

# Ztělesnění

BcA. Martina Maloun

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta multimediálních komunikací

Ateliér Design obuvi

akademický rok: 2016/2017

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **BcA. Martina Maloun**  
Osobní číslo: **K14326**  
Studijní program: **N8206 Výtvarná umění**  
Studijní obor: **Multimédia a design – Design obuvi**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Ztělesnění**

Zásady pro vypracování:

## 1. Teoretická část:

Vypracujte studii na téma lidské tělesné schránky, zkoumejte propojení těla a mysli, problematiku psychosomatiky i poruchy spojené s nepřijetím vlastního těla. Prozkoumejte pojem kalokagathia. Zaměřte se i na problematiku bosého či obutého chodidla. Objasněte své osobní poznání z tohoto tématu.

## 2. Praktická část:

Vypracujte kolekci čtyř párů obuvi, oděv a doplňky, jenž budou reflektovat téma teoretické části. Navrhněte osobité autorské řešení, které bude upřednostňovat citlivý a celostní přístup k tělu. Řešení doplňte písemnou zprávou o rozsahu 25 normostran, obrazovou přílohou a doložte stříhové řešení i technický popis. Součástí práce je prezentace na CD-ROM ve dvou vyhotoveních a dále odevzdáte poster 100 x 70 cm v tištěné podobě. Na samostatném nosiči CD-ROM odevzdejte v minimálním počtu 10 kusů obrazovou dokumentaci praktické části závěrečné práce pro využití v publikacích FMK. Formát pro bitmapové podklady: JPG, barevný prostor RGB, rozlišení 300dpi, 250 mm delší strana. Formáty pro vektory: AI, EPS, PDF. Loga a texty v křivkách. V samostatném textovém souboru uveďte jméno a příjmení, login do portálu UTB, obor (ateliér), typ práce, přesný název práce v českém a anglickém jazyce, rok obhajoby, osobní email, osobní web, telefon. Přiložte i osobní fotografii v tiskovém rozlišení.

Rozsah diplomové práce: minimálně 45 normostran  
Rozsah příloh: minimálně 15 normostran  
Forma zpracování diplomové práce: tištěná

Seznam odborné literatury:


- DETHLEFSEN, Thorwald a Rudiger Dahlke. Nemoc jako cesta. Vyd. 1. Přeložil Jiří PONDĚLÍČEK. V Praze: Knižní klub, 2003. ISBN 80-242-0799-0.
- HOWELL, Daniel. Naboso: 50 důvodů, proč zout boty. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2637-6.
- CHVÁLA, Vladislav a Ludmila TRAPKOVÁ. Rodinná terapie a teorie jin-jangu. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-391-8.
- JAROŠOVÁ, Helena. Filozofie těla - klíč k hlubšímu chápání těla a šatu. V Praze: Vysoká škola uměleckoprůmyslová, 2013. ISBN 978-80-86863-63-4.
- KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. Proč(a jak) psychosomatika funguje?. Vydání první. Praha: Progressive consulting, v.o.s., 2015. ISBN 978-80-260-8208-8.
- LIEBERMAN, Daniel. Příběh lidského těla: evoluce, zdraví a nemoci. Vydání první, Přeložil Jaromír VICARI. V Brně. Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-005-7.
- MCDUGAL, Christopher. Born to run: Zrození k běhu: zapomenutý národ a tajemství nejlepších a nejšťastnějších běžců světa. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2433-4.
- SOUZENELLE, Annick de. Symbolismus lidského těla. Vyd. 2., rozš. a upr. Přeložil Miroslav ŠEBELA. Praha: Malvern, 2010. Aurélie. ISBN 978-80-86702-65-0.
- TRAPKOVÁ, Ludmila a Vladislav CHVÁLA. Rodinná terapie psychosomatických poruch. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-889-9.

Vedoucí diplomové práce: **MgA. Jana Buch**  
Ateliér Design obuvi


Datum zadání diplomové práce: **30. října 2016**

Termín odevzdání diplomové práce: **12. května 2017**

Ve Zlíně dne 28. prosince 2016

  
doc. MgA. Jana Janíková, ArtD.  
*děkanka*




  
MgA. Jana Buch  
*vedoucí ateliéru*

# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské/diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou/diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské/diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 9.5.2017

  
MARTINA MALOUN  
Jméno, příjmení, podpis

<sup>1)</sup> zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy. Vysoká škola disertační práce nezveřejňuje, byla-li již zveřejněna jiným způsobem.

(2) Bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

(4) Vysoká škola může odložit zveřejnění bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce nebo jejich částí, a to po dobu trvání překážky pro zveřejnění, nejdéle však na dobu 3 let. Informace o odložení zveřejnění musí být spolu s odůvodněním zveřejněna na stejném místě, kde jsou zveřejňovány bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, jíž se týká odklad zveřejnění podle věty první, jeden výtisk práce k uchování ministerstvu

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídnou k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.



## **ABSTRAKT**

Vztah k tělu je stěžejním tématem teoretické části práce. Tělo je zde předmětem zkoumání a propojování napříč historickým vývojem lidstva. Propojují se zde různé přístupy (čínská medicína, západní medicína, psychosomatický přístup). Postupně procházíme od vývoje přes deformování těla i duše jedince až po terapii a hledání možností, jak lépe porozumět potřebám lidského těla. Chodidlo je zde chápáno jako citlivý nástroj, který nás propojuje s přírodou a vlastním tělem, za podmínek ponechání ho v přirozeném stavu, v obuvi, jež ji bude respektovat. Tato práce předkládá chůzi na bosu, jako jednu z možností jak se znovu propojit se svým tělem a přirozeným vnímáním.

**Klíčová slova:** Tělo, tělesnost, psychika, kalokagathia, křesťanství, deformity, terapie, spiritualita, příroda, bosá chůze, barefoot obuv, druhá kůže.

## **ABSTRACT**

Relation to the body is the central theme of the theoretical part of the work. The body is subject of examination and interconnection across the historical development of mankind. Different approaches are linked (Chinese medicine, Western medicine, psychosomatic approach). Gradually, we move from development through the deformation of the body and soul of the individual to the therapy and the search for ways to better understand the needs of the human body. The foot is understood to be a sensitive instrument that connects us with nature and our own body, under conditions of leaving it in the natural state, in shoes that will respect it. This paper presents barefoot walking as one of the possibilities how to reconnect with our body and nature.

**Keywords:** Body, embodiment, psyche, kalokagathia, deformities, therapy, spirituality, barefoot walking, barefoot shoes, second skin.

Chtěla bych poděkovat paní Janě Buch, především za její odborné a inspirující vedení oboru designu obuvi a za její trpělivost a otevřenost během vzniku této práce. Podělila se se mnou o cenné rady a zkušenosti, které za svou praxi nasbírala, za to jsem jí nesmírně vděčná.

Velké poděkování patří také mému muži, Michalu Malounovi, který mi byl oporou po celou dobu studia. Za jeho schopnost naslouchat a neustálou ochotu vyjít mi vstříc. Velmi si cením také jeho rad a znalostí, které byli pro mě stěžejní, nejen v oblasti psychologie. Dále bych chtěla poděkovat své sestře, Zuzaně Řiháčkové, jež mi byla inspirací a také se s ochotou a velkou trpělivostí stala tvářící celé kolekce. Chtěla bych také poděkovat za podporu svým rodičům, bratrovi a všem přátelům.

Poděkování patří také panu Donovalovi za poskytnutí podešví pro mou práci a panu Sandnerovi z firmy Protea.sk.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a veze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 TĚLO A VZTAH K PŘIROZENOSTI.....</b>	<b>12</b>
1.1 Antický přístup k tělu .....	12
1.2 Vnímání tělesnosti ve středověku .....	14
1.2.1 Komplikace vztahu k lidskému tělu .....	16
<b>2 SOCIALIZACE A JEJÍ DŮSLEDKY .....</b>	<b>17</b>
<b>3 PSYCHOSOMATIKA .....</b>	<b>21</b>
3.1 Historie psychosomatiky .....	22
3.1.1 Psychosomatika a západní medicína .....	24
<b>4 TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA .....</b>	<b>26</b>
4.1 Akupunktura a chodidlo .....	28
4.2 Placebo .....	30
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>31</b>
<b>5 BAREFOOT OBUV A JEJÍ VÝZNAM .....</b>	<b>32</b>
<b>6 VZPOMÍNKA .....</b>	<b>33</b>
<b>7 CHŮZE NA BOSO .....</b>	<b>34</b>
7.1 Chodidlo jako "nástroj poznání" .....	34
7.2 Tři fáze chůze .....	35
7.3 Vliv obuvi na psychický stav .....	37
7.4 Vliv nevhodné obuvi na chodidlo .....	38
7.4.1 Doplnující studie zkoumající příčiny vzniku vbočeného palce .....	40
7.4.2 Deformity chodidla a jejich symbolika .....	43
<b>8 KOMU JE OBUV URČENA .....</b>	<b>44</b>
8.1 Pracovní postup a měření chodidla .....	44

8.1.1	Modelování kopyta .....	48
8.1.2	Konstrukce a tvar obuvi .....	51
8.1.3	Barevnost kolekce .....	51
8.1.4	Model 1 .....	53
8.1.5	Model 2 .....	53
8.1.6	Model 3 .....	54
8.1.7	Model 4 .....	54
8.1.8	Kolekce oděvu .....	54
<b>III PROJEKTOVÁ ČÁST .....</b>		<b>55</b>
<b>9</b>	<b>FOTODOKUMENTACE .....</b>	<b>56</b>
9.1	Střihové řešení .....	57
9.2	Kresebné návrhy .....	58
9.3	Produktové fotografie .....	63
<b>ZÁVĚR.....</b>		<b>71</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>		<b>72</b>
<b>SEZNAM WEBOVÝCH ZDROJŮ .....</b>		<b>73</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>		<b>75</b>



## Úvod

*„Tělo používá svoji kůži a svalstvo k tomu, aby zaznamenalo vše, co se děje kolem. Je ceněno pro svou přesnou schopnost registrovat okamžitou reakci, hluboce cítit a tušit předem. Tělo je organismus, který hovoří mnoha jazyky. Hovoří svojí barvou a teplotou, přívalem poznání, září lásky, popelem bolesti, horkem vzrušení, chladem nedůvěry. Hovoří svým jemným tancem, někdy se kymácí, někdy poskočí, někdy se chvěje. Hovoří tlukotem srdce, klesáním ducha, propastí uprostřed a rostoucí nadějí. Tělo si pamatuje, kosti si pamatují, klouby si pamatují. Paměť je uložena v obrazech a pocitech v samotných buňkách.“<sup>1</sup>*

Naše těla jsou stále z části neprobádaná a jejich potenciál je mnohdy nevyužitý. Tělo je nástrojem poznání. Díky němu jsme schopni vnímat teplotu, barvy, vůně, chutě, tvary, atd. Tělo s námi neustále komunikuje a zprostředkovává nám zpětnou vazbu o našem konání, chování a prožívání.

Samotné chodidlo má také schopnosti poznávacího nástroje, jež nás informuje o okolí a terénu, po kterém se pohybujeme. Proč tedy dobrovolně svá těla krmíme nezdravým jídlem, oslabujeme své oči umělým osvětlením a zářením z televizorů a počítačů? Co nás vede k tomu oblékat naše těla do nepohodlných oděvů z umělých tkanin a obouvat naše chodidla do malé, tvarem a výškou podpatků nevhodné obuvi, jež nás tlačí a svírá? Proč zanedbáváme lidské vztahy?

Tyto a mnohé další otázky mě vedly k tomu prozkoumat blíže vztah mezi lidskou psychikou, myslí a tělem, jaký mají vliv na lidské zdraví a celkovou kvalitu našich životů. Prozkoumává možné příčiny ztráty vztahu k vlastnímu tělu, přijetí zodpovědnosti za vlastní život a zdraví.

Praktická část se věnuje chůzi na boso a v minimalistické obuvi. Porovnává chování a vnímání chodidla v obuvi a naboso. Práce nepředkládá bosou chůzi nebo tu v minimalistické obuvi jako jedinou možnou a správnou. Má osobní zkušenost s chůzí naboso mě nedovedla

---

<sup>1</sup> PINKOLA ESTÉS, Clarissa. *Ženy, které běhaly s vlky: Mýty a příběhy archetypů divokých žen*. 1. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-648-4.

ke zbavení se veškeré obuvi, ale umožnila mi poznat a vnímat lépe své chodidla. I když po většinu roku obuv nosím, snažím se více vnímat chůzi v ní, našlapování, tvar, velikost obuvi, povrch, po kterém jdu, rychlost a délku kroků, bolest i radost z chůze nebo běhu. Cílem práce je hledání vztahu k vlastnímu tělu, vnímání a naslouchání.

## II. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Tělo a vztah k přirozenosti

Lidská tělesnost zahrnuje rovinu biologickou (tělesnou), psychickou, společenskou a spirituální (duchovní). Nejprve se tedy alespoň krátce zamysleme nad tématem lidského těla, a jakým způsobem jsme zvyklí k tomuto tématu přistupovat. Co pro nás tělo znamená?

Pro účely této práce nás bude zajímat zejména vztah člověka k vlastnímu tělu (tělesnosti). Tělo je vysoce složitá organizovaná živá struktura, která nám umožňuje se aktivně podílet na tvorbě vnějšího i vnitřního prostředí. Jinými slovy, umožňuje nám plnit si naše přání a cíle, a neustále nám poskytuje zpětnou vazbu o tom, jak se nám v životě daří na základě toho, jak se cítíme – pomocí prožívaných emocí.

### 1.1 Antický přístup k tělu

V antice, tedy kulturní kolébce naší civilizace existovala snaha o nalezení vyváženého vztahu mezi tělem a duší. Tento kulturně mravní princip, byl nazýván jako kalokagathia. Pojem kalokagathia je složen ze dvou řeckých slov kalos (krásný) a agathos (dobrý), snoubilo se v něm fyzické zdraví, mentální pohoda a mravní integrita člověka. Principy kalokagathie bylo možno dosáhnout díky harmonickému vztahu těla, duše ale také ducha (spirit). *„Kalokagathie v podstatě znamenala určitou harmonickou výchovu mladého Řeka, ve které se na první místo kladla ušlechtilá umírněnost ve všech stránkách a složkách osobnosti.“*<sup>2</sup>

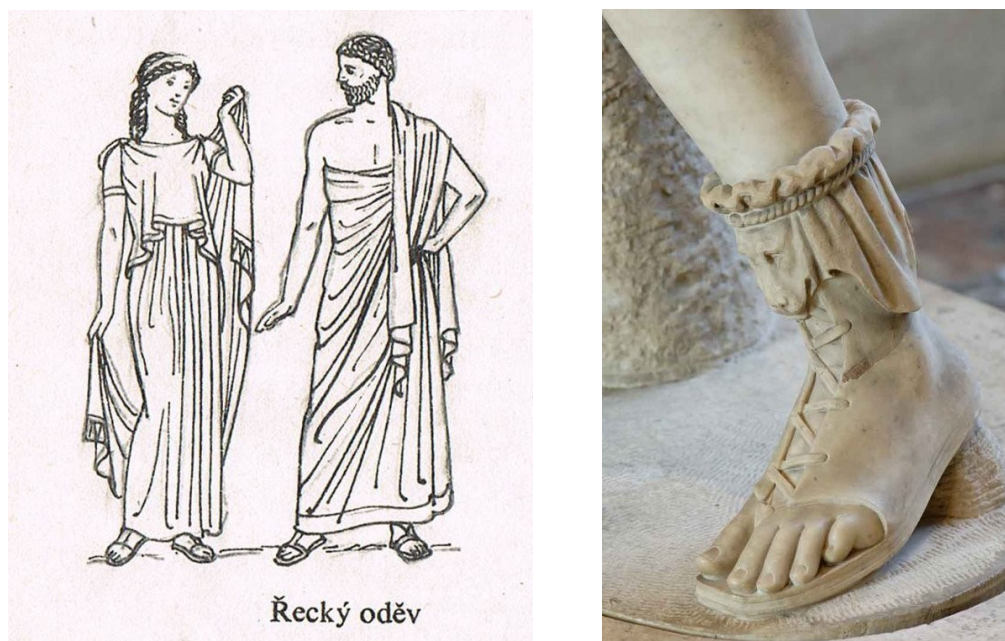
V přístupu starověkého Řeka tedy nacházíme neoddělitelnou jednotu těla a ducha, která lze vyjádřit také pomocí formule - *co je uvnitř, je také vně* nebo například pomocí námi známého rčení: *„Ve zdravém těle, zdravý duch“*. Zdravý duch se tedy projevoval také zdravým tělem. Řekové si zřejmě svého těla vážili už jen proto, že ho chápali jako projevení vlastního ducha a náležitě se podle toho o své tělo také starali a vyživovali jej (čímž zároveň živili také svého ducha).

