

# Tchaj-ťi čchüan a ruční kamera

Jan Šípek

Praha 2013

## **Abstrakt**

Čínské bojové umění tchaj-ťi čchüan klade vyjímečný důraz na stabilitu těla, plynulost pohybu a zejména chůze. Tato práce si klade otázku, zda je možné technik tchaj-ťi využít při práci s ruční kamerou. V úvodní esaji autor subjektivně interpretuje elementy čínského myšlení i umění tchaj-ťi čchüan tak, jak měl šanci se s nimi seznámit. V anketě s českými dokumentárními kameramany hledá spojnice s orientální praxí, aby pak v závěrečné části představil soubor technik z tchaj-ťi, které mohou být v kameramanské praxi užitečné.

## **Abstract**

### **T'ai chi ch'uan and the art of handheld camera**

Chinese martial art t'ai chi ch'uan emphasizes the skills of stability of the body, smoothness of movement and especially of walk. This thesis asks a question, whether the techniques of t'ai chi are usable in handheld camera work. In the introductory essay part the author subjectively interprets the elements of both Chinese thinking and the art of t'ai chi, to the degree he had opportunity to explore. In an enquiry among Czech documentary cameramen he tries to find links with the oriental praxis, and, finally, in the last part, he introduces a set of practices of t'ai chi, usable for camera work.

# Obsah

|          |                                                       |           |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Taoismus a přílehlé</b>                            | <b>9</b>  |
| 1.1      | Tao . . . . .                                         | 11        |
| 1.2      | Wu-wej . . . . .                                      | 13        |
| 1.3      | Pojetí těla . . . . .                                 | 15        |
| 1.3.1    | Čchi . . . . .                                        | 15        |
| 1.3.2    | Jin a jang . . . . .                                  | 15        |
| 1.3.3    | Čchi v lidském těle . . . . .                         | 18        |
| <b>2</b> | <b>Tchaj-ťi čchüan</b>                                | <b>21</b> |
| 2.1      | Historie . . . . .                                    | 21        |
| 2.2      | Principy . . . . .                                    | 22        |
| 2.3      | Výcvik . . . . .                                      | 24        |
| 2.4      | Trénink / experimenty . . . . .                       | 27        |
| 2.5      | Kočky a mechanika pohybu . . . . .                    | 29        |
| <b>3</b> | <b>Ruční kamera – praktické zkušenosti kameramanů</b> | <b>31</b> |
| 3.1      | Obrana: Metodologie ankety . . . . .                  | 31        |
| 3.2      | Braňo Pažitka . . . . .                               | 32        |
| 3.3      | Vít Klusák . . . . .                                  | 38        |
| 3.4      | Míra Janek . . . . .                                  | 46        |
| <b>4</b> | <b>Kung-fu ruční kamery</b>                           | <b>51</b> |
| 4.1      | Jíst . . . . .                                        | 55        |
| 4.2      | Dýchat . . . . .                                      | 55        |
| 4.3      | Stát . . . . .                                        | 56        |

|          |                                   |           |
|----------|-----------------------------------|-----------|
| 4.4      | Chůze . . . . .                   | 62        |
| 4.5      | Půlotočka . . . . .               | 70        |
| 4.6      | Otočka . . . . .                  | 73        |
| 4.7      | Aplikace . . . . .                | 76        |
| 4.8      | Pohyb kamery a rámování . . . . . | 78        |
| <b>5</b> | <b>Závěr</b>                      | <b>81</b> |

# Úvod

Ježto si kameru na svých filmech dělám převážně sám a neb jsem konstitute rachitické, často se mi obraz chvěje. Coby kameraman-samouk, který byl dřív fotografem, mám tendenci dělat jednotlivé mrtvé obrazy a pohyb mezi nimi opomíjet – vlastně jakmile je obraz zakomponován a je pěkný, koncentrace opadá a končím záběr. Hledám způsob, jak na to, jak bez formálního kameramanského vzdělání dokázat točit i jiné filmy, než kde je pohybová cukatura kamery prvkem stylu.

K nápadu aplikovat čínské bojové umění tchaj-ti čchüan na práci s kamerou mne přivedl můj učitel Michael Kňazko a zpětně se to zdá jako krok nanejvýše logický – v tchaj-ti<sup>1</sup> jde zejména o stabilitu postoje, plynulost pohybu, stabilní chůzi a rychlou reakci, v níž je mysl vždy napřed před tělem. Zatímco mnozí západní učitelé vyučují tchaj-ti především jako jakési relaxačně-energetické cvičení na hraně duchařiny, náš učitel preferuje přístup k tchaj-ti takovému, jak vznikalo, tedy umění bojovému, protože jen tak se nezapomíná původní význam všech pohybů, který vychází z fyziky a geometrie. Současně nelze opomenout celou tradici čínského myšlení, které je z gruntu odlišné od myšlení západního.

Začneme tedy exkurzí do čínského pojetí světa, stručně představíme tchaj-ti a jeho genezi, v anketě se pokusíme prozkoumat přístupy kameramanů, kteří výrazně pracují s ruční kamerou a nakonec se podíváme, kde se to všechno spojuje: závěrečná část je pokus o praktický manuál pro aplikaci tchaj-ti při práci s ruční kamerou.

Byv po třech letech cvičení stále méně než začátečníkem, budiž tato

---

<sup>1</sup>plný a přesnější název **tchaj-ti čchüan** často volně nahrazuji zkráceným lidovým a rozšířeným pojmem **tchaj-ti** z důvodů stručnosti

práce spíše zprávou o cestě a ohledáváním terénu, než poučenou příručkou mudrce. Až mi bude devadesát, možná budu už *něco* z tchaj-ťi umět. A v nejlepším případě nepotřebovat steadicam a operaci zad.

*Obrana:* Čerpám-li z literárních nebo audiovizuálních zdrojů, uvádím citaci. Poznatky získané ústním předáním zapisuji a dávám k autorizaci. Citované články ve Wikipedii, které mohou jevit nápadnou podobnost s textem, jsem psal já v rámci rešerší, když jsem Wikipedii používal jako poznámkový blok (k dohledání jako wikipedista *klokanek*). Těžko však bibliografickým odkazem označit vlastní zkušenost, pozorování získané při cvičení. Text má tak formu spíš inspirovaného eseje, než „vědecké práce“, protože jsem přesvědčen, že rigidní metodologie, spoléhání se čistě na rozum, opomíjení intuice a subjektivity je kromě hlavní přednosti i hlavní slabinou západní vědy.

# V taoistickém chrámu

„A jaký chrám tohle je?“

„Tao.“

„Aha! Jsem rád, že vidím konečně taoistický chrám. A co to je za figurky na tom oltáři, to je kdo?“

„To je král.“

„A to je kdo? Lao-c'?“

„Kdože?“

„Lao-c', autor Tao te-ťing. . . “

„Ano, ano, Tao!“

„Ne, Tao te-ťing. . . “

„Ano, Tao!“

„Tao te-ťing, kniha o Tao a ctnosti, velmi stará.“

„Kniha? Možná by ji měli v knihkupectví. Tady není žádná kniha.“

„Ale já ji nesháním! Já ji znám. Je to moje oblíbená kniha! Tao te-ťing, od Lao-c'“

„Ach tak, Laos! Ne, Laos, tady Thajsko!“

Dochází mi rozdíl v tom, jak čteme čínská slova my a Číňani, zkusím několik variant, včetně obskurních zvuků, žádná nezabere. Napíšu v anglické transkripci, nic. Ani kdybch uměl tu knihu nazpaměť, nerozumí mi Číňan, taoista, ani její název ani jejího autora. Nejjednodušší by asi bylo umět ty tři čtyři znaky – umiňuju si, že se je po návratu naučím.

„Lao-c'. Víte? Otec taoismu.“

„Ach, váš otec je taoista! Ach tak! Pěkné.“

Dostávám trs banánů a pár mandarinek z oltáře. Ale ne, to si nechte, to je přeci obětina. Kdepak, jezte, to je pro vás. Tao má všeho dost.

(Thajsko, zima 2009)

# Kapitola 1

## Taoismus a přilehlé

Egon Bondy upozorňuje na tři podivuhodnosti čínské filosofie:

- \* zhruba pět tisíc let funguje na stejných základech,
- \* přestože tvoří základ víry Číňanů, je víceméně ateistická,
- \* je pozoruhodně blízko lidové moudrosti a její znalost je rozšířena mezi lidmi. [5, s. 9-19]

Zatímco v naší kultuře jsou světy jaderné fyziky a lidového mastičkářství téměř na opačné straně spektra, pojmy jako *čchi*, *jin* a *jang*, *tchaj-ťi* nebo *tao* se objevují jak v esoterních filosofických spisech tak jsou široce rozšířeny v povědomí řadových Číňanů a využívány v běžných činnostech.

Pro ilustraci uvedme životopisnou historku čínské zpěvačky Feng-yün Song, žijící v Čechách:

„V mém rodišti, severovýchodní Číně, je při narození dítěte zvykem, že si rodina pozve ‚někoho‘. Bývá to stará paní, která rozumí rituálům života a smrti. Ten ‚někdo‘ novorozeně pozorně prohlédne od hlavy k patě. Nezbytnou součástí prohlídky je naslouchání dětskému hlasu. Maminka vyprávěla, že jsem se narodila křehká, hubená, ale křičela jsem

jako vzteklá. Babka prý povzdechla: „To děcko má ale silné spodní čchi z tan-tchienů!“ [6, s. 18]

Doklady o použití prapojmů *jin* a *jang* (viz dále) jsou známy již pozdního čínského neolitu [5, s. 49]. S těmito principy (a dále s principy jin-jangových proměn a s patrně pozdějším učením o pěti živlech) jsou svázány víceméně všechny tradiční vědy, například čínská medicína. A celý myšlenkový systém je podivuhodně koherentní (*i když někdy je člověk v podezření, že se trochu násilím doplňuje počet něčeho na pět, aby teorie odpovídala pěti elementům*).

