**Tradiční karate jako prostředek formování hodnot životního stylu i životní filozofie bojového umění**

**Petr Skryja**

**Prosinec 2016, Brno, Česká republika**

1. **Úvod**

**Karate**, japonské bojové umění, je součástí „budo“ bojových systémů. Budo („moderní cesta boje“) je označení používané pro japonská bojová umění kladoucí důraz na duchovní význam cvičení, jejichž základy vychází z budhismu. Cílem těchto bojových systémů, základem jejichž filozofie je humanismus, je zušlechtění osobnosti bojovníka skrze trénink bojových technik. Karate je tedy spíše životním stylem, než sportem. Klade velký důraz na duchovní a morální aspekty.

**Tradiční karate** je bojové umění, jehož cílem je změnit cvičence v komplexní, plně se realizující osobnost, která dovede zmobilizovat všechny své zdroje a využít své volní vlastnosti. Tradiční karate je velmi vysokou naukou boje jako cesty vnitřního sebepoznávání. Jejím úkolem je přinést cvičencům klid, životní radost a sebedůvěru v jejich běžném životě.

**Bojové umění** je umění zdvořilosti, zdvořilosti k sobě samému, ke svým možnostem a také metoda dávající možnost ovlivnit celý svůj život. To znamená zdokonalovat nejen fyzickou stránku, ale i charakter člověka a především jeho sebekontrolu, disciplínu, respekt, pocit odpovědnosti a toleranci.

**Filozofií tradičního k**arate je zdokonalování ducha, rozvoj osobnosti jedince, úcty, pokory a nalezení svého místa ve společnosti. Orientace na vnitřní prožitek, práce s duchovnem, s vnitřní a venkovní energií a poznání svého těla s jeho maximálním využitím. Filozofie tradičního karate si dává za cíl překonat sám sebe. Z hlediska základních aspektů formuje nejen fyzicky, ale také a především duševně. Ukazuje člověku směr ve cvičení, myšlení, chování, v podstatě v celém životním stylu. Učí soustředění, odhodlání, pravidelnosti, disciplíně a vzájemnému respektu. Jedinec je ve svém běžném životě celkově vyrovnanější a klidnější a je nepochybně lépe připraven pro život.

**Životní styl** je někdy považován za synonymum životního způsobu jedince, či společnosti. Životní styl se utváří na základě objektivních faktorů, což jsou vlivy, které na každého člověka působí. Obecně lze říci, že životní styl ovlivňují 2 základní faktory, a to životní podmínky = vnější faktor a jedinec samotný = vnitřní faktor. Mezi typické znaky životního stylu je hodnocení sebe sama, své postavení ve světě, způsob prožívání a vypořádávání se s emocionálními stavy, vztah k práci, pohybové aktivitě, odpočinku. Ve vazbě na tradiční karate, lze životní styl definovat jako očekávaný – dokonalý soulad obsahu a formy, jde v podstatě o činnost, prostřednictvím které cvičenec (člověk) zdokonaluje sám sebe, jde o kultivaci lidského těla pohybem, na niž navazuje kultivace duchovní a sociální složky osobnosti.

1. **Cíl práce**

Cílem mé práce je ověřit existenci vztahu mezi formováním identity jedince a studiem tradičního karate pro potřeby běžného života a identifikovat klíčové aspekty podílející se na procesu dosažení ideální identity každého člověka ve společnosti. I z pohledu životní filozofie, která je úzce spjatá se životním stylem každého jedince.

Svůj výzkum jsem zaměřil na jednotlivce cvičící tradiční karate, a kteří pojímají tradiční karate jako životní styl – cestu a prostřednictvím takového studia docílit lepší identifikace sama sebe ve společnosti. Ve svých dotaznících, které byly základem mého výzkumu, jsem se koncentroval na oblast hodnotové orientace v tradičním karate, o hlubší definování jednotlivých hodnot spojených s tímto bojovým uměním. Základní hodnoty, ze kterých vychází tradiční karate, a které se aplikují v praxi, respektive v běžném životě jedince a formují jeho identitu, jsou například:

Sebekázeň, spravedlnost, čest, odvaha, úcta, víra, odpovědnost, spolupráce s druhými lidmi, komunikace s okolím, ovládání svého chování, ovládání myšlenek, ovládání emocí, vytrvalost, disciplína, charakter, posílení vůle, rozhodnost, koncentrace, apod.