---

<sup>2</sup> VOLEK, Jaroslav. *Kapitoly s dějin estetiky*. Praha: Panton, 1985, s. 52. ISBN 35-004-85.



Uvedme si zde pro představu některé prvky řeckého obouvání a odívání, ze kterých můžeme usuzovat na respekt k lidskému tělu a jeho proporcím. Například iónský chitón, který byl nošen přímo na nahém těle, byl oděv, vyrobený z lehkého Iněného plátna, jenž se formoval přímo na těle pomocí spon (na ramenou) a pásku (kolem trupu). Chiton tedy splýval s tělem a umožňoval volný a neomezený pohyb.<sup>3</sup> Řekové, bohatí i chudí, chodili doma bosy. Na veřejnosti Řekové nosili především sandál (řecky: sandálion). Sandál měl většinou asymetrickou podešev zhotovenou z usně, která se upevňovala k noze pomocí usňových řemínků.<sup>4</sup> Později to byly například takzvané krepís, obuv, jejichž svršek byl zhotoven z jednoho kusu usně, přišitý k podešvi s různě vázanými řemínky, pevnou patou a volnou špicí.<sup>5</sup> Všeobecně zde sledujeme trend respektování tvarů těla a chodidla, ze kterého lze vyvodit přirozené spojení s vlastním tělem.



Obr. 1: Řecký oděv a obuv

---

<sup>3</sup> Oblékání v antickém Řecku. *Crg.cz* [online]. Kateřina Matušková, 2003 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://crg.cz/sekce/historie/referaty/starovek/recko/oblekani.htm>

<sup>4</sup> ŠTÝBROVÁ, Miroslava. *Boty, Botky, Botičky: Dějiny odívání*. 1. Praha: Lidové noviny, 2009, s. 33. ISBN 978-80-7106-986-7.

<sup>5</sup> ŠTÝBROVÁ, Miroslava. *Boty, Botky, Botičky: Dějiny odívání*. 1. Praha: Lidové noviny, 2009, s. 34. ISBN 978-80-7106-986-7.

## 1.2 Vnímání tělesnosti ve středověku

Porovnáme-li prvky obouvání a odívání starověkého Řecka s aktuálními trendy, je rozdíl poměrně nápadný. Pokud existoval přirozený respekt k tělu v kulturní kolébce, ze které naše civilizace pochází, co se muselo stát, abychom se dopracovali situace, ve kterém se momentálně nacházíme? Civilizovaný člověk musel zcela jistě zaplatit za svou „civilizovanost“ určitou daň a to nejen ve vztahu k vlastnímu tělu.

Obecně se civilizovaný člověk pravděpodobně musel vzdát mnohých svých kompetencí (smysl pro harmonii, citlivost, spojení s přírodou, atd.), které byly člověku okamžitě odebrány (po té, co se jich sám zřekl) ve prospěch nastupující ideologie, jejíž vztah k přírodě popisuje religionista Neil Douglas Klotz těmito slovy: *„Když začala západní církev zdůrazňovat, že definicí spásy je víra v Ježíše, byla z této definice vyloučena příroda. Příroda a divočina byly chápány spíše jako místa konfliktu než kontemplace. To vedlo k touze – téměř povinné – si přírodu podrobit a ovládnout ji.“*<sup>6</sup>

Spojení s přírodou starověkého člověka bylo tak po nuceném přijetí křesťanské ideologie silně zkomplikováno. Významným vyústěním narušeného spojení s přírodou byly v Evropě například čarodějnické procesy, které se konaly na základě vydání listiny Kladivo na čarodějnice, (*Malleus maleficarum* z roku 1487). „Čarodějnice“ byly v různých evropských zemích vražděny a mučeny kvůli spolčování a obcování s ďáblem. V článku Inkvizice a čarodějnictví Johana Gálová uvádí, že mnoho těchto čarodějnic bylo tzv. ranhojičky, místní vědmy a bylinkářky, nebo jednoduše „kacířky“, jelikož v menší nebo větší míře odmítali přijetí křesťanské ideologie.<sup>7</sup>

Jako příklad komplikujícího se spojení s přirozeností mimo Evropu můžeme uvést misionářské aktivity křesťanské církve v Americe v 16. a 17. století. V roce 1620 vydala španělská inkvizice oficiální zákaz praktikování posvátné peyotlové ceremonie domorodými indiány,

---

<sup>6</sup> DOUGLAS-KLOTZ, Neil. *Skryté evangelium: Jak dešifrovat duchovní poselství aramejského Ježíše*. 1. Praha: DharmaGaia, 2009, s. 48. ISBN 978-80-86685-97-7.

<sup>7</sup> Inkvizice a čarodějnictví. *Antropologie* [online]. Johana Gálová [cit. 2017-05-02]. Dostupné z: <https://otik.uk.zcu.cz/bitstream/11025/15682/1/Galova.pdf>

jejíž tradice byla dle posledních výzkumů dokonce už v té době minimálně 2 tisíce let stará.<sup>8</sup> Pomocí této byliny navazovali původní Američané spojení s přírodou, získávali tak mnoho důležitých a užitečných informací a pomocí této rostliny se léčily nemoci těla a duše. Paradoxní je, že díky této rostlině, byli indiáni schopni nejen údajně předvídat příchod Ježíše Krista, ale jeho učení dokonce bez jakýchkoliv problémů přijmout. „*Posvátný kaktus peyotl nemohl být nikdy přijat do tradiční křesťanské věrouky a odmítavý postoj k užívání halucino-genů všeobecně bránil jeho akceptování tradiční křesťanskou etikou. Naopak tradiční indiánská náboženství přijala syntézu peyotismu a křesťanství s tvůrčí otevřeností. Zvěstování projevené božskou osobou Ježíše Krista bylo, podle více či méně podobných výkladů jednotlivých indiánských autorit, ztotožněno s poselstvím, jež zprostředkoval a jež také přímo symbolizoval peyotl.*“<sup>9</sup> Původním americkým indiánům byly křesťanskou církví v následujících letech zakázány také další posvátné ceremonie: praktikování potní chýše (obdoba našeho saunování) a zejména pak jejich nejvýznamnější posvátný rituál – tanec slunce.

Pokud se zde zmiňujeme o křesťanství jako ideologii, máme na mysli organizované náboženství, které bylo a stále je využíváno k mocenským účelům, nikoliv život a nezpochybnitelný význam učení Ježíše Krista. V knize *Meditace o genezi* Douglas-Klotz uvádí, že před přijetím křesťanství Římským císařem Konstantinem ve 4. století našeho letopočtu, existovaly stovky paralelních evangelií, přinášejících zprávu o životě Ježíše a jeho poslání. Pro celou Římskou říši byla ovšem přijata ta verze výkladu učení Ježíše, která nejlépe posloužila k upevnění moci. „*Jako závazné bylo nakonec zvoleno takové křesťanství, které šlo snadno ovládat z centra říše.*“<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Chválí tě bratr kaktus. *Centrum pro studium demokracie a kultury* [online]. Jana Palatová, 2005 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://old.cdk.cz/ts/clanky/96/chvali-te-bratr-kaktus/>

<sup>9</sup> Chválí tě bratr kaktus. *Centrum pro studium demokracie a kultury* [online]. Jana Palatová, 2005 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://old.cdk.cz/ts/clanky/96/chvali-te-bratr-kaktus/>

<sup>10</sup> DOUGLAS-KLOTZ, Neil. *Meditace o Genesi: O společných kořenech židovské, křesťanské a islámské spirituality stvoření*. 1. Praha: DharmaGaia, 2013, s. 64. ISBN 978-80-7436-040-4.

### 1.2.1 Komplikace vztahu k lidskému tělu

Pokud tedy starověký člověk prožíval relativně přirozený vztah k vlastnímu tělu a přírodě, byly to právě jeho klíčové kompetence, poskytující mu sílu, o které musel být připraven. Pravděpodobně, ten nejefektivnější způsob jak člověka vykořenit, je připravit ho o jeho domov. Skutečným domovem, v pravém a hlubokém smyslu, byla pro starověkého člověka příroda, a té je člověk nejbližší právě svým tělem. Podobně jako pozorujeme rostliny a zvířata kolem nás, můžeme stejně tak pozorovat, jak nám rostou vlasy, jak se naše tváře vlivem životních radostí nebo strastí proměňují, podobně jako když se například vítr opře do větví stromu. Jakýkoliv pocit našeho těla je odrazem života přírody, a to nejen našeho. Naše tělo je kromě nás domovem mnoha miliard mikroorganismů a bez většiny z nich bychom nemohli vůbec přežít. Bez spojení s přírodou by naše tělo pravděpodobně zemřelo během několika dní, jelikož bez bakterií, žijících v našich útrokách, bychom nebyli schopní ani přijímat živiny ze stravy.<sup>11</sup> To vše, a mnohem víc, je přírodou, jejíž nejbližší představou je naše tělo, nicméně pro starověkého člověka to bylo také domovem, díky kterému mohl zapustit kořeny a následně vyrůst.

Ideologie obecně potřebují moc k tomu, aby mohly vládnout, a tuto moc si odněkud musí vzít. Nastupující křesťanská ideologie tedy musela zaútočit zejména na tyto silné stránky starověkého člověka – nutně musela narušit jeho přirozený vztah k přírodě a respekt k vlastnímu tělu tím, že ho tabuizuje a učiní tělo a vše co s ním souvisí špinavým, pokleslým a hříšným. Téma viny a hříchu je jednou z nejpodstatnějších částí zmíněného učení. Nicméně samotné slovo hřích v jazyce Ježíše Krista aramejštině nebylo podle Klotze spojováno se skutkem, který je hoden zavržení. *“Aramejské slovo překládané jako „hřích“ může též znamenat to, co postrádá cíl nebo upadnutí v omyl, stejně tak jako neúspěch či chybu.”*

12

---

<sup>11</sup> CAMPBELL-MCBRIDE, Natasha. *Syndróm trávenia a psychológia: Prírodná liečba*. 1. Bratislava: Európa, 2010, s. 52. ISBN 978-80-89111-68-8.

<sup>12</sup> DOUGLAS-KLOTZ, Neil. *Skryté evangelium: Jak dešifrovat duchovní poselství aramejského Ježíše*. 1. Praha: DharmaGaia, 2009, s. 51. ISBN 978-80-86685-97-7.



## 2. Socializace a její důsledky

V minulé kapitole jsme se věnovali vnímání tělesnosti v průběhu lidských dějin a snažili jsme se nalézt klíčové události, které toto vnímání formovalo. Lidské tělesnosti se budeme věnovat v této práci dále a budeme se jí snažit zasadit do kontextu lidského chování a prožívání. Nyní se však budeme zabývat tím, jak vůbec vznikají zkušenosti, které se do našich těl a duší zapisují. Člověk je sociální tvor, těmi nejpodstatnějšími zážitky jsou tedy ty, které vznikají v interakci s jinými lidmi, zejména rodiči, proto budeme nyní věnovat pozornost právě tématu vrůstání člověka do společnosti – socializaci.

Základním tématem v rámci socializace člověka je téma akceptace. To, nakolik se cítí být dítě přijímáno svými rodiči, popřípadě celou společností, podstatným způsobem ovlivňuje jeho budoucí život. Z tohoto důvodu se v naší civilizaci dítě obvykle snaží, aby si přijetí zejména svých rodičů zasloužilo. Dítě se tak obvykle snaží zavděčit tím, že je „hodné“.

Role hodného dítěte má v naší společnosti dvě základní výhody. Jsou jimi vyhnutí se trestu a naopak získání nejrůznějších odměn. Zmíněné benefity, orientace na trest a odměnu tvoří první stupeň morálního vývoje člověka, jež popsal americký psycholog Lawrence Kohlberg a tento první stupeň nazval stadiem před-konvenční morálky.<sup>13</sup> Pojem před-konvenční Kohlberg použil proto, že se prozatím dítě zmíněným schopnostem plně nenaučilo a dostatečně je v sobě neupevnilo. Stále se občas počurává, před obědem neodolá sladkostem, nenaučilo se ani usnout v předepsaný a jasně stanovený čas. Všechny výše uvedené projevy jasně naznačují, že je dítě zatím nespolečenské, nedostatečně socializované, nezvládá správně konvence, to co se po něm chce.<sup>14</sup>

„Socializační výcvik“ holčička nebo chlapec zdárně dokončuje až ve stádiu, které Kohlberg označuje jako konvenční úroveň morálky. Na konci tohoto stadia by dítě mělo být již značně

---

<sup>13</sup> BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

<sup>14</sup> BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

společenské a vychováno v tom co se od něj vyžaduje. To, co Sigmund Freud nazval super-egem je již téměř úplně zformováno. Nyní má dítě všechny kompetence k tomu být hodnou holčičkou nebo hodným chlapečkem. Z tohoto důvodu pravděpodobně také Kohlberg nazval první polovinu konvenčního stádia jako období orientace na to být hodným dítětem.<sup>15</sup> Podle Lawrence Kohlberga ve stadiu konvenční morálky zůstává naprostá většina lidí a na další úroveň (stadium post-konvenční) již nepokročí. Do konce života je tedy většina z nás „hodným dítětem“, ať už se nám ta konformita daří lépe nebo hůře.<sup>16</sup>

Americká psychoterapeutka Jean Liedloffová v knize Koncept kontinua dokonce předkládá názor, že touha dítěte splnit rodičovo očekávání, tedy to, co bychom v naší civilizaci nazvali „být hodným dítětem“, je základním motivem začlenění dítěte do společnosti (socializace) a je částečně instinktivní povahy. Dítě se učí být kompetentním členem společnosti na základě imitace svých rodičů, kteří jej svým chováním přímo formují, aniž by si to nutně vždy museli uvědomovat. Rodiče nemusí tedy ani nutně užívat jakékoliv záměrné výchovné metody.<sup>17</sup>

V uvedené knize autorka dokládá sílu dětské potřeby splnit přání rodičů: *„Civilizovaná matka se zabývá svými domácími pracemi a holčička projeví-li zájem, může zametat malým košťátkem, když se jí chce, nebo utírat prach nebo vysávat (pokud zvládne obsluhu modelu, který mají doma) nebo stát na židli a umývat nádobí. Střepů moc nebude a holčička z židle nespadne. Tedy pokud její matka nebude katastrofu očekávat tak zřetelně, že holčička bude donucena ji způsobit – díky svému sociálnímu cítění, podle kterého dělá to, co cítí, že se od ní očekává. Ustrašený pohled, myšlenka „jen ať ti to nespadne“ nebo slib: „Pozor! Spadneš!“*

---

<sup>15</sup> BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

<sup>16</sup> BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

<sup>17</sup> LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: Hledání ztraceného štěstí pro nás a našeděti*. 1. Praha: DharmaGaia, 2007, ISBN 978-80-86685-79-3.

– to všechno protiřečí dětskému pudu sebezáchovy a imitačním sklonům a nakonec to způsobí, že dítě poslechne, talíř upustí a (nebo) ze židle spadne.“<sup>18</sup>

Podle Liedloffové je sociální chování dítěte zcela přirozené a nemusí být rodičem nijak vynucováno odměnami či tresty (například pochvalou nebo naopak vyhubováním). Odměna či trest mohou nitro malého človíčka nasměrovat naprosto opačným směrem, a to i přesto, že se navenek stále chová poslušně a roli hodného dítěte, ve které je již značně vycvičeno, zvládá. V uvedené knize nalezneme příklad zmíněné přirozené sociálnosti dítěte a toho co s ní mohou tresty či odměny udělat: „Pokud udělá dítě něco užitečného, obleče se samo nebo nakrmí psa, donese domů kytky nebo z hrudky jílu vyrobí popelník, nic ho neodradí víc než výraz naprostého překvapení, že se chovalo sociálně: „Jé, to je hodná holčička!, „Koukej, co Jiřík udělal, úplně sám!“ Takové a podobné výkřiky znamenají, že sociální chování je nečekané, necharakteristické, neobvyklé.“ Rozum dítěte a jeho pomalu se vyvíjející ego je sice možná potěšeno, v dítěti nicméně zůstává pocit nepatřičnosti.<sup>19</sup>

Pro srovnání autorka uvádí způsob, jakým se k dětem vztahují členové domorodého kmene Yequa v Amazonii. Na příkladu tohoto kmene je demonstrována přirozená sociálnost mladého člověka. Liedloffová popisuje holčičku, která se již ve třech letech starala o miminko, což byla její nejoblíbenější činnost, mimoto se ráda v kmene starala o oheň a nosila vodu. Mohli bychom to vnímat jako barbarské využívání dítěte k práci už od tak útlého věku, holčička to ovšem dělala proto, že jí to bavilo, což by ji pravděpodobně velmi rychle přestalo v případě, že by k tomu byla nucena. Právě respekt k dítěti a jeho svobodné vůli je možná v kombinaci s důvěrou v jeho schopnosti ten nejpodstatnější rozdíl mezi naší civilizací a domorodou kulturou, který autorka v knize zmiňuje. To ovšem zdaleka neznamena, že by se členové chovali k dítěti jako k malému dospělému nebo se nutně vyhýbali příkazům směrem k dítěti. „Příkazy jako „Přines trochu vody!“, „Nasekej trochu dřeva!“, „Podej mi to!“ nebo „Dej malému banán!“ jsou vyslovovány se stejným předpokladem vrozené sociálnosti,

---

<sup>18</sup> LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: Hledání ztraceného štěstí pro nás a našeděti*. 1. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 99. ISBN 978-80-86685-79-3.