Třeba následující popis příčiny onemocnění může západnímu člověku připadat poněkud obskurní:

„Dlouhá chůze a únavná práce, přidá-li se navíc k nim i horké počasí, vyvolávají žízeň; žízeň způsobuje, že síla jangová čchi a útočí dovnitř. Když vtrhne dovnitř, horkost se usadí v ledvinách. Ledviny uschovávají vodu, ale jelikož nyní už voda nedokáže ovládat oheň, kosti začnou vysychat, dřev se oslabuje, a proto nohy nejsou schopny unést tělo; vzniká slabost kostí.“

(*Srovnávací komentovaný výklad Základních otázek Vnitřní knihy Žlutého císaře*, kap. 44 [4, s. 240])

*Jin*, *jang* ani *čchi* jsou pro západany esoterní pojmy zavánějící snad okultismem. Je však možné nahlížet na celou věc jako na zcela jiný pojmový (v pravém slova smyslu, protože svět se zde skutečně *pojímá* jinak, než jsme zvyklí) a myšlenkový aparát, který za tisíciletí prokázal svoji funkčnost. Koneckonců rostoucí moc Číny, která dnes vyvolává obavy Západu, (avšak nabalovala se postupně za tisíciletí v podstatě nepřetržitě) může být jedním z důkazů funkčnosti tohoto myšlenkového světa. A zajímavá je další úvaha: totiž že koncepty, které stály ve starověku u zrodu myšlení ať čínského nebo evropského, zásadně předurčily řez skutečností, jímž se obě kultury dívají nyní. Ve starém Řecku zavedli atomy a dualitu duše a těla, v Číně *tao* a *jin* a *jang*. Čínské myšlení (nejen filosofie, ale i medicína, nauka o uspořádání prostoru feng-šuej, alchymie, různé bojové systémy jako právě tchaj-ťi) je pro Západ atraktivní právě svojí propojeností, holističností a procesualností, které se blíží

například západní teorii systémů nebo kvantové mechanice. Není proto divu, že v situaci, kdy karteziánská věda často pro nimrání v jednotlivostech ztrácí obraz celku, přetékají nástěnky čajoven, bioobchodů a jiných center alternativního životního stylu letáčky s všemožnými aplikacemi čínského myšlení, od dechu přes masáže, zdravotvědu až po meditaci. Některých metafor z východního myšlení se však chápou i přírodní vědci a dochází k syntéze západního a východního, jak naznačuje například Fritjof Capra. [8, 7] Taoismus podle něj výrazně ovlivnil například kvantového fyzika Nielse Bohra, velkým sinofilem byl i Gottfried Wilhelm Leibniz, zakladatel moderní počítačové vědy (viz dále, s. 17).

V českém prostředí nalézáme německý překlad Tao te ťing například v knihovně Vojty Náprstka, jejíž zhruba 60 000 svazků začal shromažďovat po svém návratu z Ameriky v roce 1858 a coby patrně nejrozsáhlejší soukromá knihovna v Praze sloužila i coby kulturní centrum tehdejších elit a knihovna pro veřejnost. Zde se doboví učenci kromě Tao te ťingu mohli setkat i s mystickými spisy sanskrtskými a jinými. [11]

## 1.1 Tao

Čínské myšlení je pod vlivem dvou hlavních myšlenkových proudů: konfucianismu, který klade důraz na zdvořilost, dobré mravy a hlavně podřízení člověka celku, a taoismu, který je z podstaty individualističtější a v jistém smyslu svobodnější. Ústředním zdrojem je pozorování přírody a jejích proměn, k němuž měli Číňané coby rolníci blízko a postavy taoistických mudrců obvykle dlí ve skromných chatách uprostřed divokých hor (a na druhou stranu jsou anarchistickými povstalci). Právě taoismus je filosofií ležící v pozadí tchaj-ťi.

O *Tao* se dá napsat hodně, nejlépe básně, ale rafinovaný kanonický text Tao te ťing<sup>1</sup> tuto možnost blokuje již prvním veršem: „Tao, které lze označit jako tao, není pravé tao. Jméno, které je možné vyslovit, není pravé jméno.“

---

<sup>1</sup>Jméno autora, Lao-c', Starý Mistr, je jen východiskem z nouze, podobně jako Mistr vyšebrodského oltáře. K tomu je možné, že autoři byli v průběhu věků přinejmenším dva. Nejstarší podobu textu lze datovat pravděpodobně do doby pěti století před Kristem.

Staré slovo pro křesťanského Boha *Všehomír*, případně esotericky novodobé vědecké *vesmír* (ves-mir – vše-svět), i snad Átmán, Alláh nebo Manitou by snad mohly být ekvivalenty. Benjamin Kuras navrhuje jako nejlepší překlad slova Tao moravské *tož tak*.

*Tao*, které se často překládá jako „cesta“, „princip“ či „smysl“ [14, s. 30], je slovo zvolené z „nedostatku jiných vhodných slov“. Jak píše Lao-c', „neznáme jeho jméno a tak mu říkáme Tao“ [15, kap. 25, s. 37]. Snad je to nejvyšší proces, který všechno řídí. V žádném případě to však není ani personifikovatelná postava ani dokonce nějaký objekt – jedná se spíš o proces neustálých přeměn, který získává sílu k dalšímu tvoření z toho, že tvoří. [5, s. 66] Tedy – technicky vzato – jakási zpětná vazba, kdy výstup posiluje vstup a pak již není způsob, jak by se mohl zastavit, či vyčerpat.

Což jsou pusté spekulace, před nimiž *Tao te-ting* varuje. Nemůžeme mluvit o jeho podstatě, maximálně můžeme odhadovat, jak se jeho působení projevuje ve světě. Taoismus vychází z pozorování přírody a procesů v ní. Po horku musí přijít bouřka. Kdo jde v souladu s *Tao*, nemůže udělat chybu.

*Když jdou věci tak nějak „samy“, všechno se daří na základě podivuhodných náhod, považuju to za příznak, že „jsem správně“.*

Už dost řečí. Lepší je číst *Tao te-ting*.

Existují však mnohé jeho překlady do západních jazyků, některé básnivější, jiné sušší, se snahou o zachování maximální doslovnosti, další kulturně analytické a jiné velmi volné. Překlad je vždycky interpretace, zvláště když se jedná o převod ze zcela odlišného systému jazyka<sup>2</sup> do jiného. Ale Václav Cílek píše v předmluvě ke svému překladu, že současní Číňani rozumí staročínskému originálu asi tak málo jako my. Číňani, se kterými jsem měl na téma *Tao te-ting* bavit, popisovali knihu jako záhadnou a obtížnou k porozumění. Je-li to Bible, vešla se do 81 kapitol dohromady jen o zhruba pěti tisících čínských slov.

V nejistotě, který z překladů je lepší, je možné číst překladů více a tolik nezaostřovat na slova, ale spíš na něco v pozadí. Berta Krebsová [14], autorka jednoho z kvalitních českých překladů, sama sinoložka,

---

<sup>2</sup>výborným úvodem do čínštiny i taoismu je kniha Allana Wattse: *Tao – The Watercourse Way*

nabízí detailní interpretaci každého použitého znaku včetně různých jeho významů a je možné významy do sebe nasávat, aniž by v hlavě vznikl konkrétní text, ale spíš síť principů.

## 1.2 Wu-wej

„Svět je možné svěřit tomu,  
kdo se do něj nemíchá,  
ale kdo do něj zasahuje  
není jej hoden.“  
[15, kap. 48, s. 61]

Nevím, jak se usíná a přesto jsem zatím (skoro) každý den usnul. Snažit se usnout je nejsnazší cesta k nespavosti. Kdo by však za pomoci předchozí věty chtěl získat schopnost nespát vůbec, usne zaručeně. Tak nějak si vykládám čínský pojem *wu-wej*, který se volně překládá jako „dělání neděláním“. Dělat věci tak, jako bychom je nedělali my, nesnažit se, neopírat se do nich. Ale přitom se lze i velmi úporně snažit se nesnažit a to zase není ono!

Není to myslím ani vzdání se vlastní vůle ve prospěch „vyšších mocností, které všechno ovládají“ (jsem jen pouhým služebníkem v rukou božích), ani lenost, zahálka či pasivita. Snad schopnost vycítit, kudy teče mocná řeka přirozenosti, a nestavět se jí do cesty, ale plout po ní a využít její sílu. Asi to, co dělají ptáci, když využívají stoupavých proudů, aby se nechali vynést do výšky. Otočit plachty tak, aby práci místo veslování udělal vítr. A současně určitě ne konjunkturalismus a „kam vítr, tam plášť“. (Což je moje představa západního individualisty, konfuciánci s tím mají opačné zkušenosti, Starý Mistr Taa ale emigroval na oslu někam za kopečky.)

Z toho, jak je tento odstavec dvojznačný, lze poznat, že samozřejmě nevím nic. „Kdo ví, nemluví. Kdo mluví, neví.“ [15, kap. 56, s. 69]

Dobří muzikanti říkají, že aby člověk dobře hrál, musí zapomenout, že hraje, a prostě nechat (se) hrát.

Netlačit. Nedělat věci „na sílu“. „Nejvíc se toho pořeže, když se netlačí na pilu“. Nepoužívat vlastní sílu, nebo ji používat jen minimálně,

k lehkému ťuknutí v okamžiku zvratu.

Což zní celkem abstraktně či duchařsky, ale v praktickém bojovém umění se to celkem snadno demonstruje. Když někomu dáme pěstí a netrefíme se, náš pohyb má svoji dynamiku. Na začátku malá rychlost a silný záměr zasadit ránu. Vprostřed cesty nabírá ruka na švih a kinetické energii. I pro nás samotné je těžké ji zastavit, nebo změnit směr. Na konci ruka už nemůže dál, síla jang se vyčerpá a nutně nastupuje zastavení a stažení se (síla jin). Ve střední trajektorii jako obránce s rukou nic neuděláme, můžeme ji maximálně lehce odchýlit. V nejzažší části trajektorie můžeme pohyb protivníka prodloužit, tím, že uhneme, lehounce zatáhneme směrem dál dopředu a pokud útočník nemá správný postoj a posunul svoje těžiště až příliš, ztrácí balanc. Náš učitel říká: „Ať děláš, co děláš, vždycky s tebou souhlasím. Jdeš dopředu? Tak ti pomůžu. Jdeš dozadu? Taky ti pomůžu.“

V okamžicích proměny (proměna jang na jin a naopak) jsou věci nejvíce vratké a nejvíce náchylné na změnu zvenčí. Pověstné mávnutí motýlího křídla znají především meteorologové, kteří s čím dál složitějšími modely mají čím dál větší problém předpovídat počasí, protože klimatický systém je ve stádiu proměny z jednoho metastabilního stavu do jiného.

Snadnou zkouškou je ohmatávání kývajícího se kyvadla nebo houpačky, které je nejsnáze zastavit v úvrati<sup>3</sup>.

*Při sekání těžkou sekerou zvanou kalač nevyužíváme sílu k pohybu sekery dolů, ale k jejímu zdvihání. Pokud ke zrychlující sekyře vlastní švih ještě přidáme (jdeme v souladu s její vlastní silou), není nic, co by ji mohlo zastavit.*

---

<sup>3</sup>úvrat je jiným pojmem „bod obratu“. Jmenuje se tak i významná kniha syntetizátora východní a západní vědy Fritjofa Capry a možná právě Úvrat by byl ještě výstižnější český překlad, neb jsme u něčeho, co se vrací zpátky, aby to v pohybu pokračovalo zas a znovu.

## 1.3 Pojetí těla

### 1.3.1 Čchi

Čchi je v tradičním čínském pojetí síla, která oživuje vše. Koncept síly čchi prostupuje mnohá tradiční čínská umění, setkáváme se s ním v tradiční čínské medicíně, akupunktuře, cvičení čchi-kung i tchaj-ťi čchüan. Čchi má své ekvivalenty i v jiných východních myšlenkových systémech, například v japonské *ki* známé z umění aikido, indické *práně* a tibetské *tummo*.

