dostupné z:
http://wps.pearsoned.co.uk/ema_uk_he_plummer_sociology_5/205/52631/13473757.cw/content/index.html [16. 10. 2016]
- [61] Pollit, K. 1982. The Politically Correct Body, *Mother Jones* 5: 66-67. San Francisco: Foundation for National Progress.
- [62] Prágrová, Š. 2012. *Mýtus krásy v reklamě z genderové perspektivy*. Praha: Fakulta humanitních studií, Univerzita Karlova.
- [63] Ritter, M. 2013. Tělo jako mez fenomenologie. *Filosofie dnes* 5: 3-18. Dostupné z:
<http://filosofiednes.ff.uhk.cz/index.php/hen/article/view/118> [9. 11. 2016]
- [64] Rosaldo, M. Z. 1980. *Knowledge and Passion: Ilongot Notions of Self and Social Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- [65] Rychlík, M. 2014. *Tělo: čichat, česat, hmatat, propichovat, řezat*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- [66] Shilling, Ch. 2003. *The Body and Social Theory*. London: Sage Publications.

- [67] Shilling, Ch. 2005. *The Body in Culture, Technology and Society*. London: Sage publications.
- [68] Scheper-Hughes, N., M. Lock. 1987. The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology, *Medical Anthropology Quarterly* 1: 6-41. Dostupné z: <http://anthropology.msu.edu/anp204-us12/files/2012/06/The-Mindful-Body.pdf> [5. 3. 2015]
- [69] Scheper-Hughes, N., H. F. Stein. 1987. Child Abuse and the Unconscious in American Popular Culture, in N. Shepher Hughes (ed.), *Child Survival: Anthropological Perspectives on the Treatment and Maltreatment of Children*, 339-358. Norwell, MA, U. S. A.: Kluwer Academic Publishers.
- [70] Schieffelin, E. L. 1976. *The Sorrow of the Lonely and the Burning of the Dancers*. New York: St. Martin's Press.
- [71] Soukup, V. 2004. *Dějiny antropologie: encyklopedický přehled dějin fyzické antropologie, paleoantropologie, sociální a kulturní antropologie*. Praha: Karolinum.
- [72] SportCentral 2017. *Jóga v Kolíně*. Dostupné z: <http://www.sportcentral.cz/sportoviste/joga/kolin> [23. 3. 2017]
- [73] Stackeová, D. 2010. Metodika posilování ve fitness centrech, *Športový edukátor* 3: 18-22. Nitra: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa.
- [74] Stewart P. J., A. J. Strathern. 2011. Embodiment and Personhood, in F. E. Mascia-Lees, (ed.), *A companion to the anthropology of the body and embodiment*, 388-402. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- [75] Szabóová, B. 2013. *Vývoj fitness center v České republice*. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita.

- [76] Šánová, E. 2012. „Mám to na háku“ – fenomén suspension v kontextu tělesných modifikací. Praha: Fakulta humanitních studií, Univerzita Karlova.
- [77] Šenková, M. 2007. *Vědomé tělo a jóga: perspektiva holismu*. Brno: Fakulta Sociálních studií, Masarykova Univerzita.
- [78] T. J. Sokol Kolín všestrannost 2017. *Oddíl všestrannosti*. Dostupné z: <http://vsestrannost.sokolkolin.cz/> [23. 1. 2017]
- [79] Tran, R. 2015. *Statistiky a analýza oblíbenosti jógy v České republice*. Dostupné z: <http://www.sportcentral.cz/magazin/statistiky-a-analyza-oblibenosti-jogy> [5. 12. 2016]
- [80] Trojkakolín 2016. *Powerjóga*. Dostupné z: <http://www.trojkakolin.cz/sports/id/6> [15. 12. 2016]
- [81] Turner, B. S. 2009. *The new Blackwell companion to social theory*. Malden, MA, USA: Wiley-Blackwell.
- [82] Turner, T. 1980. The Social Skin, in J. Chermans, R. Lewin (eds.), *Not Work Alone*, 112-140. London: Temple Smith.
- [83] Výrost, J., I. Slaměník. 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- [84] Wacquant, L. 2004. *Body and Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer*. New York: Oxford University Press.
- [85] Wolf, N. 2000. *Mýtus krásy*. Bratislava: Zaujmové združenie žien Aspekt.
- [86] Yogapoint 2017. *Co je to Namasté? Co vlastně toto gesto znamená?* Dostupné z: <http://www.yogapoint.cz/joga/filozofie-jogy/co-je-to-namaste-co-vlastne-toto-gesto-znamenava/> [23. 1. 2017]