<sup>19</sup> LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: Hledání ztraceného štěstí pro nás a našeděti*. 1. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 102. ISBN 978-80-86685-79-3.

s pevným přesvědčením, že dítě chce být užitečné a chce se přidat k práci svého kmene.“<sup>20</sup> Nikdo již nedohlíží na to, jestli dítě poslouchá a téměř zákonitě právě proto poslouchá, zcela přirozeně. Podstatné je, že dítěti nejsou udíleny žádné příkazy, které by byli v rozporu s jeho vlastními sklony, kdy jít například spát, jak si hrát a kolik jíst.



Obr. 2: Výchova dětí

Pro lepší osvětlení vlivu výchovy na dítě uvedme ještě jeden příklad z knihy Psychosomatika, Proč a jak funguje?, kde autorky uvádí několik případů přímo z jejich praxe. Chlapec ve věku 11 let, je nadaný sportovec. Hraje vrcholově hokej a také golf a studuje víceleté gymnázium. Tuto cestu mu vybrali rodiče. Otec je dominantní, vrcholový manažer a sportovec, matka hraje v rodině submisivní roli. Na potřeby a názory dítěte se nebere ohled. Chlapec začal být nemocný, trpěl na opakované angíny, průměrně 5x za sezónu. Byla to možnost, jak se vyhnout náročným tréninkům. Syn podstupuje léčbu a rodina terapii. Otec nakonec dovoluje synovi věnovat se i jiným koníčkům a dokonce je začne s ním i sdílet. Autorky dále píší, že během následujícího roku chlapec nebyl nemocný a během dalších 4 let byl také úplně zdravý. Vliv výchovy na lidskou psychiku a zdravý je velmi silný. Této problematice,

---

<sup>20</sup> LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: Hledání ztraceného štěstí pro nás a našeděti*. 1. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 104. ISBN 978-80-86685-79-3.



propojení různých faktorů jako jsou například kvalita vztahů, výchova, prostředí a jejich vliv na zdraví a kvalitu života člověka se mimo jiné věnuje psychosomatika.<sup>21</sup>

### 3. Psychosomatika

Propojení těla s myslí si pravděpodobně představí většina z nás, propojení těla a duše už je komplikovanější vztah. Tato práce se nezabývá podstatou duše, spíše nás budou zajímat její projevy - duševní (psychické) děje, na které usuzujeme na základě chování a prožívání člověka. Zde se pokusím pomoci nahlédnout zákonitosti, které vytváří vztah mezi zmíněnými duševními ději a hmotnou povahou člověka – tělem (soma). Tímto vztahem se zabývá psychosomatika, která vztah těla a psychiky respektuje.



Obr. 3: Psychosomatika

---

<sup>21</sup> KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?: Nemoc začíná v hlavě? Každý příběh má řešení*. 1. Praha: Progressive consulting, 2015, s. 105. ISBN 978-80-260-8208-8.

### 3.1 Historie psychosomatiky

Termín psychosomatická nemoc byl údajně poprvé použit v roce 1818 německým lékařem Johannem Heinrothem DANZER, který jej užívá v souvislosti s poruchami spánku v knize *Lehrbuch der Störungen des Seelenlebens* (Učebnice poruch duševního života). Tímto termínem se od té doby rozumí stonání a nemoci, které se jeví jako tělesné, jsou ale významně ovlivňovány duševním životem člověka (psychikou).<sup>22</sup>

Přestože se o tématech psychosomatiky začíná více mluvit až v posledních dekadách, je dobré si uvědomit, že její ústřední myšlenky o úzkém vztahu fyzického těla a duše se objevily již velmi dávno. Platón dokonce považoval za chybu, pokud bylo léčeno tělo a zároveň nebyla věnována pozornost duši.<sup>23</sup> Hippokrates byl zase přesvědčen, že naše pocity mohou ovládat jednotlivé orgány: srdce se ve zlosti stahuje, v radosti rozšiřuje. Tyto myšlenky vycházející z antické tradice, které kladly stejný důraz na faktory fyzické i psychické, byly v různých obměnách uznávány až do středověku, kdy si na duši udělala monopol církev.<sup>24</sup>

V rámci historického vývoje oboru psychosomatiky se stala přelomovou prací Studie o historii (Die Studien über Hysterie) Sigmunda Freuda a Josefa Breura, která byla poprvé publikována v roce 1895. Ponecháme-li stranou poněkud vyhraněný, až dogmatický Freudův náhled na příčiny hysterických neuróz (jedna z možných forem psychosomatických nemocí), které spatřoval zpravidla v potlačených pudových (zejména sexuálních) tendencích, převážně z raných sexuálních traumat (viz například Massonův Útok na pravdu, 2004), má Freud v rámci historie psychosomatiky svůj neoddiskutovatelný význam. Freud společně se svým kolegou Breurem akcentují vztah mezi tělesnými symptomy a psychickým konflikty

---

<sup>22</sup> DANZER, Gerhard. *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše*. Vyd. 2. Přeložil Renata HÖLLGEOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-718-3.

<sup>23</sup> Psychosomatika včera a dnes: Vývoj psychosomatiky. *Psychologon* [online]. Jan Pokluda, 2014 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.psychologon.cz/component/content/article/290-psychosomatika-vcera-a-dnes>

<sup>24</sup> MORSCHITZKY, Hans a Sigrid SATOR. *Když duše mluví řečí těla: Stručný přehled psychosomatiky*. 1. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0972-0.

člověka. Konverze je klíčovým termínem, kterým Freud rozuměl proměnu psychických konfliktů ve fyzické nemoci. Dnes se pro tento proces užívá spíše pojem somatizace - **ztělesnění**.<sup>25</sup>

Na konci 19. století se Freud věnoval medicínsky nevysvětlitelným případům, přičemž lidé (z drtivé většiny ženy), kteří se v jeho ordinaci vyskytovaly, by měly být podle všech vědeckých měřítek zcela zdraví. Nicméně symptomy, kvůli kterým Freuda v jeho ordinaci pacienti navštěvovali, byly mnohdy natolik dramatické, že byli nutně považováni za více než opak lidského zdraví. Freud se nezdálo setkával s případy slepoty, ochrnutí, atd., přičemž žádný z těchto neduhů nebylo možno vědecky vysvětlit a již tehdy bylo zřejmé, že se jednalo o funkční „psychosomatické“ onemocnění, tedy onemocnění bez jakékoliv tělesné příčiny.

Pro lidskou bytost, jež je vychovaná v naší „euroamerické společnosti“, je akceptace vztahu těla a psychiky poněkud problematická. Problematičnost tohoto vztahu je pro naši západní mysl zejména v tom, že jej nelze naprosto a zcela objektivně určit, diagnostikovat a změřit. V dobách evropského Osvícenství panoval pohled, který se udržel doposud a který nahlíží na lidské tělo jako na dokonalý stroj, ve kterém není místa pro cokoli nevysvětlitelného, nehmatatelného či neprokazatelného. Klíčovým a dominantním nástrojem poznání se stalo logické usuzování, analýza a syntéza, tady nástroje racionální, které můžeme poměrně jednoduše lokalizovat. Sídí v levé hemisféře našich mozků.

Klíčovým myslitelem, který vytyčil západní vědecké myšlení, byl René Descartes, který popisuje základní pravidla, kterými by se měla každá vědecká práce řídit. Pokud přeložíme Descartovu práci do srozumitelného jazyka, můžeme konstatovat, že poznání lze dosáhnout pomocí pečlivého užívání našeho rozumu (racia), které by se mělo držet mechanické aplikace pravidel.<sup>26</sup> Tato pravidla můžeme poměrně snadno využít v exaktních vědách jako

---

<sup>25</sup> MOUSSAIEFF MASSON, Jeffrey. *Útok na pravdu: Freudovo potlačení teorie svádění*. 1. Praha: Mladá fronta, 2007. ISBN 978-8-204-1640-7.

<sup>26</sup> DESCARTES, René. *Rozprava o metodě*. 3.vyd., 1.vyd.v nakl.Svoboda. Praha: Svoboda, 1992. ISBN 80-205-0216-5.

je například matematika či logika, lze však mechanicky aplikovat předepsanou šablonu na sféru lidského chování a zejména pak prožívání? Mnohokrát jsme ve velkých problémech, pokud se máme vyznat ve vlastních pocitech, které jsou mnohdy nesdělitelné a také nepřenositelné. Jak si potom můžeme být jisti, že ten či onen člověk prožívá právě to, co si myslíme, že prožívá? Zde nám mechanické racio příliš nepomáhá, co nám zde ovšem pomoci může, jsou „iracionální“ nástroje, kterými jsou intuice nebo empatie. Tyto nástroje mimo jiné právě využívá psychosomatická medicína.

Klímová a Fialová uvádí, že právě na základě výše uvedené novověké, osvícenecké racionalizace, ve které je nahlíženo lidské tělo jako soubor dokonale fungujících buněk, jako mechanický stroj se v mysli západního člověka oddělilo tělo od duše a oba tyto systémy byly nahlíženy jako na sobě téměř nezávislé.<sup>27</sup>

### 3.1.1 Psychosomatika a západní medicína

Radkin Honzák, významný český psychiatr a jeden ze zakladatelů psychosomatiky v České republice naznačuje rozdíl mezi tzv. klasickým (biologickým) medicínským pojetím a holistickým přístupem psychosomatiky: *"Nemocný člověk totiž není porouchaný rozumný stroj, jak se dost úspěšně pokusil vnutit počínající lékařské vědě francouzský filozof **Descartes**, a nemoc není jakási malá, snědá, tváře divé pod plachetkou osoba.*

*Nemocný člověk prožívá svůj nepříznivě změněný celkový stav, vnímá jej v těle, zpracovává psychicky a vše se odráží také v jeho okolí. A všechny tyto faktory na sebe působí a roztáčí bludný kruh, který se může měnit až do zaškrucující spirály.*

---

<sup>27</sup> KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?: Nemoc začíná v hlavě? Každý příběh má řešení*. 1. Praha: Progressive consulting, 2015, ISBN 978-80-260-8208-8.

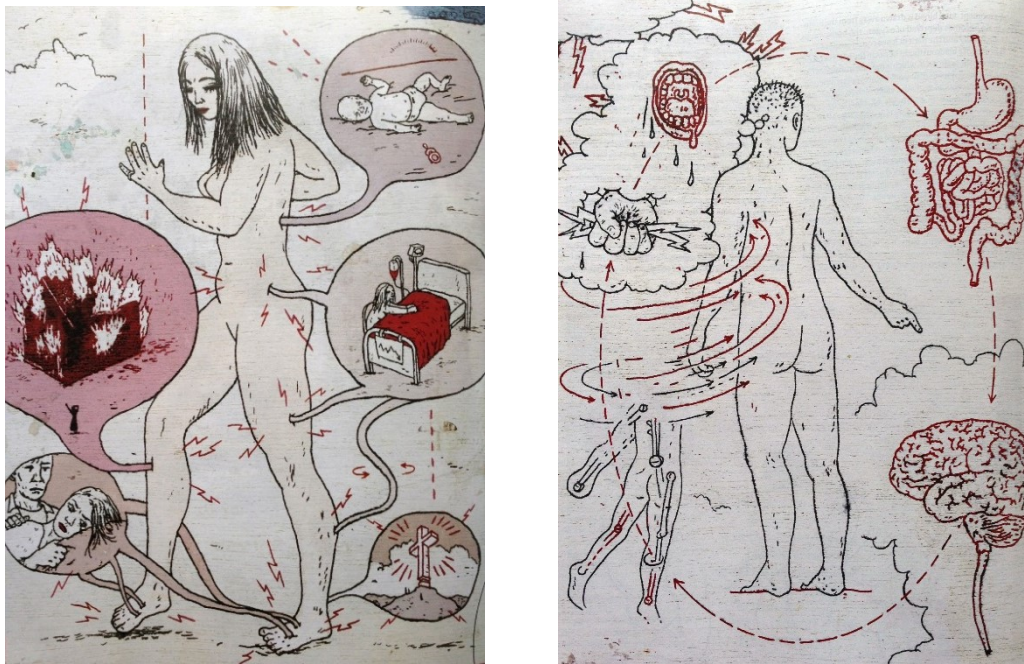
*To je příliš velká porce i na nejdokonalejší počítač. Diagnóza i léčení se pak odehrává ve vztahu, který by měl být pevný a důvěryhodný. A jak jinak se o jeho kvalitách můžeme přesvědčit, než neustálým tázáním; to nás učí filozofové.“<sup>28</sup>*

Honzák v nadsázce píše, že cílem tzv. tradiční západní medicíny je vytvořit dokonale naprogramovaný superpočítač, který bude umět v zásadě totéž, co zvládají diagnostické počítače v autoservisu a rozhovor mezi člověkem a lékařem se díky tomu stane zcela nepodstatným. Naproti tomu psychosomatický holistický přístup považuje vztah a rozhovor lékaře a pacienta za ničím nenahraditelný postup. Klíčovou charakteristikou psychosomatického přístupu je zejména to, že pacient je podporován, aby přijal za své zdraví odpovědnost, podobně jako za celý svůj život. Přijetí zodpovědnosti za vlastní zdraví je klíčovým tématem také v případě obuvi. Je na nás, jakou obuv si volíme, zda jí bude bota, která nám vyhovuje například jen esteticky a ve zdravotním aspektu nám bude škodit, nebo zvolíme obuv, která nám vyhoví nejlépe v obou zmíněných i dalších aspektech.

Celostní přístup psychosomatiky dále pomáhá překonat problém tak zvané fragmentace západní biologické medicíny na nejrůznější specializace, přičemž tito odborníci zdravotní stav pacienta mezi sebou nijak nekonzultují, protože tito lékaři vůbec nepřicházejí do styku. V psychosomatickém přístupu existují také specialisté, kterými jsou kromě praktických lékařů zejména psychoterapeuti, psychiatři, ale také například fyzioterapeuti, atd., nicméně tito odborníci tvoří zpravidla „tým“, který společně na pacientově úzdravě spolupracuje.

---

<sup>28</sup> Proč lékaře tak málo zajímá duše? *Psychologie* [online]. Radkin Honzák, 2013 [cit. 2017-03-26]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/proc-lekare-tak-malo-zajima-duse/>



Obr. 4: Ztělesnění zkušeností

#### 4. Tradiční čínská medicína

Podobně jako psychosomatický přístup se vztahu psychiky a těla člověka věnuje mnoho dalších přístupů. Již staré kultury (Indie, Čína, Mezopotámie nebo říše starých Inků) nahlíželi na tělo komplexně, jako na celek, souhrn informací, ze kterých vycházel. Uvedme si jako příklad tradiční čínskou medicínu (TČM), léčebný systém starý téměř 5 tisíc let, který považuje člověka jako nedílnou součást přírody a veškeré přírodní zákony platí bez výjimky také na člověka a nutně tak ovlivňují jeho zdraví a psychickou kondici.