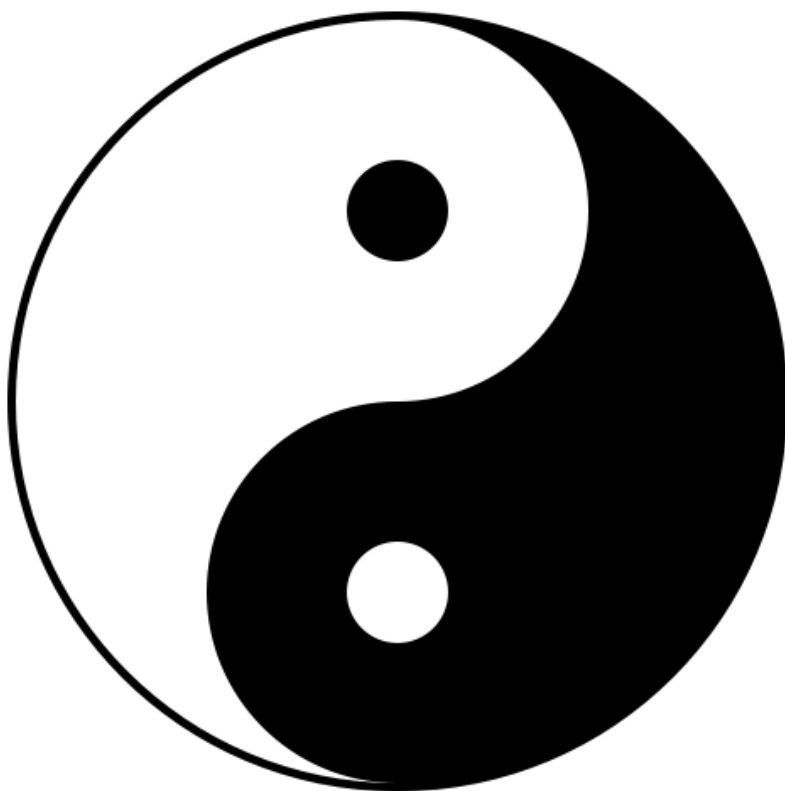
Nemusí to být nutně žádná esoterická tajemná energie. Může to být síla, o kterou se západní věda také opřela či otřela: starořecká *pneuma*, éther, [18, s. 9] *mesmerismus* [10, s. 13] či Bergsonovo *élan vital* či bioelektrina.

### 1.3.2 Jin a jang

Čchi má dvě složky, *jin* a *jang*, jejichž vzájemnými proměnami se zabývá kniha *I-ťing*.

Jin a jang bývají vymezovány nejčastěji svými protikladnými atributy. Jin je ženský, měkký, temný, chladný, obranný, pasivní. Jang je mužský, tvrdý, jasný, útočný, aktivní. Například.

Jin-jangová monáda, či chcete-li Tchaj-ťi, Velká jednota, Velký předděl – resp. její grafické zobrazení – je nejznámějším vizuálním znakem taoismu.



*„Někdo má knížku, někdo jenom takovej obrázek.“ – F. T.*

Interpretovat obrazec může zkoušet i západní ateista. Svět je tvořen dvěma silami, *černou* a *bílou*. Prostor, který ve světě, kruhu, mají obě síly je úplně stejný.

Každá ze sil se snaží zvítězit, převážit, ale jakmile dobude nějaký prostor, musí jiný prostor vyklidit. A vstupuje do prostoru, který předtím vyklidila síla druhá. Bílá síla agresivně vytlačuje černou, současně však musí na druhé straně ustoupit a černá síla vyplňuje beze zbytku uprázdněný prostor. Kam přestane svítit slunce, tam nastává tma. Bez bílého podkladu by nebylo možné nakreslit černou „rybu“. Bez černé tuše by nebyla vidět „ryba“ podkladu.

V samotném středu každé síly, v místě její plnosti, je však prvek síly druhé. „Nepřítel“ jinu sedí v jeho srdci. Nepřítel jangu v srdci jangu. Každý tedy v sobě obsahuje svůj protiklad. Jungův stín. V okamžiku



Obrázek 1.1: **Nebo ještě takhle.** „Čínská monáda“ se stala i v naší kultuře výrazným ikonickým symbolem, o němž každý tak nějak tuší, co znamená. (Znak číslo U+262F v počítačové znakové sadě Unicode) Profánnost větší než na odhozeném kelímku z McDonald's si těžko představit. Nezdá se, že by to Tao nějak uráželo. Něco podobného si s Šalamounovou pečetí či křesťanským křížem těžko představit. Tao nechystá pomstu ani poslední soud. (*Praha, Vltavská, 2005*)

největší plnosti jedné síly se vyklube zárodek síly opačné. Maximální síla je tedy počátkem pádu či spíše – bez našeho fatalismu – proměny v opak. V každém případě je to proces, který se nikdy nezastaví. Rovnováha sil je vždycky dynamická.

Možná cítíme spřízněnost s monádologií Gottfrieda Wilhelma Leibnize. A opravdu: Leibniz se pravděpodobně kolem roku 1687 [18, 2] dostal k fragmentům neokonfuciánských spisů importovaných, přeložených a v duchu křesťanské věrokuky lehce poupravených francouzskými Jezovity a účastnil se dobových pokusů o interpretaci pojmů jako *čchi* nebo *li*. Trochu násilím narouboval svůj binární systém na jing-jangové proměny I-ťingu a snad považoval starobylý spis za jisté potvrzení uni-

verzálnosti svého systému. [18, s. 19]

Nicméně jeho matematický objev, že všechna čísla lze reprezentovat nulami a jedničkami dvojkové soustavy vedl ke konstrukci prvních počítačů o dvě a půl století později a radikální informatické proměně světa. Programátoři, pozor! Nula je prázdnota, jednička je Bůh.

Také současná teorie o vzniku vesmíru z velkého třesku připomíná v mnohém čínskou kosmogonii. V té totiž svět vzniká z prázdnoty *Wu-ti* (Velká prázdnota, nevydělené), z níž spontánně, bez vnějšího popudu počíná *Tchaj-ti* („velký předěl“, „nejzažší mez“...), jež plodí jednodlitou, prvotní čchi, v níž jsou jinová a jangová složka promíšené, homogenní. [4, s. 70] „Tchaj-ti se pohne a zrodí jang. Pohyb vyvrcholí a přejde do klidu. Klid zrodí jin. Klid dosáhne vrcholu a zase je pohyb.“ (*Mistr Čou: Výklad k obrazci Tchaj-ti* [23, s. 43])

Tento proces popisuje i Tao te-ťing:

„Tao plodí jedno,  
jedno plodí dvě,  
dvě plodí tři,  
tři plodí všechny věci“  
[14, kapitola 42.]

Výkladů mnohoznačného staročínského textu je mnoho, často se ale shodují v tom, že „dvě“ zde znamená jin a jang, a tři znamená trojici „nebe“, „země“, „člověk“.

### 1.3.3 Čchi v lidském těle

Čchi v lidském těle pochází ze dvou zdrojů – část je vrozená a její základ z esence ťing při početí a je uložena v ledvinách, druhá je získaná a získáváme ji ze spánku, z potravy a vzduchu, který dýcháme. [12] Podle čchi-kungu se energie *čchi*, která cirkuluje v lidském těle, rozděluje na čchi řídící (*jing-čchi*), která vyživuje tělesné orgány, a čchi ochrannou (*wej-čchi*), která chrání povrch těla. Ve zdravém těle je oběh čchi nenarušený a poměr jin a jang je harmonický. Pokud dojde ke stagnaci čchi, je oběh narušen a může dojít až k nemoci. Narušené proudění čchi

přímo v jednotlivých drahách (meridiánech) se snaží napravit akupunktura nebo akupresura. Někteří autoři staví čchi do paralely k západnímu pojmu bioelektrina případně bioelektromagnetismus. [12]

Cvičení tchaj-čchi čchüan by podobně jako čchi-kung mělo vést k lepšímu oběhu čchi a dokonce ke schopnosti ji jistým způsobem směřovat a ovlivňovat její tok.



## Kapitola 2

# Tchaj-ťi čchüan

### 2.1 Historie

Přesnou dataci vzniku tchaj-ťi chüan je těžké určit. Datovatelné doklady jsou až ze 17. století, [23, s. 37] nicméně počátek systematického bojového umění v Číně předpokládají historici již před třemi tisíci lety. [23, s. 14] Dějepisná mlha v mezidobí je vyplněna legendárními postavami, konečkonců bojové umění se předávalo obvykle ústně z učitele na žáka.

Na Západ se čínská bojová umění rozšířila až díky kinematografii v druhé polovině 20. století – hlavně bojovým filmům s Bruceem Lee, který se stal hrdinou mnoha teenagerů, kteří chtěli ovládat podobný způsob boje.

„V čase, kdy probíhající vietnamská válka vyvolávala v Americe neklid, nabízely tyto filmy jednak hrdinu, jehož mohli mladí Američané obdivovat, a současně i pozitivní figuru asiata, k níž se mohli snadno vztahovat.“ [24]

V šedesátých letech přicházejí do Spojených států i první učitelé z Číny a odtud se tchaj-ťi rozšiřuje v následujícím desetiletí i do Evropy.

V zemích koruny české je patrně nejrozšířenější styl Čchen, poněkud v menšině je styl Jang, ale vyskytují se i různé varianty jako např. „taoistické tchaj-ťi“, které vědomě rezignuje na bojovou stránku a zdůrazňuje

zdravotní význam cvičení.

## 2.2 Principy

Čínská bojová umění se tradičně rozlišují na tzv. „vnější“ a „vnitřní“. Vnější styly jako například známý Šaolin upřednostňují spíše trénování síly a rychlosti, zatímco styly vnitřní – mezi něž se řadí právě Tchaj-ti čchüan – se snaží spíše přenastavit navyklé reakce těla, pěstovat porozumění pohybu a tříbit schopnost vedení síly čchi. Učitelé však upozorňují, že vnitřní a vnější styly jsou jenom dvě různé stezky, jež vedou na stejnou horu. Ta první je snažší ze začátku ale je těžké dosáhnout vrcholu, ta druhá je zpočátku obtížná, zdoluhavá a snad i nezáživná, ale od dosažení jisté úrovně se porozumění dosahuje snáze.[21, s. 10] V teorii pedagogiky se tomu říká křivka učení.