1. **Výzkumné otázky**

Na základě stanovených cílů odborné práce jsem stanovil a následně se pokusil zanalyzovat následující 4 výzkumné otázky:

1. Lze považovat Tradiční karate za zdroj identit životních stylů?
2. Jaká jsou možná filozofická východiska tradičního karate v systému životních hodnot člověka?
3. Jaké jsou důsledky tradičního karate v kontextu s okolním světem?
4. Jaké jsou možné (očekávané) hodnoty tradičního karate v systému životních hodnot jedince věnující se studiu tradičního karate ?
5. **Metodika výzkumné práce**

Metodiku, kterou jsem zvolil pro svůj výzkum je postavena na bázi teoreticko-kvalitativní. Z povahy práce a jejího zaměření vycházejí i metodologické postupy kvalitativního výzkumu. Jde v podstatě o proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí, s cílem získat komplexní obraz těchto jevů, založený na hlubokých datech a specifickém vztahu s účastníky výzkumu. Jednotlivá data jsem získal prostřednictvím dotazníku, který mi posloužil k bližšímu osvětlení a interpretaci sledovaného cíle, dále k získávání informací o myšlení, zkušenostech, pocitech, postojích, názorech a znalostech, hodnotách a intencích. Dotazník obsahuje 29 otevřených otázek, s možností výběru jedné nebo dvou variant.

1. **Dotazník – obsah**

Abych získal maximum relevantních informací, otázky jsem koncipoval v tomto směru:

Základní rozdělení: muž x žena, věk, místo bydliště, dosažené vzdělání = toto jsou obecné otázky pro identifikaci jednotlivce. Na to navazují otázky historické, jako „proč jste začali trénovat karate“, hlavní impulz, apod.? Jak dlouho cvičíte? Dosažený technický stupeň? Určitý průřez aktivní závodní kariérou s aktuální pozicí. A druhá část dotazníku je směřována na hodnotovou orientaci a konkrétní ovlivnění každého jedince. Snažil jsem se oslovovat spíše trenéry, instruktory, rozhodčí – zkrátka osobnosti, které mají již určitou zkušenost a mohou odpovědět lépe na filozofická témata i oblast životního stylu a individuálního ovlivnění, či změny jedince, který se věnuje dlouhodoběji tradičnímu karate.

Podařilo se mně získat odpověď 50 tuzemských a 50 zahraničních respondentů, v poměru asi 50% mužů a 50% žen.

Nyní jednotlivé odpovědi, respektive výběr klíčových otázek:

1. Co Vás přivedlo do oddílu karate? U většiny žen převažovala odpověď: naučit se sebeobraně, na druhém místě: získání sebevědomí. U mužů také drtivá většina odpověděla, že naučit se sebeobraně, na druhém místě se rozložily odpovědi mezi získání sebevědomí a duševní zdokonalení.
2. Co Vás přimělo začít trénovat tradiční karate? Co bylo tím hlavním impulsem? U žen jednoznačná odpověď: rodiče, kamarádi. U mužů dominovala odpověď: literatura, v závěsu rodiče a kamarádi.
3. Podařilo se Vám díky tréninku tradičního karate stanovit nějaký životní cíl? 80% všech mužů odpovědělo: všestranný rozvoj osobnosti, následován odpovědí: hledání smyslu života. Ženy překvapivě v dosti případech reagovaly, že nedokážou posoudit, pouze 30% odpovědělo, že se kloní k všestrannému rozvoji osobnosti.
4. Jaké hodnoty uznává Vaše životní filozofie? U mužů zvítězila odpověď: realizace úspěšné profesní orientace. Na druhém a třetím místě v poměru 50% : 50% jsou odpovědi bojové umění a fungování rodinného prostředí. U žen (90%) také odpověď: realizace úspěšné profesní orientace.
5. Uveďte hlavní důvod, proč trénujete tradiční karate? 80% mužů jako hlavní důvod uvedli: všestranný duševní a fyzický rozvoj, následován zlepšením fyzické kondice. Ženy nejčastěji zvolily odpověď: zlepšení fyzické kondice.
6. Které hodnoty životního stylu se Vám podařilo změnit v souvislosti s trénováním tradičního karate? Zde jsou odpovědi mužů: 30% = sebekázeň, 30% = úcta, 30% = odpovědnost, 10% = odvaha. Ženy reagovaly takto: 40% = sebekázeň, 30% = úcta, 20% = spravedlnost, 10% = víra.
7. Jaké si myslíte, že jsou hlavní filozofické aspekty tradičního karate? Ženy odpovídaly v tomto poměru: 40% = úcta a pokora, 25% = zdokonalení ducha, 25% = rozvoj osobnosti, 10% = identita ve společnosti. Muži: 35% = rozvoj osobnosti, 25% = úcta a pokora, 20% = disciplína a vzájemný respekt, 10% = zdokonalení ducha, 10% = identita ve společnosti.
8. **Závěr**

Jednotlivé dotazníky jsem směřoval a následně obdržel odpovědi v této struktuře respondentů: Základní rozdělení muži a ženy, věkové kategorie: 18-30, 31-40, 41-50, +50. Geografické dělení bylo následující: Evropa, Amerika, Asie. Také jsem ve svém výzkumu zjišťoval dosažené vzdělání, profesi, jak dlouho každý respondent trénuje, jak často se aktivně věnuje trénování. Také jsem sondoval, zdali prostřednictvím tréninku tradičního karate, mohlo dojít k posílení některých osobnostních vlastností a zda je jedinec např. připraven řešit lépe neobvyklé situace v běžném životě, apod.