Čínská medicína pracuje mimo jiné na principu dvou základních energií, které jsou obsažené v celém vesmíru i v nás - Jin a Jang. Jsou to dvě protikladné síly, které se doplňují, jedna nemůže existovat bez druhé, tvoří jeden celek. Tato energie je ztvárněna pomocí dvou barev černé a bílé, ve tvaru dvou slz do sebe zapadajících a tvořících kruh. Každá z barev je znovupoužita protikladně v podobě kruhového bodu nacházejícího se v širší části slzovitého tvaru. To můžeme vysvětlit tak, že v energii Jang je obsažena také jinová energie. Tento

symbol představuje neustálou změnu, které tento princip podléhá a následně ji přetvoří v pravý opak. Jako příklad lze uvést světlo a tmu nebo zrození a smrt.<sup>29</sup>

Číňané dále rozdělují energie do pěti základních prvků: oheň, voda, kov, dřevo a země. Tyto energie se stále transformují jedna do druhé a podobně jako v našem „západním“ pojetí se celková energie jakéhokoliv systému (lidská bytost, rodina, společenství) neztrácí ani nevzniká z „ničeho“, pouze se mění forma této energie. Výše uvedené energie představují základní principy fungování vesmíru, energetickou spolupráci (synergii) planet a Země. Autorky dále píší, že čínská medicína vidí propojení člověka (mikrokosmos), jež je součástí vesmíru (makrokosmos) a tudíž v sobě zahrnuje určitou kombinaci všech pěti prvků, které působí na jeho psychický, emocionální a zdravotní stav.<sup>30</sup>

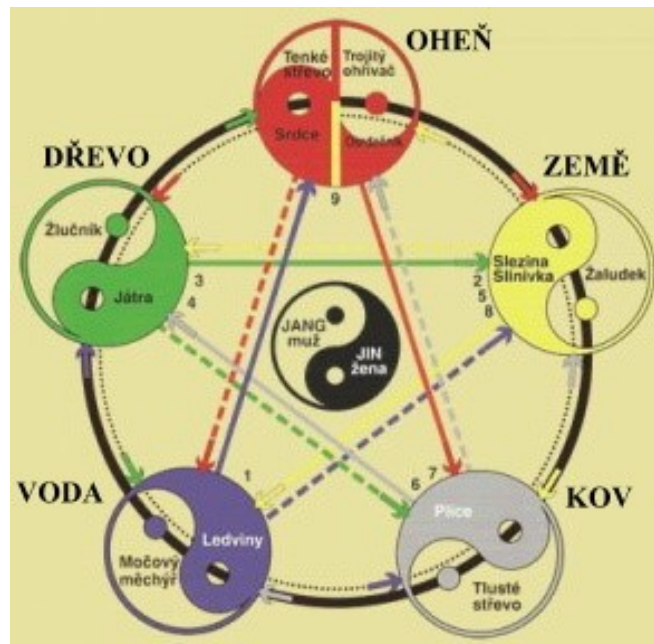
Tradiční čínské medicína operuje se třemi základními nástroji, kterými jsou bylinná léčba, dietetika neboli individuální úprava stravy podle potřeby člověka a v neposlední řadě nabízí energetické působení na lidské tělo skrze mnoho technik (například akupunkturní a akupresurní, baňkování, atd., energetické cvičení qigong), které mají za cíl harmonizaci tělesné a psychické energie.

Akupunktura je pravděpodobně tou nejznámější a zároveň pro mysl západního člověka nejkontroverznější metodou, kterou si člověk s tradiční čínskou medicínou spojuje. V rámci systému TČM je celé tělo pokryto akupresurními drahami a body. Pomocí vpichování tenkých jehliček na akupresurní body (místa, ve kterých se kumuluje energie) dochází právě k výše zmíněné harmonizaci energií člověka.

---

<sup>29</sup> KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?: Nemoc začíná v hlavě? Každý příběh má řešení*. 1. Praha: Progressive consulting, 2015, s. 117. ISBN 978-80-260-8208-8.

<sup>30</sup> KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?: Nemoc začíná v hlavě? Každý příběh má řešení*. 1. Praha: Progressive consulting, 2015, s. 117. ISBN 978-80-260-8208-8.



Obr. 5: Principy čínské filozofie

#### 4.1 Akupunktura a chodidlo

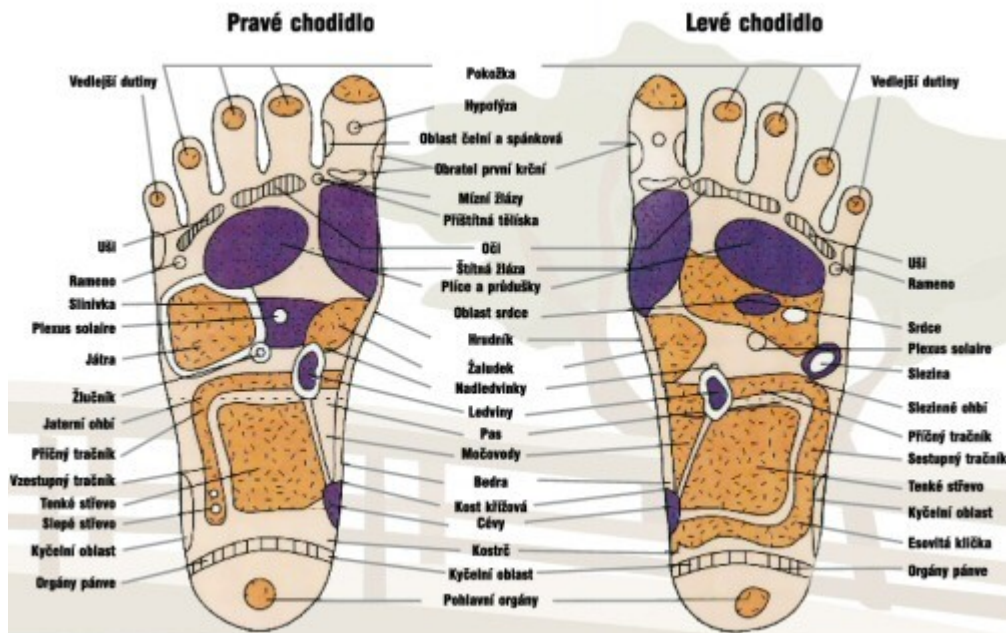
V rámci systému TČM existuje dokonce ucelená mapa jednotlivých vnitřních orgánů a dalších částí lidského těla, které jsou energetickými drahami spojeny s body na ploskách nohou. Těmito body se zabývá reflexní terapie. Tato metoda může pomoci odhalit různé zdravotní problémy dříve, než se dostanou do chronického stadia.<sup>31</sup>

Pro účely této práce je velmi podstatné zmínit, že přirozený ekvivalent reflexní terapie existuje v pouhé bosé chůzi, jež je ústředním tématem praktické části této práce. Při chůzi na bosu dochází přirozeně ke stimulaci veškerých bodů chodidla a to má (nejen) podle tradiční čínské medicíny vliv na energetické dráhy lidského těla, tedy včetně stimulace lidských orgánů. V práci níže budeme pojednávat o vlivu bosé chůze na držení těla a tedy morfologii (vnějšího uspořádání) lidského těla. Zde uvedme, že je to tedy nikoliv jen vnější uspořádání

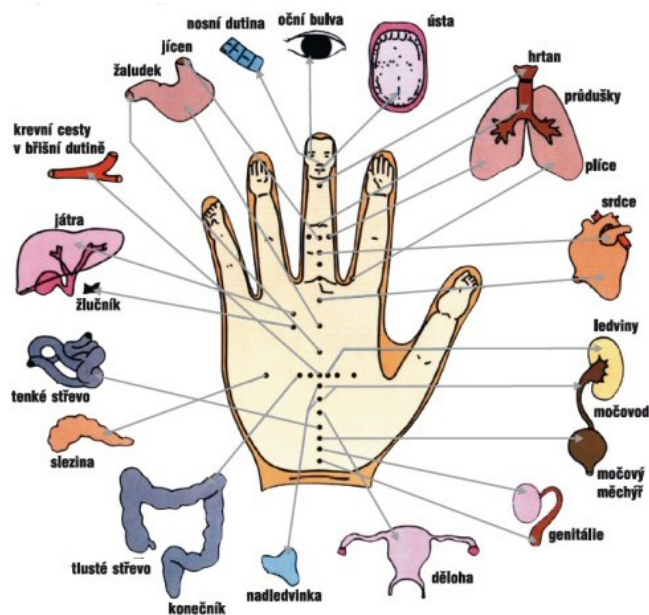
<sup>31</sup> Chodidlo jako vnitřní hlas zdraví. *Celostní medicína* [online]. Ing. Petra Forejtová, 2011 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/chodidla-jako-vnitri-hlas-zdravi.htm#ixzz4VwfKAsmO>



lidského těla, ale také jeho fyziologie, na kterou má chůze na bosu, nebo alespoň její ekvivalent díky tzv. „barefoot obuvi“ přímý vliv.



Obr. 6: Akupresurní body chodidla



Obr. 7: Akupresurní body dlaně

## 4.2 Placebo

Efekt akupunktury je v klasické západní medicíně mnohdy přisuzován pouhému placebo efektu. Pro ověření faktu, že by akupunktura byla pouhým placebem, vyvinuli výzkumníci tak zvanou „Streitbergovu akupunkturní jehlu“. Tato jehla se po přiložení na příslušný bod zasouvá zpět do držátka a do kůže tedy vůbec nevniká. Radkin Honzák shrnuje výsledky tohoto výzkumu: *Poslední studie, provedené poté, co byly objeveny rozsáhle nervové pletně kolem útrobních orgánů, při zobrazení těchto systémů ukazují, že se při akupunktura skutečně odehrává něco jiného, než při použití Streitbergovy jehly. Akupunktura skutečně působí na nervové systémy, které řídí srdce nebo trávicí orgány.*<sup>32</sup>

Fenomén placebo je natolik zajímavý, že jej nelze v kontextu této práce vynechat. Placebo je možná tím nejlepším příkladem, demonstrující provázanost duševního a tělesného zdraví. O efektu placebo pochybuje málokdo, protože s ním má zkušenosti téměř každý. Placebo efekt funguje na základě sugesce, že látka, kterou přijímáme, nás uzdraví nebo nám alespoň částečně pomůže. Mnohdy je tato sugesce posílena autoritou, v podobě pana doktora či doktorky, která nám tuto látku podává. Čím vyšší je naše důvěra v autoritu, tím je pravděpodobnější, že bude efekt placebo zesílen.

---

<sup>32</sup> Placebo není švindl. *Psychologie* [online]. Radkin Honzák, 2011 [cit. 2017-03-26]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/placebo-neni-svindl/>

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 5. Barefoot obuv a její význam

Výsledkem této práce je dámská kolekce minimalistické (barefoot) obuvi a doplňků inspirované samotným tělem a snahou respektovat jeho přirozenost, dopřát mu pohodlí a volnost. Nepředkládám zde žádný dogmatický návod nebo přesvědčení o nošení té „jediné“ správné obuvi. Naopak jsem toho názoru, že lidské bytosti jsou natolik jedinečné a proto potřebují každá svůj vlastní individuální přístup k sobě a tím i k vlastní životní cestě, kterou si zvolili. Především jsem pak přesvědčená, že naše jednání by v tom nejlepším případě mělo vycházet z našeho nitra, mělo by nás činit šťastné a uspokojovat naše skutečné potřeby, které jsou v souladu s naší bytostí. Nemyslím si, že tato práce ani výsledek v podobě kolekce této obuvi je určena pro každého, ale pevně věřím, že si najde své příznivce, protože vznikla na základě vnitřní motivace a z touhy sdílet poznatky a zážitky spojené nejen s bosou chůzí, ale také se podělit o zkušenosti získané na vlastní životní cestě znovu-nalézání vztahu a naslouchání svému tělu, duši a jejich potřebám.

Celou diplomovou práci se line základní nit, kterou jsem se inspirovala a tou je má osobní zkušenost. Prvním impulzem, který odstartoval pozdější zaměření - téma této diplomové práce byla znovuobjevená chůze na boso. Zpětně vnímám zážitky mých „znovu-prvních“ kroků bez obuvi jako velmi silné a obohacující, ale především se spolu-podíleli na stěžejních, budoucích událostech v mém životě.

Probouzel se a prohluboval se můj vztah k tělu i k zemi, po které jsem kráčela, ale spolu s objevováním krásných pocitů a zážitků se začala ozývat také mysl a strach. Především pak strach z reakce okolí, pocity nepatřičnosti a „ne-normálnosti“. Později mě tento strach natolik ovládl, až jsem ztratila veškerou odvahu i chuť vyrazit do ulic bosá.

Kompromisem mezi bosou chůzí a chůzí v běžné obuvi může být takzvaná barefoot obuv, nebo také minimalistická obuv. Hlavní myšlenka v mé kolekci není nahradit bosou chůzi. Chůze na boso je jedinečná a jakákoli obuv nás ovlivňuje. Jsou ale případy, kterým je například výše popsáný strach z pocitu nepatřičnosti, kdy je podle mého názoru lepší vlastnit obuv, která je chůzi na boso alespoň co nejbližší. Poskytuje mi komfort především v kontextu společenském a dále pak také chrání nohu například při chladnějším počasí. Taková obuv může být nápomocná také v mezi-dobí, kdy člověk přechází z běžné obuvi na bosou chůzi.

## 6. Vzpomínka

Jedna z mých prvních vzpomínek spojená s chůzí na bosu mne vrací do věku prvního stupně základní školy. Byl jeden z prvních, krásných, slunečných, jarních dnů. Po posledním zazvonění jsem se vydala na cestu ze školy domů. Napadlo mě zout si své boty a užít si sluneční paprsky prohřívající zem pode mnou. Pamatuji si, že jsem trochu zaváhala, jestli se do tohoto činu mám pustit, přece jen to nebylo úplně obvyklé chování a také se mne, kromě studu, zmocnil strach, že prochladnu a onemocním. Naštěstí má dětská mysl nebyla ještě natolik zahlcena „nepsanými pravidly“ o tom co se smí a co ne, proto jsem tyto myšlenky rychle vypustila z hlavy a nenechala se jimi odradit. Ten pocit, kdy jsem celou cestu až domů šla bosky, byl nádherný. Trochu mne bolely nohy, nebyli zvyklé a taky bylo opravdu ještě trochu chladno, ale to vše bylo naprosto nedůležité oproti radosti a přirozenosti, která mě naplnila.

Měla jsem takovou radost, že jsem se chtěla se svou zkušeností podělit s rodiči. Jejich reakce pro mě byla překvapivá: Otec: „Příště se raději obuj, ať nejsi nemocná a něco se ti nestane.“ „A co tomu řeknou lidi, když tě uvidí takto pobíhat bez bot, ještě nás pomluví.“ Nerada bych celou vzpomínku jakýmkoli způsobem deformovala svou interpretací, ale vzhledem k tomu, že si mí rodiče po dotázání na nic k této příhodě nepamatují, mohu jen napsat to, jak celá situace zapůsobila na mě z mého pohledu. Daleko více než strach z onemocnění a poranění, který jsem si z této reakce také odnesla, ve mně zůstal strach z lidí a z jejich reakce a jakási nepatřičnost pramenící z mého chování. Tato a mnohé z dalších zkušeností mě v dětství vedly k touze zapadnout a být jako ostatní, abych znovu nezažívala výše popsané pocity. Později mě však právě tyto a podobné zkušenosti vedly k prohlubování zájmu o vnitřní stránku člověka - psychiku, mysl a duchovno, jež ovlivňují naše životy a jejich prožívání. Utvářely také užší zaměření mé diplomové práce, která se z velké části věnuje právě propojení psychické stránky člověka s tou tělesnou.

## 7. Bosá chůze - „Bosé nohy jsou starší nežli střevíce.“ Henry David Thoreau

Pohyb, chůze a běh na boso je přirozená lidská schopnost. Lidé běhali a chodili boso po této zemi miliony let a mnozí z nás to dělají stále.<sup>33</sup> Mohli bychom říci, že naše tělo bylo pro tuto základní dovednost „zkonstruováno“. S chůzí na boso se nejen můžeme vrátit k tomu, co je pro nás přirozené a prospěšné, ale také můžeme často pozorovat jaký má tato činnost vliv na naši psychiku, chování, prožívání a také na naše zdraví a celkové vnímání těla.

### 7.1 Chodidlo jako „nástroj poznání“

Při doteku chodidla se zemí může dojít nejen k propojení člověka se zemí, přírodou a prostorem ve kterém se nachází, ale také k propojení lidského těla s naší podstatou, s bytím. Pokud zde budu srovnávat chůzi na boso s chůzí v obuvi, je zde pro mne velký rozdíl ve vnímání okolí i sebe sama. Jakmile se budete chodidly dotýkat podložky přímo, můžete sledovat velké množství informací, které běžně v obuvi ani nepocítíte, jako je například teplota okolí a povrchu, nebo třeba struktura povrchu na kterém se pohybujete. Uvádí se, že až 70% informací o pohybu vysílá do mozku chodidlo.<sup>34</sup>

Postupem času se tyto nové vjemy mohou prohlubovat a rozšiřovat a Vaše bytost začne tyto informace zpracovávat a vyhodnocovat je ku prospěchu komplexnějšího fungování celého těla. Prostor je většinou vnímán odlišně, než jak tomu je v obuvi. Díky informacím, které přes chodidlo získáme, je náš pohyb stabilnější, protože jednoduše víme, na čem stojíme.

---

<sup>33</sup> E.LIEBERMAN, Daniel. *Příběh lidského těla: Evoluce, zdraví a nemoci*. 1. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-005-7.

<sup>34</sup> E.LIEBERMAN, Daniel. *Příběh lidského těla: Evoluce, zdraví a nemoci*. 1. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-005-7.