„Kdo má velkou sílu, není silný  
a proto ji má  
kdo má menší sílu, drží se jí  
a proto ji ztrácí“ [15, kap. 38, s. 50]

Dalo by se říct, že zatímco vnější bojová umění jsou vhodnější pro ty, kteří rádi posilují a chtějí předvádět efektní výkony á la Bruce Lee nebo rozbíjet cihly hlavou, Tchaj-ti čchüan je vhodné i pro nás, hloubavé pokroucené intelektuály, neboť jeden ze základních principů je snaha používat co nejméně vlastní síly a „vypůjčit“ si ji od protivníka. „Navést k útoku a nechat padnout do prázdna.“ [23, s. 61]

Jedním z používaných cvičení je *tchuej-šou*, „tlačení skrze ruce“ či „přetlačující se ruce“, kdy rukama, jimiž se dotýkám protivníka, „odečítám“ jeho záměry či projevy nestability. Netlačím, v případě potřeby jenom lehounce ovlivňuji, učím se protivníka znát, odhadovat jeho záměry, neztrácím kontakt a neustále jej následuji. Hmat je „rychlejší“ smysl než zrak. Právě pěstování této citlivosti umožní později, v souboji, doslova vyhmátnout okamžik protivníkovy nestability a lehkým ovlivněním jej podpořit. Na archivních videích starých učitelů v Číně sledujeme devadesátileté starce, k nimž jeden po druhém přicházejí útočníci, starci

chvíli dělá rukama něco, co nezasvěcenému připomíná snad čarování, rozhodně ne boj, a pak útočník vlastní vahou odlétne i několik desítek metrů nebo se zřítí k zemi. [2, 1] To je umění *tchuej-šou*. „*Kdo je schopný vést soupeře, aby zaútočil a pak padl do prázdna, silou čtyři liangů odhodí soupeřových tisíc tinů*<sup>1</sup>.“

Měkkost a poddajnost je tedy základním principem tchaj-ťi čchüan. Ostatně už v Tao te ťing se píše:

„Ze všeho pod nebem nic není  
tak měkké a poddajné jako voda,  
ale působí-li na tvrdé a tuhé,  
nic jí neodolá“ [15, kap. 78, s. 92]

a

„Zaživa jsou lidské bytosti měkké a vláčné,  
ale po smrti jsou tuhé a toporné  
Rostliny, stromy a všechny ostatní bytosti  
jsou zaživa rovněž měkké a křehké,  
ale po smrti jsou vyschlé a ztvrdlé  
Proto tuhé a tvrdé se přimyká k smrti  
ale měkké a vláčné se přimyká k životu“ [15, kap. 76, s.

91]

Souboj s tchaj-čistou je podobný tomu, jako bychom se snažili silou rozmlátit nafouknutý míč. Akorát si ublížíme. Bojová technika tchaj-ťi bývá často také popisována jako jehla skrytá v klubíčku hedvábí. Roztomilá kočička vytahuje ostré dráčky z heboučkových tlapiček jen těsně před tím, než sekne.

V neposlední řadě pak tchaj-ťi je prováděním, vykonáváním či prozkoumáváním taoistické filosofie za pomoci těla a jeho pohybu.

„Věc pochopíme děláním ještě jinak než ukazováním a někdy právě děláním ukáže podstatně adekvátnějším způsobem porozumění, než jakým je bzukot myšlenek v hlavě.“

---

<sup>1</sup>staročínské váhové jednotky

Cvičení *taijiquan* je k něčemu takovému jako stvořené! Snad ani ne jako. Co se nedá ukazovat, to se musí dělat. Každý pohyb je rovnou oním *taiji* (teď myslím *princip taiji*, ne naše bojové umění téhož jména – vlastně to, co se graficky vyjadřuje těma dvěma rybama yin a yang); přímo hmatáme, jak se jeden aspekt čistě odlišuje od druhého, jak z něho vyrůstá, narůstá na jeho úkor a proměňuje se v něj. Hmatáme jako pod lupou – avšak ne jen jako!“[13, s. 115]

Tchaj-ti čchüan si právě proto bere svůj název z „velkého přerodu“ „nejzažší hranice“, či jak se samotný princip Tchaj-ti nazývá, že využívá v maximální míře jin-jangových proměn a jejích principů. Útok je *jang*, obrana je *jin*. Postup je *jang*, stažení se je *jin*. V okamžiku maxima síly jedné dochází ke stagnaci a přerodu v sílu druhou. Každá ze sil obsahuje současně zárodek síly opačné. Když má obrana postoupí natolik, že je mohutnější, než útok protivníka, začal jsem vlastně již plynule útočit. V každém útoku je však i zárodek obrany. [21, s. 71]

I cvičení samotné, jakoby opisovalo taoistickou kosmogonii. Například základní postoj, *wu-ti* (viz str. 58) je onou úvodní prázdnotou, nevyděleností. Váha je rozložena rovnoměrně na obě nohy. Stačí však nepatrně přenést váhu více na jednu nohu a počíná pohyb celého těla. Klid se drobounkým zásahem mění v pohyb. A z něj se odvíjí myriády všech možných forem.

## 2.3 Výcvik

Učíme se všechno od začátku, přirozeně, ale jinak, než jsme byli zvyklí. Výuka tchaj-či jako bojového umění začíná těmi nejzákladnějšími prvky. Stát. Přenést váhu z nohy na nohu. Udělat krok. Chodit. Pak teprve se přidávají další prvky, které jsou různými odstrčenými, odchýlenými dráhy úderu útočníka a podobně. Stabilní základna je nejdůležitější. Mít dobře nastavené nohy, správné pozice chodidel na podlaze, je důležitá dovednost, která se trénuje a piluje pořád dokola. Zbytek, celá hra těla a synchronizace je nadstavba.

Při cvičení tchaj-ťi se pozice těla a postoj drží zhruba následujících principů:

- \* Páteř je celou dobu vzpřímená, čímž se dochází stability vertikální osy těla. Předkloníme-li se, či odkláníme do strany, vychýlí se těžiště a ztrácíme rovnováhu. Podobně jako se radí, abychm při zdvihání těžkého břemene neohýbali záda, ale pohyb vykonávali nohama,
- \* pánev je lehce podsazená, čímž se kostrč a bederní obratle srovnají do jedné roviny s osou páteře,
- \* zdvihá a pokládá se pouze noha, na které není váha, váha se přenáší až při položení chodidla na zem,
- \* tělo je uvolněné, zvláště ramena. Není to uvolněnost jakoby „rozařené“, apatická, ale tak nějak aktivovaná, vnímavá, připravená reagovat.
- \* nohy jsou neustále mírně pokrčené, což z nich činí pružinu a ne propnutou tyč,<sup>2</sup>
- \* všechny pohyby mají kruhový charakter.

Postoj je základ. Nohy tvoří stabilní základnu, „podvozek“. Jsou-li správně postavená chodidla, úhly nohou, a vzpřímená páteř, můžou ruce dělat cokoliv a stabilitu neztratíme. Z nohou, resp. z chodidel též vychází síla našeho pohybu. Přetočením chodidla se vytočí kotník, po něm koleno, pak se vytočí pas, který může rotaci přenést na horní část těla.

„Používám hlavně dva způsoby, jak si na tento princip sáhnout. Jeden je ‚hadrový panáček‘, známý z čínských a jiných rozcviček: pohybujeme různým způsobem trupem a ruce kolem nás plandají. Cvičení je to primitivní, ale princip

---

<sup>2</sup>pěknou metaforu popisuje učitel Jang Čen-tuo v [3]: když je nějaká část těla napjatá, je vlastně tvrdá. A tvrdé je – jak víme z Tao te ťingů i denodenní zkušenosti – křehké. Proto „ztvrdlé“ části jakoby se daly od zbytku těla „odlomit“, zatímco uvolněné tvoří jeden celek. Kdyby měla chobotnice jedno chapadlo sklerotizované, buď bychom jí ho ulomili, nebo ji za něj chytili a mohli s ní smýkat jako s hadrem na holi.

vystihuje tak dobře, že s nadsázkou by bylo takhle možné zacvičit celé Yi Lu místo paží jen s rukávy. A to včetně všech možných jemností a záhybů. Jedna část těla je přitom bičštěm, jiná bičem.“ [13]

Váha mezi nohami se přenáší plynule po spojnici středů chodidel. Jako první se cvičí chůze. Ještě před tím stání.

Základní postoj. Představujeme si, jak nám mezi chodidly prochází čára. Není to žádná mystická imaginární čára, je to vektor našeho pohybu. Vektor ukazuje buď dopředu nebo dozadu. V základním cvičení se přenáší těžiště z jedné nohy na druhou, ze zadní na přední.

*Dělám, jako bych tomu rozuměl, ale rozumět tomu budu až budu starý kmet. Tak se sluší v taoistické tradici uvažovat. Když budu pravděpodobně cvičit, budu se zlepšovat a zlepšovat a možná ve stáří dosáhnu dokonalosti. Nebo se jí aspoň přiblížím. Práce na desítky let. Dosahovat dokonalosti není zdvořilé. Moudrý skrývá svou zář, říká Tao te ťing.*

Tradice se předává ústně, z mistra na žáka, obvykle v rámci rodiny. Mistři se těší úctě, zvláště pak několik generací dozadu. Pokud se něco zaznamenávalo písemně, jednalo se o spisky tajné, teprve poslední zhruba století je běžné o tchaj-ťi psát knihy určené veřejnosti. Každá správná kniha i tak musí začínat poděkováním mistrům a často i jejich předmluvou, v níž se za svého žáka jakoby zaručí. Ty serióznější nabízejí stromy učitelů a žáků, jež připomínají stromy genealogické. Z knih se učit nemá. Z videa se skřípáním zubů. Důležitá je přítomnost učitele.

Jednotlivé styly tchaj-ťi (Čchen, Jang, Sun, Wu a Wu<sup>3</sup>) jsou tedy vlastně rodinné klany a označují se podle rodinného jména. Odlišnost stylů vznikla nejen záměrným vývojem a zdokonalováním různých technik, ale i tím, že každý vlastně, dle svých vlastních dispozic a povahy, cvičí trošičku jinak.

Jang je založen na poněkud formalistním naplňování předepsaných pohybů. Učitel při cvičení upozorňuje žáka na nepřesnosti jednotlivých pohybů, tyto korekce jsou stále jemnější, někdy jde jenom o jednotky centimetrů. „Když učitel nevidí žádnou tvou chybu, máš si najít nového

---

<sup>3</sup>dvojí Wu není překlep, jména obou linií se liší tónem, který v čínštině nese význam, latinka je však nerozlišuje