Nyní se pokusím odpovědět na stanovené výzkumné otázky:

1. **Lze považovat tradiční karate za zdroj identit životních stylů?**

Ze zjištěných dotazníkových odpovědí je zřejmé, že většina respondentů – cvičenců tradičního karate, po určitém čase trénování a studiu tohoto bojového umění, potvrdilo, že se tradiční karate stalo nebo postupně stává jejich osobním životním stylem, takovou životní cestou. Drtivá část, především ta, kde jedinci trénují více jak 20 let, nepochybně potvrdila, že jejich identita ve společnosti byla a je výrazně ovlivněna tréninkem samotným. Proto lze s jistotou konstatovat, že tradiční karate, v celé své podstatě, lze považovat za plnohodnotný zdroj identity životního stylu.

1. **Jaká jsou možná filozofická východiska tradičního karate v systému životních hodnot člověka?**

V kontextu jednotlivých odpovědí týkajících se filozofického pohledu na možná východiska tradičního karate v systému životních hodnot člověka jsem zpracoval – viz. příloha… orientační graf s pracovním názvem „Hodnotová orientace“ – přehled toho, jaká je vazba mezi tradičním karatem jako takovým, identitou jedince ve společnosti a životním stylem. Z grafu vyplývá, že zde panuje úzké propojení a vzájemné ovlivnění a je tedy nepochybně zřejmé, že i v oblasti životních hodnot člověka z filozofického pohledu, je trénink tradičního karate, samozřejmě po určitém čase a hlubšího pochopení jednotlivých principů, významnou součástí života každého cvičence a dochází k výraznému ovlivnění psychiky i celkové životní filozofie.

1. **Jaké jsou důsledky tradičního karate v kontextu s okolním světem?**

Tradiční karate je bojové umění a je např. v Japonsku stavěno na stejnou úroveň jako umění kaligrafie, aranžování květin, čajový obřad, výtvarné umění apod., jelikož i zde se projevují inspirace a osobité schopnosti individua. Tradiční karate představuje ucelený systém hodnot a cílů, které pozitivně ovlivňují životní styl jedince, rozvíjí psychickou a duchovní složku osobnosti. Ve vazbě na okolní svět je tradiční karate a jeho prostřednictvím, je i cvičenec - „bojovník“ v současné době osobou, která studuje bojová umění, následuje cestu morálních zásad a bojuje s vlastními slabinami, s cílem dosáhnout seberealizaci, získání moudrosti a morální a duchovní dokonalosti. Proto dnešní představitel tradičního karate v kontextu okolního světa, nebojuje s jinými lidmi, ale především s vlastními slabostmi, jakou je lenost, hněv nebo strach, a posiluje tak tělo i ducha. Tradiční karate, oproti jiným formách karate, či jiného bojového umění, klade důraz na tradici, historii a klasické pojetí tréninku. U sportovnějších směrů karate se tyto tradice mnohdy vytrácejí, chybí původní etiketa, a hlavně v Evropě je trendem komercionalizace karate ve vazbě na zaměření se na sportovní výkony a jednotlivé soutěže. Na rozdíl tradiční karate si uchovává onu tradici a původní smysl a principy se zaměřením na vyšší a důslednější psychickou a fyzickou stabilitu jedince, s trénováním těla, mysli i ducha s cílem naplnit maximální potenciál člověka.

1. **Jaké jsou možné (očekávané) hodnoty tradičního karate v systému životních hodnot jedince věnující se studiu tradičního karate ?**

Z odpovědí jednotlivých respondentů vyplívá poměrně široký záběr na životní hodnoty, které každý vnímá jiným způsobem a tím pádem i klade důraz na jinou oblast. V dotaznících jsem oslovil respondenty s těmito možnými variantami, jako hodnoty vycházející ze studia tradičního karate: Sebekázeň, úcta, odvaha, spravedlnost, víra, odpovědnost, schopnost komunikace, trpělivost, rozhodnost, respekt a pokora. Samozřejmě se nabízí celá řada dalších hodnot, které mohou člověka nějakým způsobem ovlivnit. Nejvíce odpovědí v globálním měřítku byly hodnoty: sebekázeň, úcta, odpovědnost a respekt.

Závěrem bych si dovolil konstatovat, že výzkum s názvem

**Tradiční karate jako prostředek formování hodnot životního stylu i životní filozofie bojového umění,**

který jsem zrealizoval prostřednictvím dotazníků a následně zpracoval, potvrzuje to, že tradiční karate, v celé své šíři, jeho studium a trénink může fungovat a v drtivé většině i funguje jako prostředek formování hodnot každého jedince, a že výrazným způsobem ovlivňuje životní styl i životní filozofii celé řady „bojovníků tradičního karate“.