Obr. 8: Chodidlo jako nástroj poznávání

## 7.2 Tři fáze chůze

V předkládané práci a především pak vzhledem k zaměření praktické části diplomové práce, považuji za přínosné sdílet zde informace, zabývající se funkcí, pohybem, deformitami či jinými tématy týkajícími se chodidla a předložit zde alespoň ve zhuštěné podobě základní principy fungování celého těla ve vztahu k funkci chodidla. Dále zde budu rozebírat chování chodidla v obuvi s porovnáním s bosou chůzí.

S chůzí na boso se mění celé vnímání okolí i těla, mění se také jeho postavení, jak samotné páteře, tak i ramen, krku a tím i hlavy. Mění se také způsob kladení chodidla na podložku. Liská chůze má popsáné tři fáze, kterými projdeme. Nejdříve fáze došlapu, kdy chodidlo došlápne na patu, převezme váhu těla a má schopnost vyrovnat se s nerovnostmi terénu,

následně na zem doléhá další část nohy a zpevní se klenba chodidla.<sup>35</sup> Při chůzi v (nevhodné) obuvi máme tendenci dělat příliš dlouhé kroky s větším úhlem došlapu, tím se zvyšují nárazy do kloubů kotníku, kolene, kyčle a do páteře.<sup>36</sup>

Váha se nyní přenáší od paty přes vnější okraj a plosku chodidla až po palec. V odrazové fázi se chodidlo stočí tak, aby se následně uzamklo a vytvořilo pevnou páku, která převezme váhu těla. Pohyb se přesouvá k přední části chodidla, kdy se prsty a palec výrazně ohnou, zachytí se podložky a odrazí nás vpřed. Tato fáze se ale ve většině běžné obuvi díky své tuhosti a pevnosti neodehraje.<sup>37</sup>

Bosá chůze může být zpočátku nepříjemná až bolestivá. Naše chodidla jsou velmi citlivá, zvláště pokud nejsme zvyklí chodit bosy pravidelně. Po nějaké době se ale přirozeně objeví mozoly, které nohu chrání před zraněním a bolestí. Obuv nás do jisté míry dokáže chránit lépe než mozoly. Její nevýhodou v tomto kontextu je, že do značné míry omezuje smyslové vnímání. V chodidlech se nachází hustá síť nervových zakončení, které předávají důležité informace do mozku. Na základě těchto informací, například o povrchu, po kterém se pohybujeme, mozek vyhodnocuje situaci a aktivuje důležité reflexy, které nás chrání před poraněním, ucítíme-li něco ostrého, horkého apod.<sup>38</sup> Tyto reflexy tlumí jakákoli obuv, včetně ponožek. Za pohodlí, které nabízí silná podešev, platíme utlumením chodidla a jeho přirozené funkce.

Chůze či běh na boso nás učí lépe vnímat své okolí a sebe, můžeme se stát citlivější ke svým potřebám, ale i k životnímu prostředí. Lidé, kteří chodí bosy nebo v barefoot obuvi, si díky

---

<sup>35</sup> E.LIEBERMAN, Daniel. *Příběh lidského těla: Evoluce, zdraví a nemoci*. 1. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-005-7.

<sup>36</sup> HOWELL, Daniel. *Naboso: 50 důvodů, proč zout boty*. 1. Praha: Mladá fronta, 2012, s. 63. ISBN 978-80-204-2637-6.

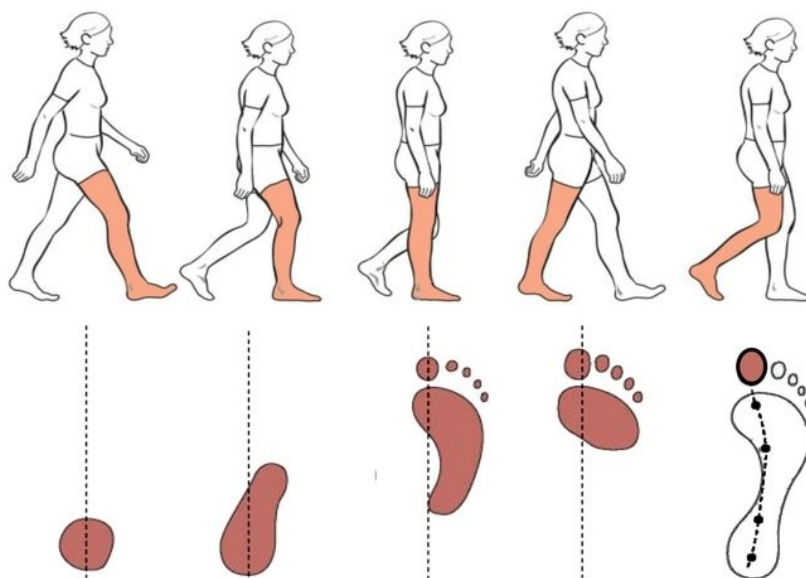
<sup>37</sup> HOWELL, Daniel. *Naboso: 50 důvodů, proč zout boty*. 1. Praha: Mladá fronta, 2012, s. 38. ISBN 978-80-204-2637-6.

<sup>38</sup> E.LIEBERMAN, Daniel. *Příběh lidského těla: Evoluce, zdraví a nemoci*. 1. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016, s. 345. ISBN 978-80-7555-005-7.



zvýšené vnímavosti pečlivě vybírají terén a místa kudy projdou a celkově došlapují na tvrdou podložku jemněji.<sup>39</sup>

Dalo by se říci, že to jinak ani nejde, protože každé neuvážené šlápnutí nám dává noha velmi intenzivně najevo, a za svou neopatrnost pak zaplatíme daleko silnější bolestí než, jak tomu může být v měkké obuvi, která tyto nárazy dokáže tlumit.



Obr. 9: Fáze chůze

### 7.3 Vliv obuvi na psychický stav

Chůze s bosými chodidly vyžaduje mnohem větší soustředění se na vykonávanou chůzi či běh, což vede ke kratším krokům, jež jsou více promyšlené. Jinými slovy, velmi často nám zvolení pohodlnější cesty, v podobě obuvi s měkkou podešví umožňuje pohyb zautomati-

---

<sup>39</sup> E.LIEBERMAN, Daniel. *Příběh lidského těla: Evoluce, zdraví a nemoci*. 1. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016, s. 347. ISBN 978-80-7555-005-7.

zovat a díky tomu člověk často přesouvá pozornost jinam. Tento stav (ne)vědomí, ve kterém jsme odděleni od vnímání svého těla, je velmi často umocněn přenesením pozornosti a přebytečné energie do mysli. Výsledek může být takový, že nám právě obuv umožní nerušeně dál „žít ve své hlavě“, přemýšlet o problémech, řešit je a nevnímat své okolí a tím i potřeby svého těla a duše. Velmi výstižný je v tomto kontextu příklad lidského dechu. Tato činnost je pro člověka životně důležitá. Naše těla jsou dokonce schopny dýchat automaticky. Nicméně kolik z nás se alespoň jednou denně nadechne s plným vědomým? Lidský pohyb a především chůze není vykonávána automaticky, nicméně kolik z nás vnímá své kroky, to jak klademe naše chodidla na zem, po které kráčíme?

Dalším psychickým faktorem, který nás ovlivňuje v kontextu bosé chůze, je strach. Strach lidí před poraněním si chodidla při bosé chůzi je často zbytečný. V důsledku zvýšené pozornosti a propojením se svým tělem a okolím, se můžeme stát vědomější a tím eliminujeme riziko zranění na minimum, jak už je popsáno výše. Ze zkušeností lidí, praktikujících bosou chůzi lze usoudit na základě nejrůznějších diskuzí a článků s touto tematikou, že se zraní velmi málo, a pokud ano, tak často jsou tato zranění způsobena například pádem předmětu na nohu a podobně, ale jen zřídka je zranění způsobeno šlápnutím na „nebezpečný“ předmět.<sup>40</sup>

## 7.4 Vlivy nevhodné obuvi na chodidlo

Obuv naši nohu dokáže chránit před nepříznivými vlivy (chlad, mokro, horký beton a asfalt) a také před poraněním, ostrými předměty a podobně. Pokud obuv splňuje zdravotně nezávadné požadavky a respektuje tvar a fyziologickou stránku chodidla může se považovat za užitečnou. Bohužel však velké procento obuvi, která se dnes vyrábí a kupuje, neodpovídá těmto požadavkům na zdravotně nezávadnou obuv (tvar, materiál, výška podpatku apod.) Vliv této obuvi a její časté nošení, pak může zapříčinit zdravotní potíže.

---

<sup>40</sup> Žij naboso: Mýty a pověry o chůzi naboso [online]. 2015 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: [http://www.zijna-boso.cz/clanek/myty-a-povery-o-bose-chuzi\\_5](http://www.zijna-boso.cz/clanek/myty-a-povery-o-bose-chuzi_5)

Podle lékařů Mudr. Zdeňka Matějovského, CSc. a Mudr. Michala Matějčíka, CSc. statické deformity přednoží, jsou takového typu poškození, které vzniká v průběhu života pro neschopnost vyrovnat se s nadměrným zatěžováním nohy nevhodně zvolenou obuví. Řadí se zde například: „Valgozní deformity palce s rozšířením příčné klenby přední části nohy, deformity prstů a metatarzalgie.“<sup>41</sup>

Jednou z příčin vzniku statických deformit je podle uvedených autorů vliv vnějšího působení, ve kterém sehraje roli především celková hmotnost, délka stání a zejména pak tvar (forma) obuvi. Dále uvádějí, že čím je obuv užší a má vyšší podpatek, tím větší přetížení nastává v oblasti hlaviček metatarzů.<sup>42</sup> Další nemoci a deformity nohou, které způsobuje nesprávná obuv je podle Howela například: Hallux valgus, Plantární fasciitida, Bursitida, Klavírní pěst, zarůstání nehtů, puchýře a další.<sup>43</sup>

Lidské tělo je projekčním plátnem naší duše. Podle mého názoru se tedy jen stěží dopracujeme hlubšího vhledu a pochopení pokud budeme uvažovat pouze v rovině tělesné. Pokud například zmíníme jednu z nejčastějších deformit chodidla - vbočený palec neboli hallux valgus, a jeli tato deformita získaná v průběhu času, můžeme na ni nahlížet hned z několika úhlů. Například podle *American College of Foot and Ankle Surgeon*, se nedědí ve většině případů samotná deformita, nýbrž jen určitý typ chodidla, jež má dědičně špatnou mechanickou strukturu a tím predispozici k této deformitě. Samotná predispozice ovšem neurčuje, zda tuto deformitu získáme či ne. Nevhodná obuv je jednou z příčin této deformity, především obuv s úzkou špicí a podpatkem. Mezi dalšími vlivy, které mohou zapříčinit vznik

---

<sup>41</sup> *Statické deformity přednoží* [online]. [cit. 2017-05-02]. Dostupné z: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WKIXI52zUVQJ:www.cls.cz/dokumenty2/os/t212.rtf+&cd=2&hl=cs&ct=clnk&gl=cz&client=firefox-b>

<sup>42</sup> *Statické deformity přednoží* [online]. [cit. 2017-05-02]. Dostupné z: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WKIXI52zUVQJ:www.cls.cz/dokumenty2/os/t212.rtf+&cd=2&hl=cs&ct=clnk&gl=cz&client=firefox-b>

<sup>43</sup> HOWELL, Daniel. *Naboso: 50 důvodů, proč zout boty*. 1. Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2637-6.

vbočeného palce, jsou uváděny například tyto: špatné postavení páteře, dlouhá statická zátěž, plochonoží či dědičná dispozice.<sup>44</sup>

#### 7.4.1 Doplnující studie zkoumající příčiny vzniku vbočeného palce

*„Sim-Fook s A. R. Hodgsonem (1958) zkoumali nohy Číňanů v Hong Kongu a četnost vbočených palců byla 1,9 % u bosých lidí a 30 % u lidí nosících obuv. Jejich výzkum vznikl na základě tvrzení, že deformity chodidel jsou dědičné a rozvíjejí se u lidí, kteří nikdy boty nenosili. Jejich závěry:*

*Chodidlo je ve svém přirozeném a neomezovaném tvaru pohyblivé a pružné, nemá potíže s hybností, s nimiž se často setkáváme. Pokud je chodidlo omezováno punčochami či botami, jeho přirozený tvar se změní a rozvinou se deformity hybnosti.“*

*„Lékař na ostrově Svatá Helena I. B. Shine (1965) provedl výzkum výskytu vbočených palců mezi těmi, již nosí boty a těmi, již na ostrově chodí naboso.“*

*“Tato studie ukazuje, že odchylka palce větší než 15 stupňů se vyskytuje u 2 % bosých lidí a u 16 % mužů a 48 % žen nosících obuv po dobu 60 let. Jelikož je zvýšení výskytu lineární a nemůže být připisováno věku, společenskému postavení, zaměstnání nebo pohybovým návykům, je pravděpodobné, že je přímým důsledkem nošení obuvi.“<sup>45</sup>*

Zaměříme-li se na problém nesprávné obuvi, především proto, že je to jeden z faktorů, které můžeme ovlivnit, narazíme na několik otázek, které se po podrobnější úvaze vynoří. Uvádí se, že 9 z 10 žen nosí obuv, která je příliš malá pro jejich chodidla.<sup>46</sup> Uvedu zde modelový případ ženy, která má výše uvedenou deformitu, na kterém je možné vyzorovat

---

<sup>44</sup> Mýtus o dědičném vbočeném palci. *Natural selection* [online]. Daniel Visser, 2016 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://www.naturalselection.cz/blogs/clanky/84418691-mytus-o-dedicnem-vbocenem-palci>

<sup>45</sup> Mýtus o dědičném vbočeném palci. *Natural selection* [online]. Daniel Visser, 2016 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://www.naturalselection.cz/blogs/clanky/84418691-mytus-o-dedicnem-vbocenem-palci>

<sup>46</sup> Foot facts. *Foot* [online]. [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.foot.com/site/professional/foot-facts>

různé vlivy a příčiny, které ji vedou k takovému chování. Vbočený palec je v jejím případě získaná deformita. Tato žena nosila po většinu svého života nevhodnou obuv. Nevhodnou obuví zde rozumíme obuv, jež ji tlačila, působila otlaky, puchýře a podobně. Většinou se jednalo o obuv na podpatku se špicí, jejíž tvar neodpovídal tvaru chodidla. Dlouhodobým působením takové obuvi dochází k trvalému vychýlení palce směrem dovnitř k ostatním prstům a v místě palcového kloubu vznikají otoky, zduřeliny a následně kostní výrůstky. Jinými slovy, tělo vždy nějak zareaguje, přizpůsobí se, nebo upozorní na změny našeho vývoje, ať už jsou to změny fyzického či psychického rázu.

Palec je důležitá součást těla. Pomáhá nám udržet stabilitu nebo se pomocí něj, odrážíme, když chceme udělat krok. Co ovšem nezřídka udělá „módou naprogramovaná“ žena? „Nasouká“ jej společně se zbytkem chodidla do těsných, špičatých bot na podpatku. Příroda se ovšem ani zde nenechá „ošálit“. Zareaguje celé naše tělo. Nožní klenba se prohne, lýtkový sval je více zatížen a postupem času může dojít k jeho zkrácení včetně Achillovy šlachy, pánev je nachýlená vpřed o 10° až 15°, čímž se páteř značně prohne, hýždě více vystupují a zvedá se i hrudník.<sup>47</sup> Váha těla se přesune z paty na plošku chodidla a to především na hlavice nártních kostí v přední části těla (90%), které jsou ale již značně indisponované, jelikož v úzké obuvi jsou prsty „uzamčeny v pozici hyperextenze“ a nemohou tak plnit zcela svou funkci. S popsanou situací si tělo dokáže poradit, pokud je to výjimečná událost. Opakuje-li se to ale častěji, vlivem těchto tlaků (například ze strany úzké obuvi) vznikají nejrůznější deformity, zranění a onemocnění. Zpočátku to mohou být otlaky, puchýře, potom trvalé zkroucení prstů (kladívkové prsty) a posléze vbočený a vybočený palec, podložené prsty nebo i zborcení nožní klenby.

Považuji za velmi zjednodušující přisoudit tento masově rozšířený problém pouze útočícím „módním“ trendům, které se projevují jako již poněkud omšelá formule „*pro krásu se musí trpět*“. Sama sebe stavět do role, která člověku nesedí na základě silné potřeby „někam“ patřit a „někým“ být, v celoživotní snaze to „někam“ dotáhnout, přičemž člověk, pokud

---

<sup>47</sup>HOWELL, Daniel. *Naboso: 50 důvodů, proč zout boty*. 1. Praha: Mladá fronta, 2012, s. 73. ISBN 978-80-204-2637-6.

spadá do kategorie „spodních 10 milionů“ to většinou nedotáhne tam, kam by skutečně chtěl a následně jeho vlastní snaha okamžitě přechází ve snahu „pomoci“ v tom alespoň svým dětem. Ve všech těchto mantrách můžeme nalézt záchytné body proč si ubližovat.