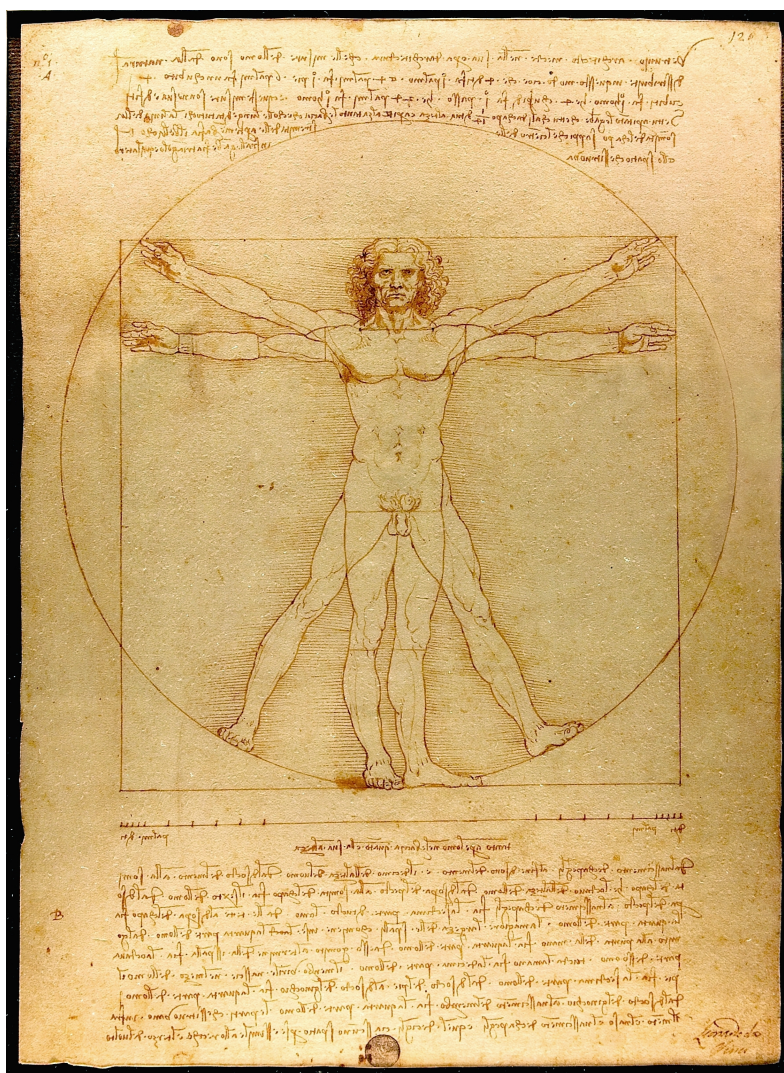
učitele," říká se. Teprve, když se člověk naučí pohyby vykonávat, může se soustředit i na jakousi vyšší souhru, jejich smysl a snad i jejich hlubší poznání. Teprve pak se v tradici této školy začíná hovořit o čchi, práci s ní a jejím směřování. Jiné, „new-ageovské“ školy právě „prouděním energií“ začínají a pohyb preciznost vykonání pohybu se tolik nezdůrazňuje. Jang však vychází z předpokladu, že nejdřív je třeba zvládnout grunt, co nejpřesnější pohyb těla, a „zbytek se přidá“.

Cvičí se základní postoje, jednotlivé prvky tchaj-ťi, prvky cvičení čchikung a po jednotlivých částech se přidává i „sestava“ – tradiční sekvence pohybů, v níž jeden navazuje na druhý a jež jsou vlastně takovým „katalogem možných pohybů“. K nácviku dalšího pohybu se přistupuje teprve až po bezpečném zvládnutí pohybu předchozího. Dále se cvičí tchuejšou ve dvojicích, a teprve výrazně později se přidávají bojové aplikace v jakémsi „volném stylu“.

## 2.4 Trénink / experimenty

K experimentování s pohybem jest možno využít kde čeho. Jízdy v tramvaji bez držení coby trénování posunu těžiště (a do té doby rozčilující tramvajáci, kteří s tramvají tolik cukají, se stávají těmi nejlepšími učiteli), vyhýbání se lidem na Václaváku k trénování úkroků a vytáčení pasu, chůze do schodů s cílem jít tak pomalu a plynule, aby nás nerozeznela fotobuňka spouštějící světlo, otevírání těžkých dveří do kostela či chrámu konzumu jako trénink tlačení (člověk musí tlačit a přitom těžištěm nepřekročit mez, kdy po ztrátě překážky padá na hubu). V přírodě pak třeba balancování ve stoji na vratké loďce (*Karate Kid* vol. I., režie John G. Avildsen, 1984), prodírání se hustým křovím k trénování krytů obličeje, správný postoj při sekání polínek do kamen. V první fázi člověk musí překonat stud, že vypadá legračně, když však dosáhne pokročilosti, nikdo si ničeho zvláštního nevšimne (hlavně proto, že nic zvláštního nedělá, viz kapitola *wu-wej*), a když mistrovství, nevšimne si ho nikdo už vůbec (*3-iron*, rež. Kim Ki-Duk, r. 2004).

*Někdo takovej mi stál za zády dvacet minut, než jsem si ho všimnul. Pak se divil, že jsem si ho všiml tak brzo a přičetl to tomu, že stárne.*



Obrázek 2.1: **Da Vinci.** Střed těla je v pupku. Nohy i ruce se pohybují po kružnici, která je daná jejich délkou. Za ni je se vzpřímenou páteří nemožné dosáhnout. K dosažení vzdálenějšího bodu musí člověk udělat krok. Každý kloub je osa, čep, který umožňuje pohyb pouze po kružnici. V pohybu ruky se skládají kružnice tři: kružnice ramene, kružnice lokte a kružnice zápěstí. Stejně tak nohy. Trojí kružnice mohou dohromady skládat složitou křivku a dokonce i spirálu. Ale základem všeho pohybu je kruh.

ÚKOL: Pozorovat skejtboardáky na Letné.

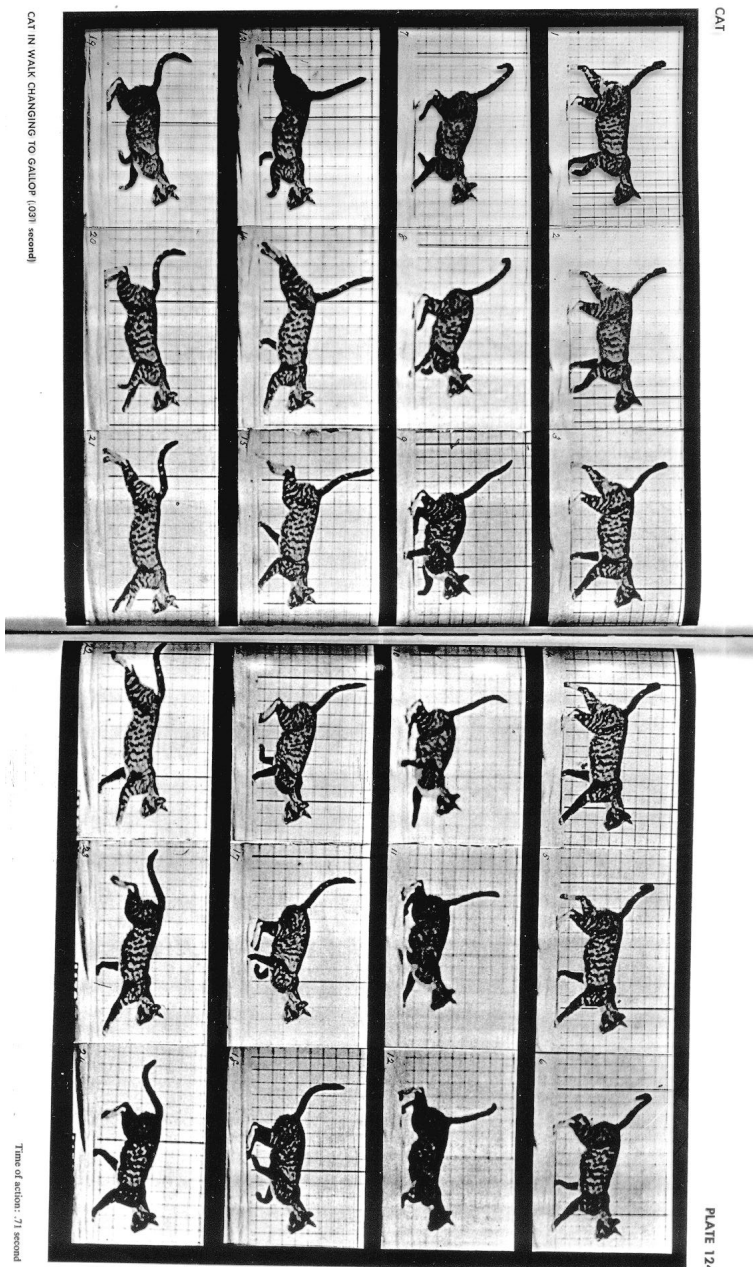
## 2.5 Kočky a mechanika pohybu

Kamarád Filip, tichý pozorovatel světa, se jednu dobu pokoušel naučit vyskočit na popelnici tak nehlučně, jako kočka. Sledování zpomalených videí kočičích pohybů (po sto letech se v reklamních snímcích na rychloběžné kamery vracíme na počátek kinematografie) prozrazuje mnohé o mechanice jejich pohybu. Kočky chodí vyjímečně tiše, nejen díky měkkým polštářkům na tlapičkách, ale hlavně díky tomu, že při chůzi kladou nezatížené nohy daleko před sebe, teprve poté přenášejí váhu. Vždy nejprve nohy, potom tělo. Při výskoku se stlačí jako pružina a potom se vymrští (podobně útočí hadi). Při dopadu naopak roztažené tělo postupně „stlačují“, čímž pohlcují kinetickou energii. Nohy se při dopadu ohýbají, jejich měkkost a uvolněnost dává prostor deformaci. Tyčka se při tlaku zlomí, pružina jenom smrští. Trochu legrační napodobování domestikované šelmy ale není úplně od věci. Celá taoistická filosofie je odvozena od pozorování přírody a právě legendární zakladatel (v čínském světě má většina oborů zakladatele známé pouze z legend) tchaj-ťi údajně vycházel z pozorování zvířat:

„Vyprávělo se, že [Čang San-feng] taoista obrovského vzrůstu, s dlouhými vlasy a vousy, chodící jako stín nad lidským tempem pohořími stovky kilometrů za den, četl a meditoval v taoistických horách Wu-tang. Při četbě starých spisů jej vyrušil hněvivý křik ptáka, snad straky, snad jeřába, bojujícího s hadem. Taoista vyhlédl z okna chatrče a uviděl ptáka, jak vyzbrojen pařáty častuje hada tvrdými výpady, ale přestože měl navrch, hada nepřemohl. Ten krouživým a měkkým pohybem unikal, ve spirálách se pohyboval dopředu i dozadu a zůstával nezraněn. Pak pták uletěl a had se odplazil. Obraz střetu probudil taoistu a oživil v jeho mysli proměny jin a jang v obrazci tchaj-ťi, načež začal tvořit systémem bojového umění tchaj-ťi čchüan.“[23, s. 44-45]

CAT

PLATE 124



Obrázek 2.2: Eadward Muybridge: Kočka přechází z chůze do běhu. (1887)

## Kapitola 3

# Ruční kamera – praktické zkušenosti kameramanů

### 3.1 Obrana: Metodologie ankety

Přístup k pohybu, který nabízí umění tchaj-ťi čchüan jsem se rozhodl srovnat s praktickými zkušenostmi českých kameramanů (převážně dokumentárních) a hledat všechny možné spojnice i rozpory.

Formu srovnání volím metodologicky nejsnazší – anketu. Předdefinovanou sadu otázek, kladu ve volném a jen lehce strukturovaném rozhovoru. Přepis rozhovoru do textu prochází redakcí, kde filtrem je vztah k tématu práce a subjektivní inspirativnost. Formu mluvené řeči edituji tak, aby se psaný rozhovor dobře četl.

Pro sociology pravděpodobně dosti nevědecká metoda, cílem však není ani diskurzivní analýza, ani kvantitativní výzkum, spíš hledání inspirace a spojnic. Ty jsou zvýrazněny v poznámkách na okraji se znakem „+“, když výrok je v souladu s naznačenými metodami tchaj-ťi, či „–“, když je v rozporu.