Podle Liebermana můžeme hledat hlubší evoluční vysvětlení pro chování, které nám někdy škodí. Jedním z vysvětlení je, že lidé si často vytvoří z každodenních činností a situací zvyky. Tyto navyklé vzorce chování mohou následně vést ke snížené vnímavosti potencionálního nebezpečí i u relativně nového a z hlediska zdraví nepřirozeného chování. Filozofka Hannah Arendtová to nazvala „banálností zla“. *Podle ní „si lidé na nové a nezdravé chování a aspekty prostředí zvykají, když jim zevšední.“*<sup>48</sup>

Společnost, ve které žijeme, mnohdy příliš neumožňuje, vzhledem k rychlému tempu a konzumnímu zaměření, situace a činnosti prožívat a vnímat je vědomě. I z toho důvodu máme tendenci tyto činnosti zevšedňovat a dělat je automaticky, abychom šetřily čas nutný k práci, která většinou konzumní chování společnosti jen podporuje.

Daniel Howell v knize Naboso uvádí podobné důvody, kterými lze vysvětlit uvedenou potřebu chodit v obuvi, i přes její evidentní nevýhody a nedostatky. Podle Howella si většina z nás již přivykla „každodennostem“, jako jsou otlaky, bolesti, puchýře, zápach včetně plísní, a podobně, na základě přesvědčení o neexistujících zákonech a pravidlech zdravého a slušného chování. Je to však mýtus, který se nezakládá na faktech, ale převládá v přesvědčení a z něj vyplývajícího chování takřka každého člověka. Dalším aspektem, který nabízí rozšíření pohled na kladenou otázku je, dle Howella fakt, že mu podle jeho slov spousta lidí z jeho okolí závidí a sami projevují touhu se zout, nicméně jim v tom „něco“ brání. To „něco“, Howell nazývá nepřekonatelnou bariérou, která jim to nedovolí. Podle autora je to přirozená potřeba nelišit se, neboli jednat a vypadat tak, jako naše okolí.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> E.LIEBERMAN, Daniel. *Příběh lidského těla: Evoluce, zdraví a nemoci*. 1. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016, s. 342. ISBN 978-80-7555-005-7.

<sup>49</sup> HOWELL, Daniel. *Naboso: 50 důvodů, proč zout boty*. 1. Praha: Mladá fronta, 2012, s. 18. ISBN 978-80-204-2637-6.

## 7.4.2 Deformity chodidla a jejich symbolika

„Nespouštěj své oči z hvězd a své nohy ze země.“ Theodore Roosevelt

Chodidlo je naše základna. Umožňuje nám vzpřímenou chůzi. Nachází se v něm celá čtvrtina všech kostí v těle. Chodidla jsou naše kořeny, umožňují nám kontakt se zemí a také nás „uzemňují“.

Náš postoj, chůze, pokládání chodidel na zemi, to vše o nás může mnohé prozradit. Podle Hermana Weidelenera jsme společností nemocnou na nohy, které hrozí nebezpečí, že ztratí půdu pod nohama, protože se zabývá už jen hlavou.<sup>50</sup>

Reudiger Dahlke vnímá symboliku onemocnění a deformit nohou například tak, že lidé trpící na ploché nohy, mají často styl chůze podobný bruslařům, aniž by mohli nalézt stabilitu a oporu. To se často odráží na nezávazném životě, jemuž chybí zakořenění. Vysoká noha, připomínající pařáty (zatnuté drápy) symbolizuje dle Dahlkeho hledání opory. Člověk trpící na vysokou nohu, může mít silnou potřebu najít oporu a nehnout se z místa. Svaly na chodidlech a lýtkách jsou často chronicky napjaté a prozrazují právě takový postoj k životu. Dalším a posledním příkladem, který zde uvedu z této knihy je chůze po špičkách. Tento styl chůze vyjadřuje nestálost- nestojí o kontakt se zemí. Dávají přednost fantazii před smyslem pro realitu.<sup>51</sup>

Dahlkeho názory pramenící z mnohaleté zkušenosti se svými pacienty nám mohou ukázat jiný pohled na tu samou problematiku a tím nám toto téma doplní o další možnou interpretaci, která ukazuje, jak komplexní a provázaná může být mysl a tělo.

---

<sup>50</sup> DAHLKE, Rüdiger. *Nemoc jako řeč duše: Výklad chorobných příznaků*. 1. Praha: Pragma, 1998, s. 360. ISBN 80-7205-632-8.

<sup>51</sup> DAHLKE, Rüdiger. *Nemoc jako řeč duše: Výklad chorobných příznaků*. 1. Praha: Pragma, 1998, s. 360. ISBN 80-7205-632-8.

## 8. Komu je obuv určena

Tato práce předkládá chůzi na boso jako jednu z možností, jak se znovu spojit se svým tělem a přírodou. Kolekce minimalistické obuvi je navržena tak, aby pokryla pouze ty nejnamáhavější části chodidla, které přichází do styku s podložkou a tím je chránila. Konstrukce obuvi je řešena se snahou umožnit přirozený pohyb chodila tak, jak tomu je při chůzi na boso.

Dále je obuv určena lidem, kteří mají již zkušenosti s chůzí na boso nebo se ji chtějí začít věnovat. Může sloužit uživateli jako mezistupeň při přechodu z běžné obuvi na chůzi na boso, ale také lidem, kteří již preferují a praktikují chůzi na boso, ale stále jsou místa nebo situace, kdy je pro ně lepší nějakou obuv mít na sobě nebo alespoň u sebe.

Tato minimalistická obuv je určena především do města, jako ochrana před nadměrnými otlaky, poraněním se o hrubou podložku, nebo může částečně chránit před horkým terénem z asfaltu a betonu.

Dále byla obuv vytvářena pro společenské příležitosti a pro místa, kde je lepší, nebo přijatelnější, vzhledem k naší společnosti a jejím zvyklostem, alespoň nějakou obuv nosit. Složí tak jako náhrada běžné obuvi, ale zároveň uživatele neomezuje a snaží se zajistit, co nejvěrněji pocít z chůze naboso.

Celá kolekce obuvi a doplňků je zaměřena a navržena pro ženy, nejen z toho důvodu, že já sama jsem ženou a je mi proto bližší přemýšlet o potřebách žen, ale také cítím, že ženy jsou mnohem více vystaveny tlaku v otázkách vlastního vzhledu a identity (míry, velikost, vkus, chování atd.), které vytváří naše euroamerická společnost.

### 8.1 Pracovní postup a měření chodidla

Základním stavebním kamenem této práce bylo kopyto. K vymodelování kopyta na míru, které by umožnilo vytvořit takové stříhové řešení obuvi, jež by co nejvíce napodobovaly „druhou kůži“ na noze, vedlo několik cest. Jednou z možností, kterou jsem vyzkoušela, bylo naskenování chodidla pomocí 3D skeneru a následnému vyfrézování upraveného modelu do tvrzeného polystyrenu. Tento pracovní postup umožňoval velmi přesné zkopírování chodidla, nicméně bylo problémové zkopírovat tento model do podoby plastového kopyta.



Pro získání kopie chodidla jsem nakonec zvolila sádrovou formu, získanou sejmutím chodidla. Forma je následně odlita pomocí epoxidové směsi s dřevěným prachem a pilinami, díky čemuž bylo dosaženo dostatečně pevné skulptury, která šla následně dobře zkopírovat do požadovaného materiálu – plastu.

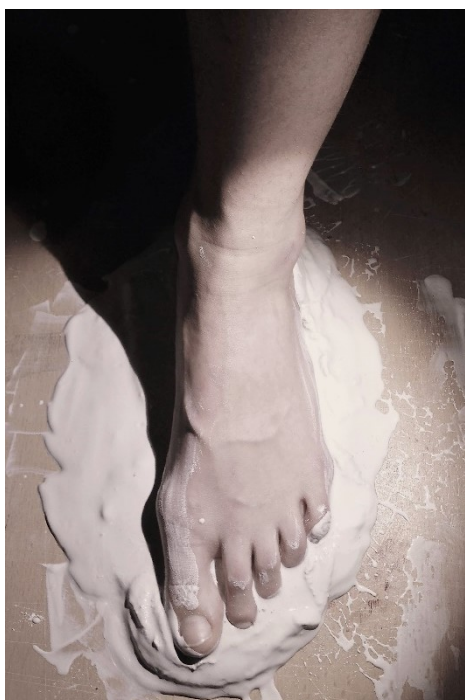
První varianta kopyta prošla mnohými proměnami a modelováním. Měření chodidla, podle kterého bylo kopyto vytvořeno, a zhotovení otisku plosky nohy (Obr. 8) bylo stěžejní pro vytvoření přesné konečné podoby tohoto kopyta.



Obr. 10: Model kopyta vytvořený pomocí 3D skeneru



Obr. 11: Otisk chodidla



Obr. 12: Výroba modelu chodidla

### 8.1.1 Modelování kopyta

Jedna z nejdůležitějších a také nejkomplikovanějších fází této práce bylo nalezení požadované podoby kopyta, jež by co nejvíce odpovídala tvaru chodidla. Na jednu stranu bylo důležité zachovat tvar a míry, které byly získané pomocí odlití chodidla a jeho měření. Na druhou stranu bylo žádoucí kopyto dále modelovat. Svršek obuvi je zhotoven z poddajné usně, která nemá z velké části žádná vyztužení, opatky, tužinky, bandáže či jiné podobné konstrukční prvky nacházející se v běžné obuvi. Vzhledem k přizpůsobivosti usně, jsem kopyto v některých částech měnila, zmenšovala a tvarovala tak, aby výsledná obuv co nejlépe seděla na noze. Postupný tvar kopyta byl získán ručním broušením pomocí rašple.

K modelování a upravování kopyta docházelo v průběhu práce v závislosti na vyhotovení zkušebních svršků obuvi, které byly následně zkoušeny na nohou. Dále se pak na základě těchto zkoušek upravoval nejen tvar kopyta, ale také konstrukce stříhů. Tato část práce vyžadovala neustálé vyvažování tvaru kopyta s řešením stříhu. Zpětnou vazbou mi poskytovaly zkoušky obuvi, které byly prováděny na modelce.



Obr. 13: Modelování kopyta





Obr. 14: Postup modelování kopyta



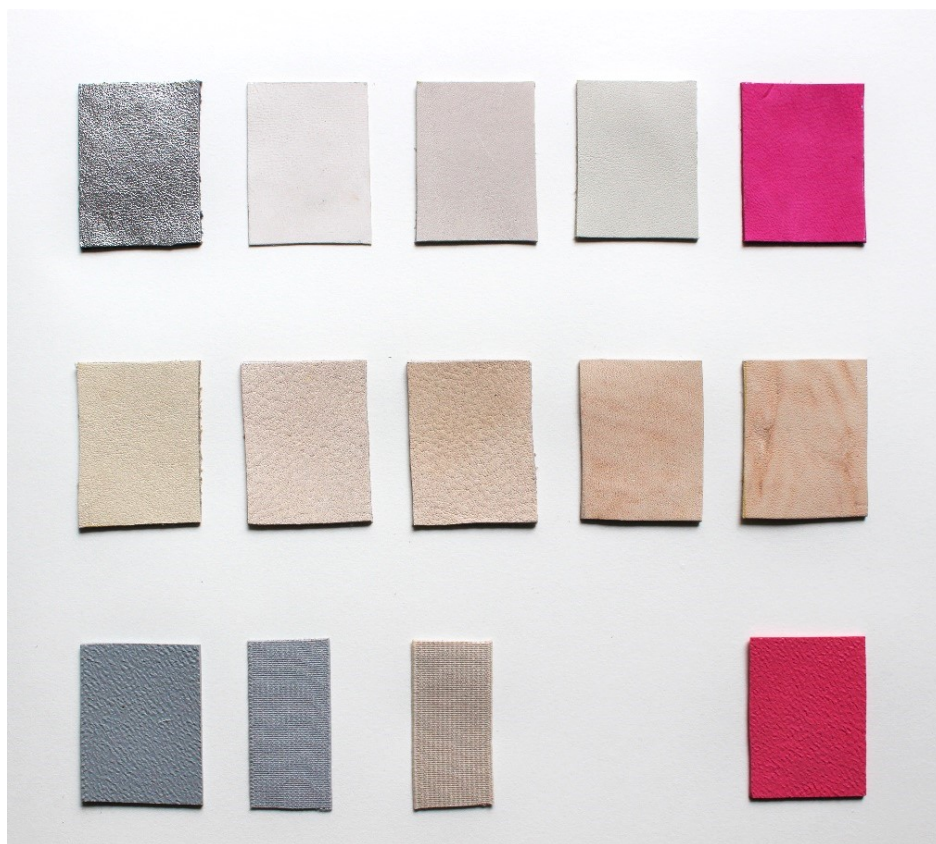
Obr. 15: Konečná podoba kopyta

### 8.1.2 Konstrukce a tvar obuvi

Tvar a konstrukce obuvi vychází ze záměru minimálního pokrytí nášlapné části chodidla, za současného zachování přirozené funkce nohou při chůzi. Design se drží minimalistické linie i ve tvaru – výkroje špice, paty a nártu. Záměrem bylo vytvořit takové stříhové řešení, ve kterém by bylo minimum šití a švů. Švy jsou vedeny na líci, dílce jsou sešity rovným stehem nebo jsou šity takzvaně „na dotek“ pomocí klikatého stehu. Toto řešení umožňuje bezešvou vnitřní část obuvi. Obuv je dále doplněná pásky, nacházející se na nártu chodidla. Tyto pásky mají různou podobu, aby vyhovovali funkci u jednotlivých modelů. Pásky jsou překříženy nebo vedeny přes nárt. Pomáhají propojit přední část - špici se zadní částí - patou. Součástí konstrukce obuvi jsou pruženky. Ty zde slouží také jako propojovací prvek spojující špici s patou. Jejich pružnost umožňuje lepší flexibilitu svršku vůči chodidlu a jeho pohybu. Po-dešev obuvi je tvořena 2 mm pryžovým materiálem, který zajišťuje pocit z chůze na bosu a zároveň je dostatečně odolný.

### 8.1.3 Barevnost kolekce

Celou kolekci se prolíná spíše jemná barevnost v tělových a světlých, krémových odstínech, které odkazují na naše tělo a symbolizují tak „druhou kůži“. Jako kontrast je zde použita antracitová barva symbolizující ženskost a vášeň. Kolekce je dále ozvláštněna stříbrnou barvou, která se objevuje ve dvou modelech zhotovené ze stříbrné usně. Stříbrná barva s sebou v této kolekci nese také spirituální symbol – duchovno, nitro. Nakonec je zde zastoupena šedá barva, která je v kontextu této práce vnímána jako symbol města a naší společnosti. Neutrálnost šedé odkazuje na psychickou stránku člověka, jeho touhu se schovat, zapadnout, být neviditelný. Barevnost kolekce dále určuje do jisté míry také záměr, kterým jsou jednotlivé modely tvořeny. Tímto zde nepředkládám žádný návod za jakých podmínek a v jakých situacích by se měla tato obuv nosit. Snahou je ukázat na pestrost využití a možnost nosit barefoot obuv například i na společenské události. Pro tyto účely jsem zvolila stříbrnou useň. Světlé odstíny jsou pak pro běžnější nošení například do města.



Obr. 16: Barevnice



### 8.1.4 Model 1

Tento typ obuvi patří mezi nejminimalističtější v celé kolekci. Je tvořen dvěma částmi - špicí a patou, jež jsou propojeny dvěma pásky, které se na nártu kříží. Model je ve dvou barevných variantách. První model je zhotoven z hovězinové usně, se stříbrným povrchem. Pásky vedoucí přes nárt jsou zhotoveny také z usně. Pásky jsou podlepeny usňovou podšívkou, která je částečně vyztuží. Jejich vyztužování jsem zvolila z toho důvodu, protože tvoří nosnou část svršků a díky podlepení se prodlouží jejich životnost a zachová se déle jejich tvar. Na konci jsou připevněny k patě pomocí pruženky. Stélka, stejně jako podlepení pásků, je tvořena světle krémovou usní, kozinkou. Obuv je opatřena šedou pryžovou podešví. Druhý model je zhotoven z hovězinové usně – krastu, v přírodní, světlé barvě s antracitovou podšívkou, která se taktéž objevuje v podlepení pásků vedoucích přes nárt a ve stélce. Pryžová podešev je v tomto modelu použita v růžovém odstínu. Uvedený model je nejčistším zhmotněním mého záměru - pokrytí co nejmenší možné plochy chodidla.

### 8.1.5 Model 2

Model se liší od modelu předchozího pouze v použití stejného principu překřížení dvou pruhů také v nášlapné části, tentokrát však za pomoci pruženek. Díky použití pruženky je obuv flexibilní, stabilnější a lépe drží na chodidle.