Též výběr respondentů není v žádném smyslu reprezentativní – vybírám si kameramany, kteří jsou zajímaví pro mne a od kterých se chci něco dozvědět, každého osloveného pak žádám o doporučení dalších lidí,

kteří by k tématu mohli mít co říct.

## 3.2 Braňo Pažitka

**Snažím se najít podobnosti mezi tchaj-ťi a prací s kamerou. . .**

Já ale o tchaj-ťi nevím vůbec nic.

**Nevadí, stačí, když řekneš, jak to s ruční kamerou děláš.**

Jednou mi někdo říkal, že když mne viděl, jak točím z ruky, že prý se chvěju, ale kamera zůstává stabilní. Tak nevím. Člověk se tak nějak nadnese a jde tak, aby svaly a šlachy v těle vyrovnávaly chvění. A zároveň je důležité, nemít kameru úplně opřenou o tělo, protože tělo jí otrásá – mít ruce vystrčené, napjaté, aby odpružily chvění.

– v tchaj-ťi jsou ruce vždycky uvolněné

Víš co je dobrý steadicam? Slepice. Když vezmeš slepici do ruky a zdviháš ji, tak ona – dokud jí krk dovolí – drží hlavu vždycky na místě.

**Ale slepice přece při chůzi kýve hlavou nahoru a dolů. . .**

Možná že hlavu dává nahoru a dolů právě proto, aby ji měla při kroku v jedné rovině.

**Ty ale potřebuješ udržet v jedné rovině kameru. Jak to děláš?**

Asi těma rukama. A taky že je člověk takový nadýchnutý.

**Zadržuješ dech?**

Taková koncentrace.

Zároveň, když člověk točí s malou kamerkou, tak nese vlastně ten display, který drží v jedné rovině.

**Takže display je těžiště, bod, kterým pohybuješ?**

Ano. Neseš vlastně ten display a to ostatní je v rámci nějakého automatismu.

Dost často používám i různé podpůrné pomůcky. Dřív jsem mívával malý hliníkový stativ, kameru jsem držel na něm a držel jsem ho v ruce. Nebo jsem si ji opřel o pas. Když jsem šel, vzal jsem ho do ruky a zbytek vybalancovaly ruce. Teď mám takový malý monopod. Když máš kameru na zápěstí, jednak ho namáháš, jednak se nevyhneš osovým otřesům ze strany na stranu. Stativem v ruce omeziš otřesy jenom na jednu osu. Jednou rukou držím tyčku a druhou obsluhuju knoflíky, ostření a podobně.

+ Pas v tchaj-ťi řídí pohyb horní poloviny těla

Pomáhá mi hodně ten monopod. Ještě jsem si koupil v Hornbachu takovou kapsičku na opasek, kterou používají sádrokartonáři na nářadí. Tu si dám na opasek a monopod do ní zapíchnu, takže člověk přenese váhu na pas a zase déle vydrží. Za X roků jsem se s tím tak sžil, že mi to dost pomáhá.

### **Musíš mít asi hodně rychlé nohy. . .**

Taky se občas zapletu. Takový taneční krok skoro. To je dost o praxi, vytušit, co tě všechno může potkat.

Taky záleží, jak dlouho budeš točit. Deset minut udržíš i velkou váhu. Ale když máš točit hodinu v kuse, tak se každé deko počítá. To si často dám na kameru jenom menší baterku, aby nebyla tak těžká.

### **A když jsi unavený?**

Snažíš se najít polohu, ve které je možné kameru udržet. Nebo ji prostě položíš a jdeš si lehnout. Všechno má své limity. Když cítíš, že ten záběr má smysl, že je silný, dobrý, tak necítíš bolest. Bolest začneš cítit, když točíš dlouho něco, co víš, že je. . . minimálně nenabíjející.

Podstatné je odhadnout situaci. Co zhruba může nastat. Na to přijdeš buď tím, že v té situaci nejsi poprvé, nebo obecně ze zkušenosti. Tušíš, že budou celý večer sedět u stolu a mluvit, nebo že budou někam chodit, nahoru dolů po schodišti. . . A na všechny ty situace se můžeš nějak připravit. Nejen, co se týče světla, ale i co se týče pohybu. Aby se člověk někde nezastavěl, nezablokoval, aby mohl být připravený na to, co může nastat. V tom je extrémní stativ, který si můžeš nakrásně nastavit, ale pak se najednou něco změní, a ty musíš tu čistotu záběru – čím ten stativ vyniká – porušit. A porušíš ji způsobem, který buď vede k tomu, že záběr nepoužiješ, nebo že styl začne být nečistý. Pokud ti na tom teda záleží.

### **A jak s kamerou chodíš?**

Člověk chodí v takovém zvláštním nahrbení, v posazení těla á la neandrtálec, pokrčené nohy, pokrčená záda, po špičkách, a snaží se chodit tak, jakoby se vznášel nad zemí.

Když jde člověk vzpřímeně, tím asi vznikají ty nárazy, čím je víc jakoby zatočený, záhyby mu pomáhají pérovat.

### **Chodíš po špičkách?**

- v tchaj-ti se po špičkách nechodí. Špička je příliš úzká a tedy i vratká ploška. Ve většině postojů je noha celým chodidlem na zemi, zvláště, je-li to noha zatížená.
- + tchaj-ti využívá pokrčených rukou a nohou jako pružin
- při cvičení tchaj-ti se téměř bez výjimek drží rovná záda

+ někteří učitelé při nácvičce chůze pokládají žákům na hřbety natažené rukou kelímky s vodou

Někdy to pomáhá. Ale pohyby jsou podvědomé, není to tak, že bych se do nich naaranžoval, nebo si je nacvičil tak, jako golfisti cvičí odpal. Tělo asi vycítí, co potřebuje. Je to podobné, jako když neseš hrníček plný čaje: jdeš vlastně podobně.

### **Když jsi shrbený, nebolí tě záda?**

No jasně, že bolí. Nejde v nějaké špatné pozici vydržet dlouho. To je to samé, jako když člověk klečí na kolenou, nebo je v jiné nepohodlné pozici. Naopak v rozpohybovanosti člověk vydrží déle, než v jedné strnulé pozici. I voják na stráž se musí po hodině vyměnit, ale pochodovat může klidně půl dne.

### **Když jdeš do podhledu, jdeš dolů rukama?**

Člověk si hlavně musí najít takovou polohu, aby z ní v případě nevyzpytatelnosti situace mohl plynule odejít a aby byla pohodlná. Plynule se do ní dostat a plynule odejít.

Je jiné, když potřebuješ nějaký jediný statický záběr z podhledu, tak si to něčím podložíš, ale když se do té pozice potřebuješ plynule dostat, musíš to udělat tělem.

Co se týče zdravotních následků, bolí mne nejvíc zápěstí a krk. Někdy, když je člověk dole, bolí zase kolena. To mají podobně určitě i zahrádkáři. Motýčkou je ale jedno, jak s ní kopeš, ale kameru musíš držet tak nějak ztuhle. Ruce jsou v takové jakoby křeči – není možnost si kameru bez nějakých otřesů jenom tak plynule přehodit z ruky do ruky. Podobně to mají houslisti, ti musí držet housle pod bradou. Nebo malíři, když drží štetec.

### **Dělal jsi nějaký sport?**

Nijak zvlášť.

### **Ted' jsme se bavili o malé kameře držené v ruce, ale když máš velkou kameru na rameni?**

Každé uchycení kamery má své výhody a nevýhody. Když máš kameru na rameni, tak v nějakém smyslu vydržíš déle, ale není to tak flexibilní v chůzi. Když máš malou kameru v natažených rukách, můžeš ji lépe odpružit. Velká kamera na rameno mi strašně nevyhovuje, protože nemám přehled 360 stupňů, ale polovic.

### **Rozhlížíš se mimo hledáček?**

No jasně, v některých situacích mnohem víc kolem sebe, než do kamery. Když člověk řídí, tak se taky nedívá pořád jenom před sebe. Občas se potřebuješ podívat, jestli zleva nebo zprava nejede auto, povídáš si se spolujezdcem. . .

### **Rozhlídneš se, zjistíš, že někde něco je – a kdy uděláš švenk?**

To je individuální. Někdy si ta situace sama řekne, jindy si řekneš: sakra, měl jsem švenknout před deseti sekundami, teď už je pozdě. To se nedá zobecnit. I švenk potřebuje svoje časování, stejně jako střih. Je to vlastně vnitrozáběrová montáž. A je to i stylotvorné, můžeš si vymezit i nějaké druhy pohybů, které budeš používat. Buď budeš těkavý, nebo budeš plyný, buď budeš rozvášný nebo roztržitý – druhů pohybu i stabilizace je spousta.

+ princip „nejprve v mysli, potom v těle“

### **I stabilizace?**

Jasně, můžeš dělat statický záběr z ruky. Můžeš použít steadicam, stativ. I způsob, jakým vůbec kameru chytíš do ruky, vytváří nějakou formu stabilizace. Když ji chytíš za madlo zvrchu, bude mít pohyb trochu jiný charakter, než když ji chytíš zespodu, oběma rukama z boku, nebo na té zmíněné tyčce.

I ta rozvášnost může být jiná. Je to hlavně o citu. Je to potřeba vyzkoušet. Komu co vyhovuje víc.

### **Radši točíš z ruky nebo ze stativu?**

Jak co. To hodně závisí na povaze situace. Dynamickou situaci je často lepší točit z ruky, protože najít dopředu ideální pozici stativu je těžší. Uprostřed scény změnit se stativem polohu je nemožné bez jisté rozpačitosti. Taky zvažuješ, zda je vůbec ideální kompozice důležitá, jestli není důležitější zachytit situaci. Ale to už je takové vrstvení těch parametrů – které jsou pro tebe buď zajímavé nebo nezajímavé.

To nemusí být ani racionální rozhodnutí, spíš podvědomé. Někomu to či ono jde samo a neřeší to. Myslím, že to vychází z takových automatismů, komu co víc vyhovuje. Až když se podíváš na materiál, ex-post si říkáš: tohle bych mohl udělat líp, tohle jsem neměl dělat. . .

### **Chystáš se nějak mentálně nebo fyzicky na natáčení?**

Záleží co, s kým a jak. S některými lidmi – ať protagonisty nebo režiséry – se můžeš připravit, jak chceš, a nemá to na výsledek vliv.

Někteří režiséři jsou nekoncepční, jiní koncepční, další zas až přehnaně koncepční. To záleží kus od kusu.

### **A nějaké mentální nastavení?**

+ v tchaj-ti se člověk při souboji nespolehá na předem danou sekvenci pohybů či „chvatů“, ale naopak pěstuje co největší citlivost k situaci, k protivníkovi. Připravit se sice lze cvičením, ale nelze dopředu naplánovat, co se bude dít.

Mne je skoro nepříjemné jít natáčet s nějakým apriorním rozhodnutím: tohle budu dělat tak. Můžeš se rozhodnout, že něco budeš dělat nějak a pak zjistíš, že skutečnost tomu neodpovídá. I mentálně i čistě prakticky. Můžeš se rozhodnout, že to budeš celé točit ze stativu a pak zjistíš, že ten člověk neposedí.