Obuv je zhotovena opět ve dvou barevných variantách. První model je vyroben ze stříbrné teletinové usně. Na stélku je zde použita světle krémová useň, kozinka a ta se také objevuje v podšívce pásků a ve stélce. Podešev obuvi je v šedé barvě. Druhý model je zhotoven z tělového krastu, také doplněn světlou usňovou podšívkou pásků a stélkou a doplněn šedou podešví.

### 8.1.6 Model 3

U tohoto modelu je propojena špice s patou pomocí dvou křížících se pruženek ve spodní části obuvi. Přes nárt je veden jeden pruh vinoucí se z vnější strany obuvi špice přes nárt, k vnitřní straně paty, kde je přes průvlek veden na vnější stranu paty a upevněn opět pruženkou.

Model má uzavřenější tvar výkroje u špice. Barevně je model zhotoven ve světlém odstínu a doplněn antracitovou stélkou a podšívkou pásku. Druhá varianta modelu je zhotovena z krastu v tělovém odstínu, doplněna stříbrným usňovým páskem a světlou podšívkou v páscích a ve stélce.

### 8.1.7 Model 4

Tento model patří stříhově mezi ty nejuzavřenější. Model je zhotoven z tělového krastu. Patní dílec je prodloužen do tvaru dvou pruhů, vedoucích ze spodní části přes obě strany chodidla, spojující se na nártu pomocí zavazování. Díky uzavřenějšímu nártu, který dostatečně „uzamkne“ chodidlo v obuvi, slouží pásky spíše jako pomocné přidržení a mohou tak plnit i funkci ozdobnou.

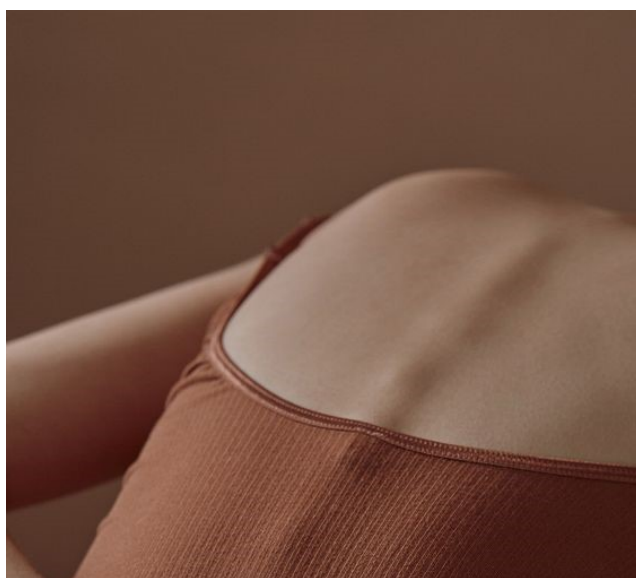
### 8.1.8 Kolekce oděvu

Filozofie oděvu se slučuje s celou kolekcí. Oděv je zde zastoupen v podobě dvou „body“, dále pak ve variabilních šatech a triku. Mým cílem bylo vytvořit takové kousky oblečení, které by respektovaly tvar a pohodlí těla, a zároveň umožňovaly variabilitu proměny jednotlivých kusů. Především pak model dlouhých šatů nabízí velké množství úprav a možností jak jej nosit. Volila jsem odstíny šedé, které umožní vyniknout střihům a barevně doplňují kolekci obuvi, kde se šedá barva objevuje v detailech.

### **III. PROJEKTOVÁ ČÁST**

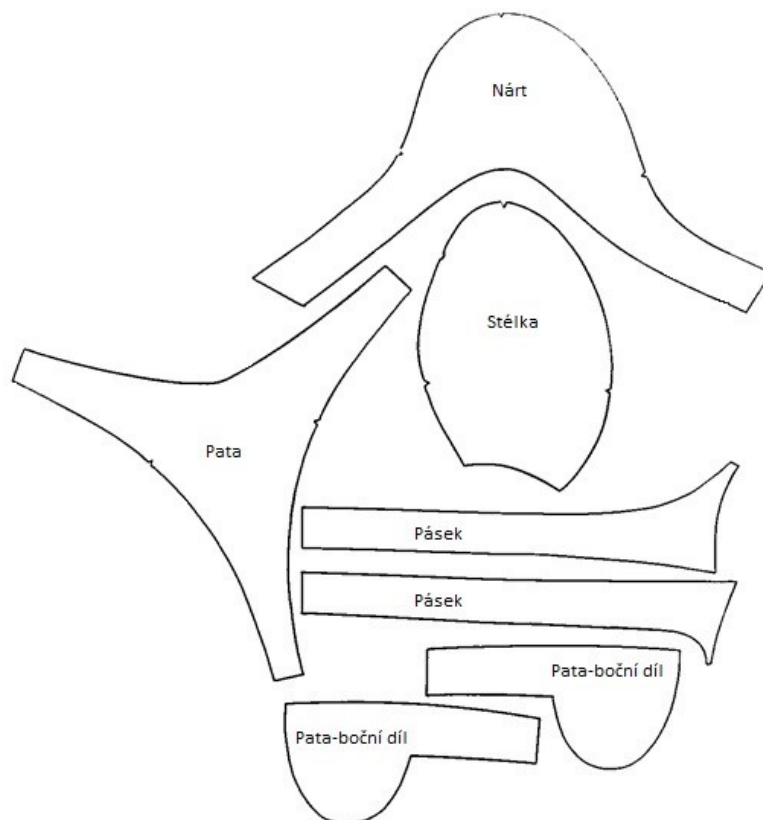
## 9. FOTODOKUMENTACE

### 1. MOODBOARD

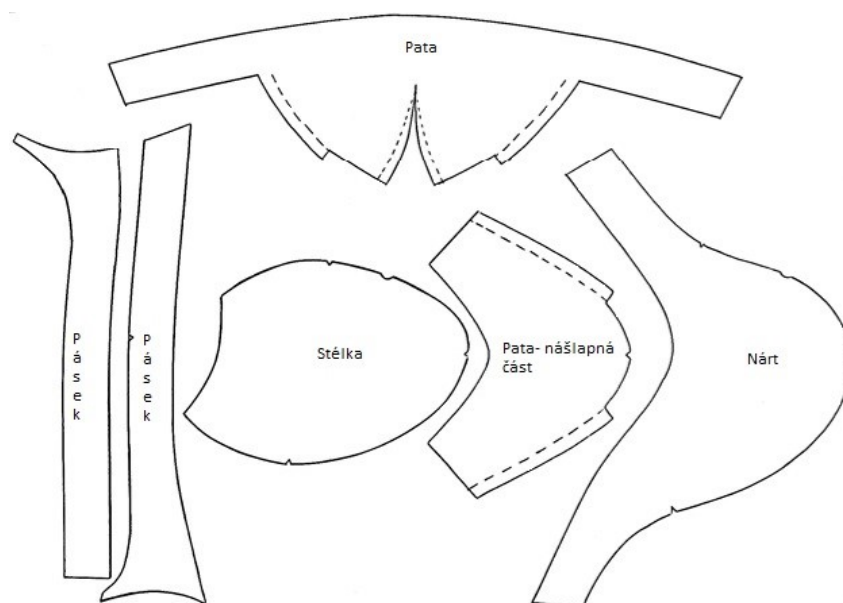


Obr. 17: Moodboard

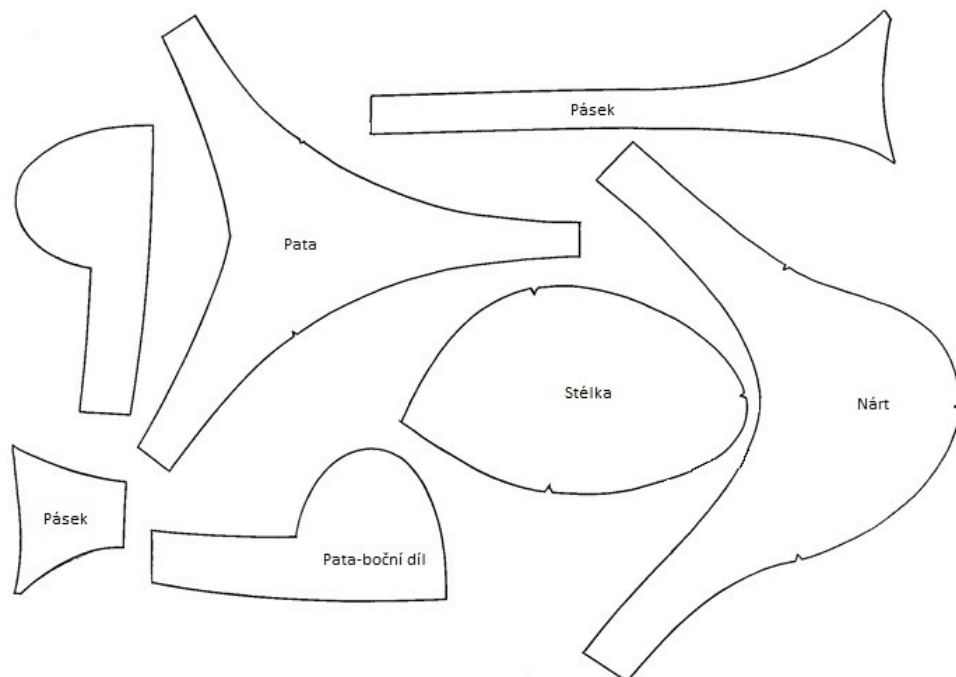
2. STŘIHOVÉ ŘEŠENÍ



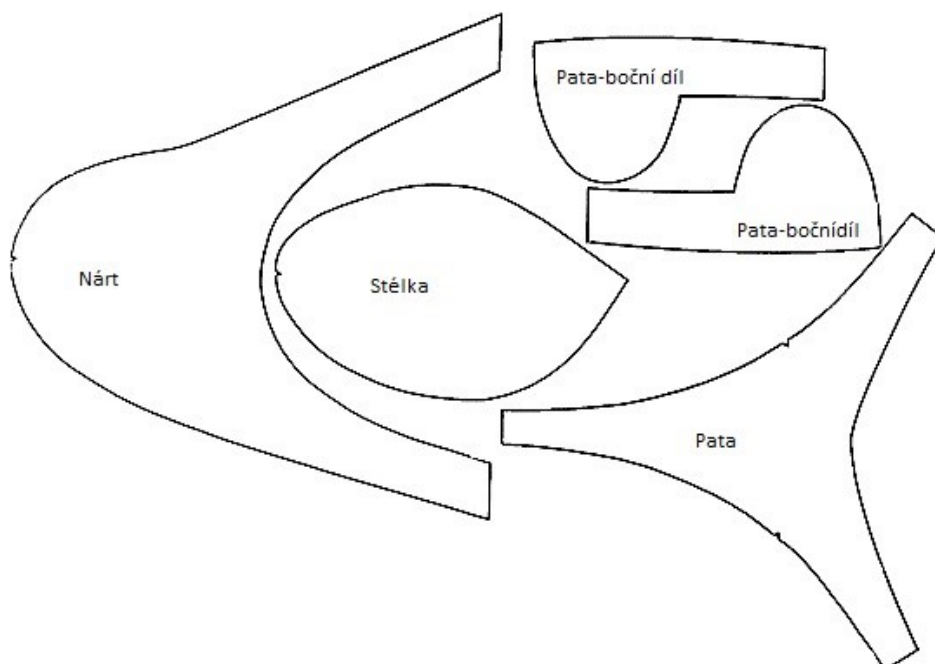
Obr. 18: Střihové řešení, model 1



Obr. 19: Střihové řešení, model 2

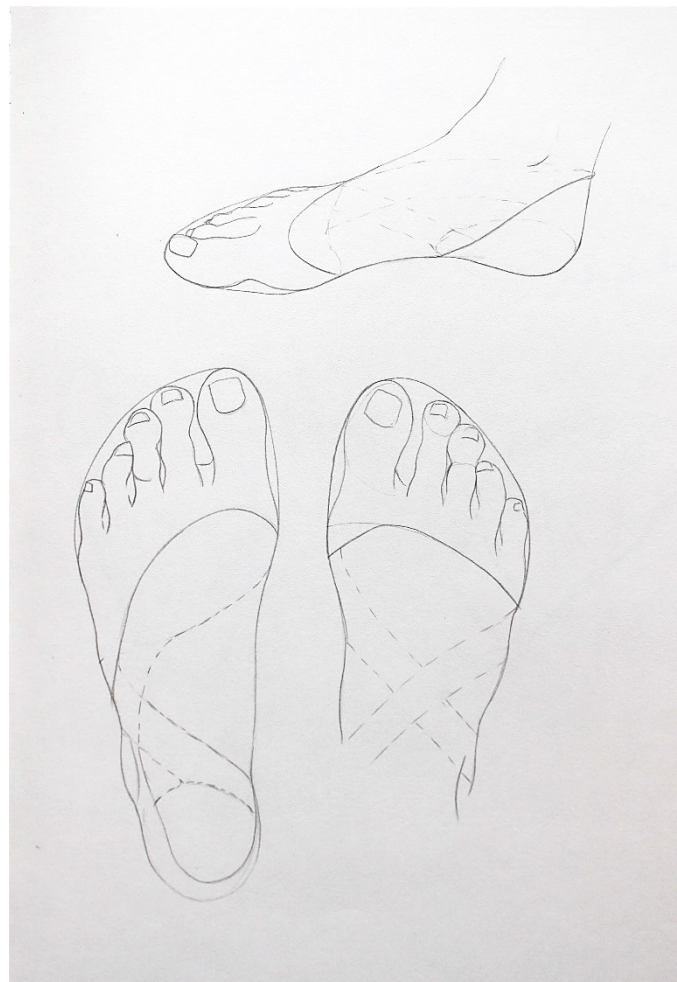
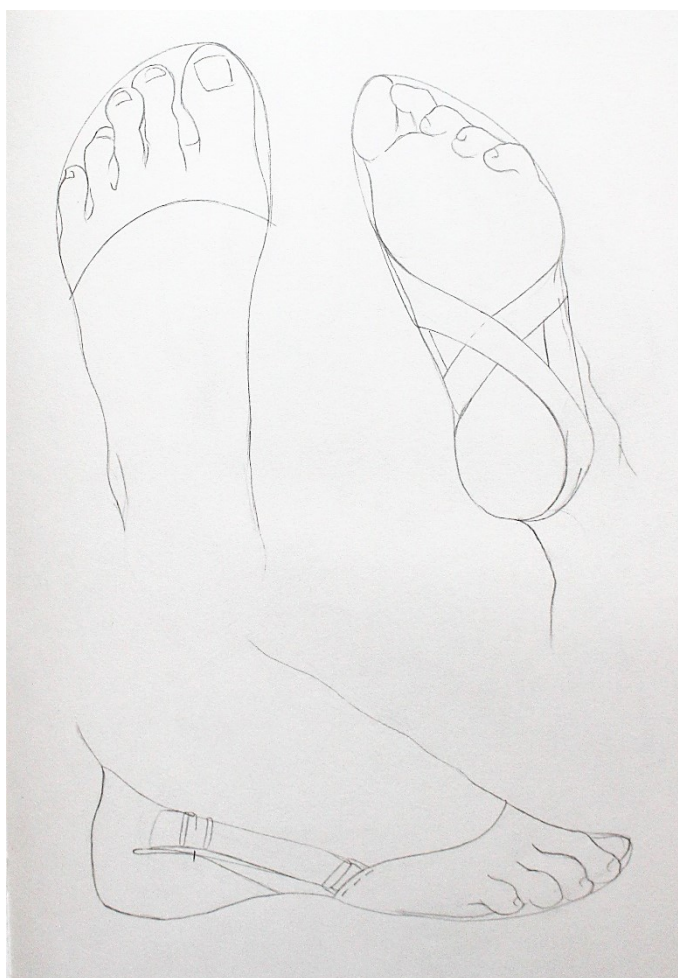