Přijde mi vždycky podezřelý, když někdo už dopředu ví, jak to bude točit, aniž by se seznámil s tím, o co jde. Zda se to vůbec hodí.

Naopak mám o mnoho raději, když mi ta situace sama poví, jak to mám udělat. Mám rád obyčejnost. Skoro až zemitost – mám radši bezpohlavní obyčejnost spíš než nějakou efektní stylizaci.

Takže moje mentální nastavení je vždycky až na tom daném místě, s konkrétními lidmi. Primární východisko je vždycky v situaci.

A cvičení vůbec, udržování šlach v dobrém stavu, je asi dobré obecně.

### **A jak se koncentruješ?**

Nic speciálního nedělám. Ale pro koncentraci je dobré strávit nějaký čas na místě bez natáčení. Nepřijít a hned začít točit. Nasát povahu té situace. A být s tím. Neodvádět se jinam.

To se dá eliminovat i zkušeností. Víš, že musíš udělat určité velikosti záběrů, aby se to dalo stříhat. Všechno má určité parametry, „vyrábíš“ materiál do střížny. Ale při takovém způsobu „standardní výroby“ je snadné upadnout do jistého stereotypu. Když člověk dokáže „naslouchat“ situaci, dokáže dělat záběry, které jsou originální snad ani ne nějakou invencí, ale spíš koncentrací na tu situaci. Pak může natočit něco podvědomě.

### **Škatulky v hlavě a co se jak má. . .**

Samozřejmě, když člověk někam přijde udělat rozhovor, má na to půl hodiny, ví přesně, co má dělat. Ale to se kdokoliv naučí během pár chvil. Ale pak vždycky udělá jenom takovou „konfekční“ práci. Nejlepší je, když se nechá inspirovat situací.

Ono to je vždycky dilema. Můžeš se začít hýbat, objevovat, udělat

nějaké invenční záběry, ale občas se dostaneš do situace, kdy to bude těžké stříhat. Ale když jsi zase pořád jenom na té mluvící hlavě a sice si všimneš, že se kolem děje něco zajímavého, ale zůstaneš na ní, potom si na konci řekneš: bude potřeba udělat nějaké „prostřihy“. A teď co? Hrneček na stole? Žárovka? Květináč? A říkáš si: budou tyhle tři stačit, nebo jich mám udělat dalších padesát?

Ale ono to souvisí i s chápáním povahy média filmu. A podle toho k tomu přistupuješ. Co je to záběr? Já mám pocit, že hodně lidí podstatu záběru vůbec nevnímá. Vnímají ty věci v takových okovech nebo prefabrikovaných formách. Je takové všeobecné povědomí, jak by „se to mělo dělat“.

Jsou to ale spojené nádoby. Když něco natočíš „konfekčně“, pak přijdeš do střížny a máš to za dva dny hotové. Cvak, cvak, detail, prostřih, a máš to. A když uděláš zajímavý materiál – a ten se může podařit nebo nemusí a často se stává obojí: něco se podaří a něco ne – potom musíš strávit delší čas ve střížně, aby jsi z toho udělal ten tvar.

### **Mluvil jsi o povaze záběru, co to pro tebe je?**

To je těžko postihnout jednou větou. Často i jen pohyb je něco víc, než jen přesun z místa na místo. Nebo rám. Každý to vnímá asi trochu jinak. Někdy vnímáš rám jako průhled – ne něco, co ohraničuje to podstatné – spíš směr pohledu. A pak je jedno, jestli z něj ta věc vypadává nebo ne. Někdy souvislost v rámci záběru je pro mne důležitější než pět jiných záběrů. I když to je vprostřed obrazu třeba jalové.

Někdy je pro tebe záběr to, někdy zase ono. To asi souvisí s tou koncentrací.

Jsou to takové „zástupné moduly“. Za některé fenomény si obsadíš nějaké prvky – řekněme pohyb, záběr, délku záběru, světlo. Dosadíš si je a pak s nimi pracuješ. Ale není to tj, že třeba „pohyb znamená štěstí“. Ne takhle konkrétně, spíš nějak abstraktně.

Ta situace v tobě nějakým způsobem vyprovokuje to, že se začneš hýbat. Nebo že se nezačneš hýbat. Prostě to, že ji nasnímaš nějakým specifickým způsobem. A někdy je těžké, vysvětlit proč zrovna takhle. Je to dost abstraktní, nedovedu to moc vysvětlit. Někdy iracionální rozhodnutí, proč to uděláš tak a ne jinak.

To může být třeba způsob komponování. Někdy člověk používá třeba diagonály a neví proč. Najednou má pocit, že se to hodí, a začne je systematicky používat.

Někdy je těžké tyhle prvky vysvětlit režisérovi. Ty jsi v té situaci, koncentrovaný, inspirovaný, vytváříš nějaký způsob, systém, kterým pracuješ. A někdy je těžké to vysvětlit někomu jinému. A když do toho svoje „prvky“ začne vnášet i režisér, buď se potkáte, nebo z toho vznikne guláš, rozbije se to. Ale když režisér má podobné cítění, jako ty, rozpozná během chvilky, co tím sleduješ.

Ty „zástupné moduly“ můžou být klidně i úplné blbosti, třeba že to natočíš v protisvětle, nebo že je v zadním plánu něco červeného, nebo že to natočíš v celcích. . . Je to vlastně takový kód, který, když někam přijdeš, ti řekne, jak to máš natočit, aby výsledek byl nějakým způsobem jednotný. Ten kód máš třeba na jeden film stejný a během natáčení se ti vyvíjí, protože přicházejí nové podněty, nové situace. Je někdy těžké to sdílet.

Když už by se to mělo pojmenovat, daly by se „moduly“ přirovnat k metaforám. A film vnímám především jako možnost metafor. Film má ohromnou možnost pracovat s metaforou. A pokud s ní nepracuje, je to jenom prostředník informací, přenos obrazu.

#### **Takže člověku pořád šrotuje mozek. . . ?**

Vyhodnocuje. To je stejné, jako když se na film díváš: snažíš se mu porozumět, zařadit si to, co vidíš, do struktur, které máš zažité. A ono to tam buď zapadne nebo ne a tak hledáš dále.

### **3.3 Vít Klusák**

#### **Na katedře dokumentární tvorby učíš prváky práci s kamerou. Co vysvětluješ studentům?**

Někteří studenti nemají zkušenost ani s fotografií, takže začínáme úplně od nuly. Snažím se jim vysvětlit, že je rozdíl v práci s kamerou do ruky – handycamem, nebo foťákem na které teď všichni točíme – a kamerou, která je na rameni. Hlavní rozdíl není v technické kvalitě záznamu, ale v tom, jak se s kamerou nakládá jako s nástrojem – extenzí

oka. Když je kamera na rameni a koukáš se do hledáčku, jsi v přímém a doslova haptickém kontaktu s obrazem. Když má člověk handicap, kouká se na displej a musí přepínat, jakoby se koukal na dva monitory – jeden je realita a druhý je monitor na té kameře. A téká mezi těmihle dvěma realitami. Pohyb v prostoru a situaci se tím proměňuje. Když se koukám jenom na náhled toho obrázku a nejsem v přímém kontaktu s tím, co snímám, člověk trochu točí od boku. Takřka ti to neumožňuje přeastření mezi prvním a druhým plánem. Je to podobné, jako když člověk natáčí mobilem a tak nějak se s ním mrcasí. Displeje jsou sice už dneska velké, ale myslím, že to nenahrazuje tu neodpojenost klasického hledáčku: že se z oka stává kamera. Vojáci – třeba ti, co zabili Usámu bin Ládina – mají taky kameru na helmě – tedy na hlavě – a asi to má svůj důvod. Handicap zbavuje lidi schopnosti přemýšlení o rakurzu, protože s tím lidi točí od boku. Říkám studentům, že to je pohled penisu, nebo genderově korektně pohled vagíny. Pak říkám: proboha, proč je to z pohledu? Přestávají přemýšlet o významu rakurzu, protože se taková kamera pohodlně drží ve výšce pasu.

### **S kamerou na rameni jsi ale taky limitován svojí výškou, ne?**

Když potřebuju jít níž, tak pokleknu. Ale musím pro to mít důvod. O rakurzu hodně přemýšlím. Nebo můžu kameru chytnout za madlo a točit od boku taky.

### **Tedy ale k tomu držení těla...**

Já hodně často dělám to, co znám od Vladimíra Kokolii – podsazení páneve. Mne z natáčení hrozně bolí bedra. Při natáčení si často pomáhám tím, že povolím kolena, vystřelím pánev a vrátím ji zpátky – Vladimír říká že člověk by měl i tím konečnickem někam mířit. Tohle často dělám, abych ulevil bedrům. Jinak mě bolí.

Když se na tuhle velkou kameru všechno pověsí, tak váží deset dvádnáct kilo. Lidi si myslí, že je těžké ji unést – jako když vláčíš nějaké břemeno. Ale problém je, že neseš to břemeno a musíš při tom mít jemnou motoriku. Problém mi nedělá, že musím nést tu váhu, ale jak hledám ty vztahy prvního a druhého plánu, tak se často dostanu do nějaké blbě polohy, čekám, až člověk před kamerou dořekne větu a musím v té poloze ztuhnout. Často vznikají nepříjemné krajní pozice.

? Zde lze jen glosovat, že kamera „od boku“ se často drží v úrovni spodního tan-tchien, který je asi dva prsty nad pupkem a tchaj-ti jej považuje za střed těla. Co to znamená, nevím.

+ Při cvičení tchaj-ti se člověk horní částí těla prakticky neshýbá. A když se člověk potřebuje dostat níž, tak spíše rozkročením či pokrčením nohou.

+ Hurá, funguje to, ověřeno praxí!

+ Cvičení se závažím vlastně ověřuje správnost pozic, nastavení nohou a horní části těla. Chyby stability, které se bez zátěže prakticky neprojeví, se zatížením poznáme dostatečně důrazně. Shrlená záda začnou dříve bolet, špatně nastavené nohy snáz ztrácí stabilitu.

Důležitá věc při natáčení s kamerou na rameni je koukání se oběma očima. Hledáček mám na pravém oku a levé oko nezavírám. Respektive zavírám ho jen, když se potřebuju na něco zasoustředit.

Koupil jsem si kdysi starou šestnáctimilimetrovou kameru Arri Standard a do ní se dá koukat jenom pravým okem, což mi dlouho nešlo. A vybavuju si moment kdy – jako kdyby mě někdo praštil do hlavy, jak kdyby mi v hlavě praskla nějaká struna – se mi najednou pohled z obou očí rozpojil. Můžu si vybírat, kterým okem se koukám, aniž bych jedno nebo druhé zavíral a můžu to hodně rychle střídat. Myslím, že když se přepnu na oko, kterým koukám do hledáčku, levé se mi „rozjede“.

### **Nojo, teď ti ujelo šikmo nahoru doleva!**

Druhým okem periferně vidím docela daleko. Když tam někde v periferním vidění začne někdo něco dělat, můžu tam švenknout.