Obr. 20: Střihové řešení, model 3



Obr. 21: Střihové řešení, model 4

3. NÁVRHOVÉ ŘEŠENÍ KOLEKCE



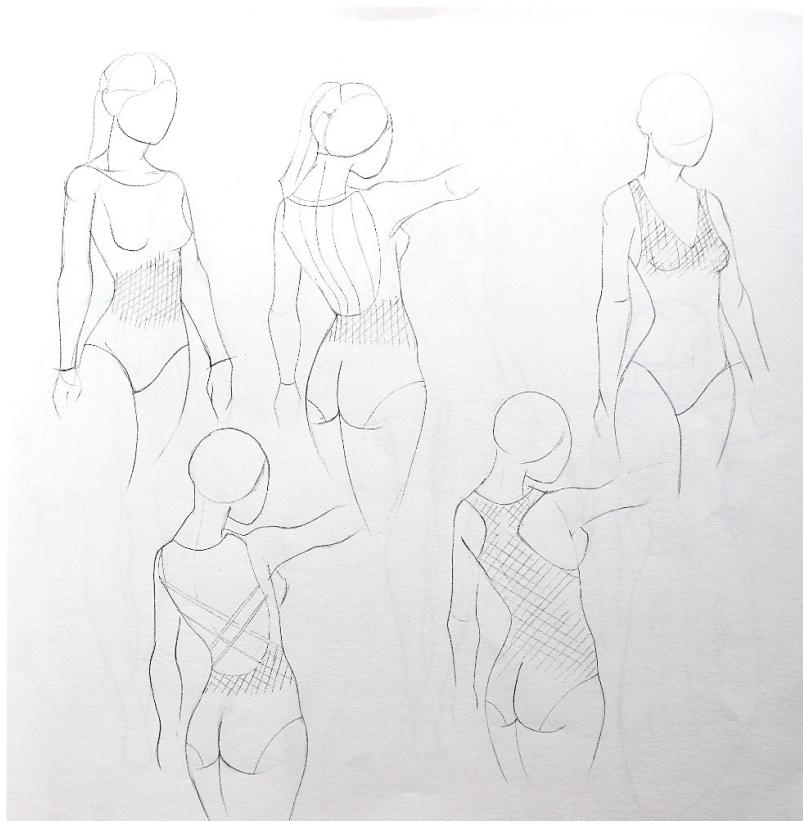
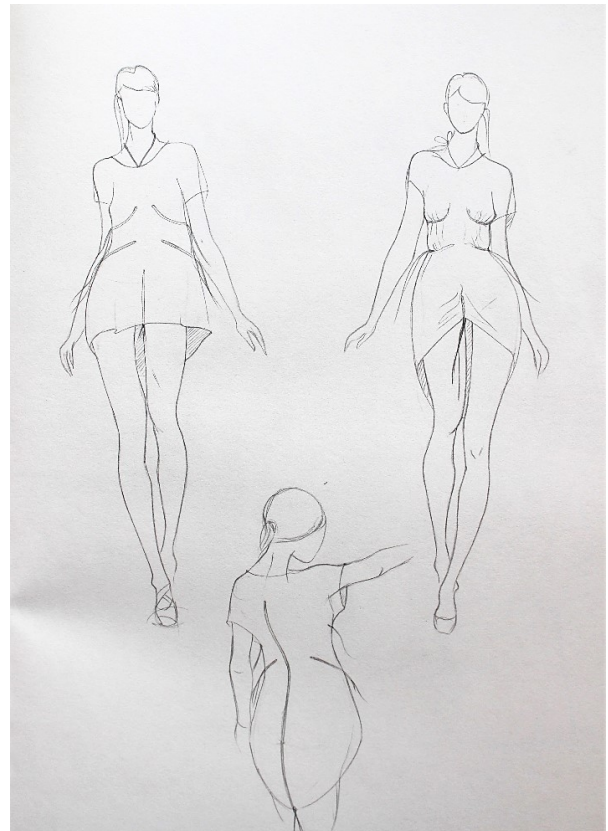
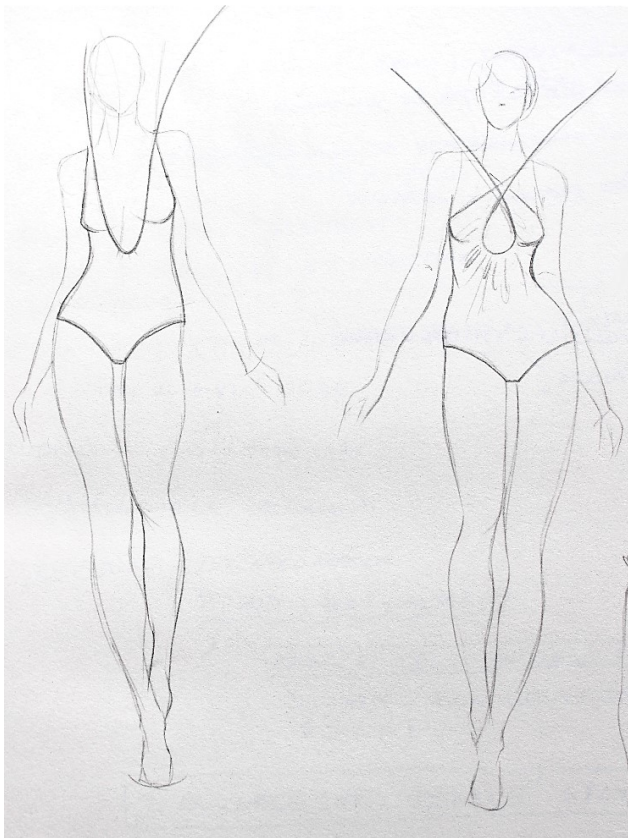
Obr. 22: Kresebné návrhy - obuv 1



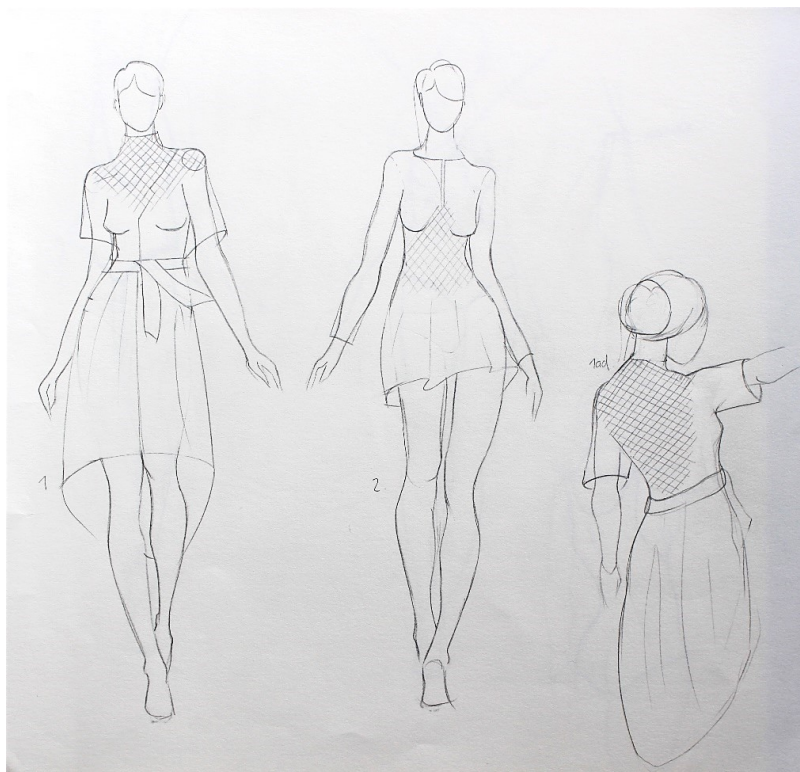


Obr. 23: Kresebné návrhy - obuv 2





Obr. 24: Kresebné návrhy – oděv 1



Obr. 25: Kresebné návrhy – oděv



3. PRODUKTOVÉ FOTOGRAFIE









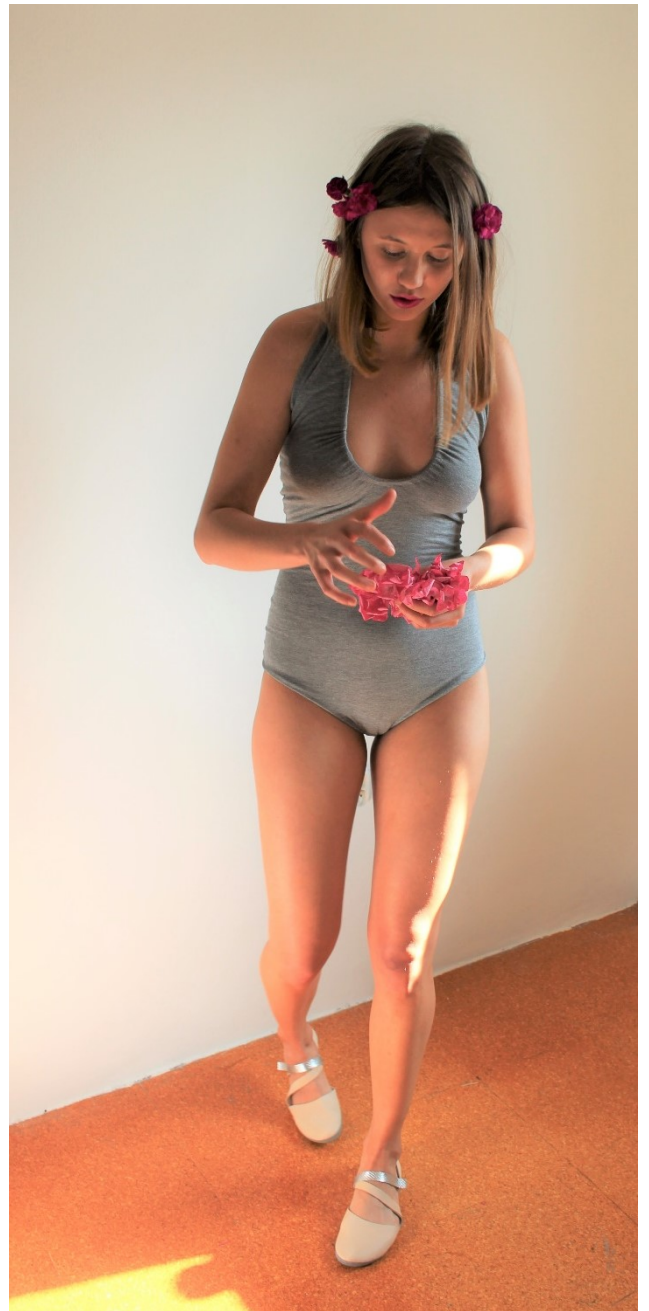












## ZÁVĚR

V rámci studia jsme pracovali na nejrůznějších zadáních. Od těch praktičtějších, kdy vznikaly obuvi nositelné, přes extravagantnější, až „bláznivé“ - modely ze dřeva, z betonu či například model s „gigantickou“ epoxidovou platformou. Měli jsme možnost pracovat s různými materiály a technologiemi. Občas se výsledek zdařil, někdy se to naopak nepovedlo. Vždy mě to ale obohatilo a posunulo dále. Nyní, na konci studia, jsem chtěla vytvořit něco, co by uzavřelo jednu kapitolu mého života a zároveň pootevřelo dveře novým cílům a výzvám. Právě téma, které zde bylo zpracováno, zahrnuje nové poznání a nahlížení nejen na obuv, ale uplatňují se zde také zkušenosti získané v průběhu celého studia - života.

V průběhu celé této práce jsem měla pocit, že by se obuv dala měnit, obměňovat a vylepšovat donekonečna. Stále věřím, že je co zlepšovat. Na druhou stranu jsem práci vytvořila tak jak jsem v danou chvíli nejlépe dovedla a s vidinou velkých možností se vydávám vstříc pokračování, vylepšování a bádání.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] PINKOLA ESTÉS, Clarissa. *Ženy, které běhaly s vlky: Mýty a příběhy archetypů divokých žen*. 1. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-648-4.
- [2] VOLEK, Jaroslav. *Kapitoly s dějin estetiky*. Praha: Panton, 1985. ISBN 35-004-85.
- [3] ŠTÝBROVÁ, Miroslava. *Boty, Botky, Botičky: Dějiny odívání*. 1. Praha: Lidové noviny, 2009. ISBN 978-80-7106-986-7.
- [4] DOUGLAS-KLOTZ, Neil. *Skryté evangelium: Jak dešifrovat duchovní poselství aramejského Ježíše*. 1. Praha: DharmaGaia, 2009. ISBN 978-80-86685-97-7.
- [5] DOUGLAS-KLOTZ, Neil. *Meditace o Genesi: O společných kořenech židovské, křesťanské a islámské spirituality stvoření*. 1. Praha: DharmaGaia, 2013. ISBN 978-80-7436-040-4.
- [6] CAMPBELL-MCBRIDE, Natasha. *Syndróm trávenia a psychológie: Prírodná liečba*. 1. Bratislava: Európa, 2010. ISBN 978-80-89111-68-8.
- [7] BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- [8] DESCARTES, René. *Rozprava o metodě*. 3.vyd., 1.vyd.v nakl.Svoboda. Praha: Svoboda, 1992. ISBN 80-205-0216-5.
- [9] LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: Hledání ztraceného štěstí pro nás a naše děti*. 1. Praha: DharmaGaia, 2007. ISBN 978-80-86685-79-3.

- [10] KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?: Nemoc začíná v hlavě? Každý příběh má řešení*. 1. Praha: Progressive consulting, 2015, s. 105. ISBN 978-80-260-8208-8.
- [11] MORSCHITZKY, Hans a Sigrid SATOR. *Když duše mluví řečí těla: Stručný přehled psychosomatiky*. 1. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0972-0.
- [12] MOUSSAIEFF MASSON, Jeffrey. *Útok na pravdu: Freudovo potlačení teorie svádění*. 1. Praha: Mladá fronta, 2007. ISBN 978-8-204-1640-7.
- [13] E.LIEBERMAN, Daniel. *Příběh lidského těla: Evoluce, zdraví a nemoci*. 1. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-005-7.
- [14] HOWELL, Daniel. *Naboso: 50 důvodů, proč zout boty*. 1. Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2637-6.
- [15] DAHLKE, Rüdiger. *Nemoc jako řeč duše: Výklad chorobných příznaků*. 1. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-632-8.

## SEZNAM WEBOVÝCH ZDROJŮ

1. Oblékání v antickém Řecku. *Crg.cz* [online]. Kateřina Matušková, 2003 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://crg.cz/sekce/historie/referaty/starovek/recko/oblekani.htm>
2. Chválí tě bratr kaktus. *Centrum pro studium demokracie a kultury* [online]. Jana Palatová, 2005 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://old.cdk.cz/ts/clanky/96/chvali-te-bratr-kaktus/>
3. Inkvizice a čarodějnictví. *Antropologie* [online]. Johana Gálová [cit. 2017-05-02]. Dostupné z: <https://otik.uk.zcu.cz/bitstream/11025/15682/1/Galova.pdf>

4. Psychosomatika včera a dnes: Vývoj psychosomatiky. *Psychologon* [online]. Jan Pokluda, 2014 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.psychologon.cz/component/content/article/290-psychosomatika-vcera-a-dnes>
5. Proč lékaře tak málo zajímá duše? *Psychologie* [online]. Radkin Honzák, 2013 [cit. 2017-03-26]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/proc-lekare-tak-malo-zajima-duse/>
6. Placebo není švindl. *Psychologie* [online]. Radkin Honzák, 2011 [cit. 2017-03-26]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/placebo-neni-svindl/>
7. Chodidlo jako vnitřní hlas zdraví. *Celostní medicína* [online]. Ing. Petra Forejtová, 2011 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/chodidla-jako-vnitri-hlas-zdravi.htm#ixzz4VwfKAsmO>
8. Mýtus o dědičném vbočeném palci. *Natural selection* [online]. Daniel Visser, 2016 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://www.naturalselection.cz/blogs/clanky/84418691-mytus-o-dedicnem-vbocenem-palci>
9. Foot facts. *Foot* [online]. [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.foot.com/site/professional/foot-facts>
10. Základní požadavky na zdravotně nezávadnou obuv. *Coka* [online]. RNDr. Pavla Šťastná, Ph.D., 2006 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.coka.cz/zdrave-obouvani/93-zakladni-pozadavky-na-zdravotne-nezavadnou-obuv>
11. *Žij naboso: Mýty a pověry o chůzi naboso* [online]. 2015 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: [http://www.zijnaboso.cz/clanek/myty-a-povery-o-bose-chuzi\\_5](http://www.zijnaboso.cz/clanek/myty-a-povery-o-bose-chuzi_5)

## SEZNAM OBRÁZKŮ

- 1) Řecký oděv a obuv
- 2) Výchova dětí
- 3) Psychosomatika
- 4) Ztělesnění zkušeností
- 5) Principy čínské filozofie
- 6) Akupresurní body chodidla
- 7) Akupresurní body dlaně
- 8) Chodidlo jako nástroj poznávání
- 9) Fáze chůze
- 10) Model kopyta vytvořený pomocí 3D skeneru
- 11) Otisk chodidla
- 12) Výroba modelu chodidla
- 13) Modelování kopyta
- 14) Postup modelování kopyta
- 15) Konečná podoba kopyta
- 16) Barevnice
- 17) Moodboard
- 18) Střihové řešení - model 1
- 19) Střihové řešení - model 2
- 20) Střihové řešení - model 3
- 21) Střihové řešení – model 4
- 22) Kresebné návrhy – obuv 1
- 23) Kresebné návrhy – obuv 2
- 24) Kresebné návrhy – oděv 1

24) Kresebné návrhy – oděv 2

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Strana 63 – 70 vlastní dokumentační fotografie**