Pochopitelně, že přes ten krám na rameni nevidím na druhou stranu, což vede k tomu, že hodně často ten švenk vedu po kružnici kolem dokola doleva, ve směru volného oka. Nejdřív levým okem prostor prozkoumávám, druhým okem rámuju. Kdybych se točil na druhou stranu, vydávám se do neznáma. Oproti tomu: když se koukáš na displej, nedíváš se vlastně ani ve stejném směru, většinou máš kameru trochu níž.

### **A jak tu ramenní kameru držíš?**

Nejde jenom o to, že ti leží na rameni, ale o to, že se ti opírá o tvář. Svou vlastní nepominutelnou vahou drží kamera na rameni, pravou rukou ji tlačím do oka a proti hlavě – levou rukou cloním a transfokuju (transfokuju prstencem, plynulý elektrický pohyb kolébkou zoomu se mi nelíbí), malíčkem ostřím – vlastně na kameru hraju všemi prsty jako na nástroj, třeba na trubku. A když je všechno nastavené, zaaretuju si z druhé strany kameru ještě malíčkem levé ruky, čímž se vyhnu diagonálnímu naklápění. Často si ještě lokty opřu o hrudník a zadržuju dech. Třeba Remunda si někdy myslí, že to je ze stativu.

Jak znám sebe, že mám tendenci nechat se strhnout se dějem a hned vzít kameru a jít něco točit jak honácký pes – zjistil jsem, že v neznámém prostředí je lepší se prvních dvacet minut přemoci a prostor si projít, najít si nějzažší body, možnosti nadhledů, průhledů, kontaktu prvního a druhého plánu. Snažím se prostor nejdřív pochopit. Funguje to

+ „duchařské“ styly tchaj-tí sice mohou nabádat k zavírání očí, abychom „cítli správné energie“, ale náš učitel před zavíráním očí varuje. Člověk se má vždycky dívat ve směru svého pohybu a ve směru nepřítele, nebo nebezpečí. I ve vyhočené situaci je důležité neodvracet zrak, nekrčit se, nesklánět hlavu, ale stále se dívat. Nejprve pohled, potom záměr, pak pohyb. V mnoha prvcích sestavy začíná nový pohyb právě změnou směru pohledu.

+ v tchaj-tí se říká, že člověk má sám na sebe zapomenout a věnovat pozornost soupeři. Na to, aby na sebe mohl zapomenout, musí sám sebe znát. (tj. znát svoje možnosti, přednosti i slabosti)

báječně, taky jako obhlídka, protože hned narazím na nějakého ožralého dobrovolného hasiče, který něco později výborně pojmenuje. Ale hlavně když pak točím, hned se mi v hlavě nabídne nějaký záběr, vybavím si protipohled, protože znám ten prostor.

A taky studentům říkám, že v roli dokumentaristy–kameramana má člověk mít šachové myšlení. To znamená, že když třeba točím s někým, kdo se má s někým setkat, postavím se tak, aby v druhém plánu byly ty dveře. A zatímco probíhá ta výpověď, otevrou se dveře, on se otočí – a děje se začnou spojovat. Snažím se přemýšlet nad tím, co se může za chvíli stát a být na to připravený. Velmi dobře se to využívá u opakujících se dějů. Třeba posledně v Tanvaldu na plese v kulturním domě byla tombola, kde se pořád opakují ty samé děje a člověk ví, co čekat. Pak člověk jenom tupě nevlaže za probíhající situací, ale v řádu vteřin ví, co může očekávat.

### **A konkrétní pohyb, třeba švenk, promýšlíš nějak dopředu?**

Já nad tím moc nepřemýšlím. Je to jako s tím hudebním nástrojem – ve chvíli, kdy nad tím člověk začne moc přemýšlet, odrazí se to na výsledku. Nejlépe jest, když je pohyb kamery navázán na pohyb před kamerou. Myslím si, že velký problém českých hraných filmů je, že kamera předjímá dění. Velmi často se stane, že kamera odšvenkne na dveře a ty se teprve otevrou – to může být v desetinách vteřin, ale cítíš, že ten kameraman to věděl. To mne nesmírně obtěžuje. V dokumentaristické praxi by měla kamera reagovat. U většiny záběrů nevíme, co bude následovat, ale pak jsou záběry, kde to víme. Tam se snažím zachovávat takhle logická pravidla pohybu kamery.

Švenky nepromýšlím. Když nad něčím začnu moc dumat, je to špatně. Často to vidím později v hrubém materiálu: tady jsem začal dumat, jestli to zúžit, nebo co. Jak dost stříhám, hodně se to projevilo na tom, jak sám točím. Vědoměji záběruju. Když pracuju s kameramanem, už mne někdo upozorňoval, že stříhám už na place. Už na place vím, že v sestřihu něco nebude a zastavím to. Nebo když jsou dvě šířky záběru, které by na sebe mohly teoreticky vázat, už třeba vím, že na sebe vázat nebudou, že to bude působit hloupě.

+ snad proto nás příroda vybavila reflexy, které fungují o mnoho rychleji, než myšlení šedé kůry. Právě tyto prvotní reakce – ucuknout, skrčit se, natáhnout ruce při pádu – fungují lépe v situacích, kdy není čas přemýšlet. Mám pocit, že cvičení tchaj-ti některé tyto reflexy „přepisuje“ a nahrazuje je reakcemi výhodnějšími z pohledu bojového umění.

### **Co znamená znát sebe a vyhýbat se tomu, k čemu má člověk**

### **tendenci, jak jsi zmínil?**

Pořád ve smyslu kamery, jo? Protože jinak se neúspěšně snažím nežrat.

Jinak mám nějaké pedantství ve smyslu stylistické dokonalosti. Takže často kontroluju, jestli to je ostrý tak, že najedu na detail, doostřím a odjedu. Tak se přemáhám, abych to moc nedělal, nebo aspoň když najedu na detail, chvíli na něm zůstanu.

Potom trpím, když záběr působí příliš konvenčně, nevyhovuje mi taková ta prostřední šířka, taková ta televizní busta. V nějakém chumlu novinářů jdu často na extrémní detail, „říznu do masa“, nebo naopak poodstoupím na celek. Vlna „mladého českého dokumentu“ trpí nedostatkem celků.

Často studentům říkám, že kamera není jenom konzervant zvuku a obrazu, ale že se s ní musí nakládat tvořivě.

Technologická stránka se od estetické často odděluje. Studenti se často nechtějí bavit o technické stránce ale o dramaturgii, ale to je přece v neustálém napojení.

Často ta „prostřední šířka“ záběru samozřejmě vyplývá ze zvyklosti sociálního kontaktu, být blízko tomu, koho natáčím – ale když mám kameramana, tak to přeci není potřeba, já můžu být blíž a on může být dál.

**V tchaj-ti se využívá princip „lepení“, kdy na ústup protivníka reagují svým postupem. . . A vlastně vždycky se v tchaj-ti pracuje s principem protivníka, ať už je reálný, nebo jen představovaný. Může to být nějaká metafora při natáčení?**

Teď jsme spíš u režie. Často se točí s někým, kdo není úplně pozitivní figura, ve smyslu svého morálního ukotvení nebo konání a zároveň se před kamerou velmi ovládá. Řekněme mluvčí automobilky, který se tváří, že je všechno v pořádku a my víme, že se tam dějou nepravosti.

Člověk mu položí otázku, on odpoví, domluví a – a co funguje úplně báječně: mlčet! Oni od těch televizních redaktorů a vůbec z běžných situací jsou zvyklí, že ticho budí velké rozpaky. A když mříš tou kamerou, tak je to obrovský otazník a ten dotyčný znervózní. Znejistí: řekl jsem to blbě, nebo co se stalo? A začne třeba vysvětlovat, zamotávat

se do toho. Když je někdo agresivnější, tak se prostě naštve. . . A často to vede k pozoruhodným výsledkům. Dobře použité ticho po klesnutí hlasem na druhé straně může vyprovokovat dobrou reakci.

A potom ještě s Filipem [Remundou] úplně vědomě – a to už prozrazuju know-how – děláme blbý. A to je úplně nejlepší. Stane se, že něco uteče. Tak se zeptáme: „Co se stalo? Co se stalo?“ A třeba ti dva, co se chytli, se znova chytanou a ta věc se znova ožíví. Nebo často říkám: „Prosím vás, já jsem to nepochopil, můžete mi to vysvětlit?“ Nebo dělám úplněho debila. „Normalizace? Co to bylo? Kdy to bylo?“ Často ti lidé dostanou pocit, že jsou v nějaké převaze, začnou jednat sebevědoměji. Jindy to je absurdní otázka, která je vykolejí z floskulí, ve kterých by zůstávali. A často se takové otázky musí klást kvůli kontextu, pokud film má přežít víc než jeden rok. Otázka: „Co to prosím vás jsou Zemanovci?“ může působit dneska ufounsky, ale kdo za sedm let bude vědět, co hýbalo naší současnou politikou? A koneckonců je to i filosofická otázka. Co vůbec jsou Zemanovci?

Nevnímám lidi před kamerou jako nepřátele, ale často jako soupeře. Jako bychom hráli ping-pong. Já se ho nesnažím přibít ke zdi, ale spíš nějak lapit. Takovej ten pitomej termín „lovy beze zbraní“. Svého druhu je to hon, na to lapit situaci nebo obraz do univerza filmu. Je to lov hrubého materiálu. Je to svého druhu souboj. A v posledních letech se začali lidi před kamerou bát a člověk je musí různě přemlouvat – to si nepamatuju, že by před deseti lety byl takový problém. Nemusí to být souboj s nepřítelem, ale souboj s potřebou se chovat a mluvit podle šablony. Člověk potřebuje dotyčného vykolejit, ale ne proto, aby z něj udělal pitomce, ale aby víc promyslel tu svoji odpověď nebo mluvil autentičtěji. Často se lidi přepnou do takového automatického modu, usmějou se a řeknou nějaké klišé jako „je to práce jako každá jiná“. Nějaká hra na kočku a myš se tam děje.

Často lezeme před kameru nejen z neskrývaného exhibicionismu, ale i proto, abychom zrovnoprávnili lidi před kamerou sami se sebou. Za kamerou je bezpečí, jak kdyby v kulometném hnízdě, ze kterého se koukáme okénkem a vybíráme si z těch nebožáků, co tam pobíhají, koho zabereme.

+ v tchaj-ti se iniciativa nechává na straně protivníka: „*Kdo je schopen vést soupeře, aby zaútočil a pak padl do prázdna, silou čtyři liangů odhodí soupeřových tisíc tinů.*“ Liangy a tiny jsou staročínské váhové jednotky. A: „*Když se protějšek nepohne, nepohnu se také*“

Možná ani nepřítel, ani soupeř, ale spíš hra, jako třeba tenis. Ale i hra může být velmi vyostřená. Jeden proti jednomu. Nebo jeden proti mužstvu. Nebo mužstvo proti mužstvu. . .

### **Pojďme zpátky k tělu. Ty jsi říkal, že zadržuješ dech?**

– pokročilejší cvičící dech synchronizují s pohybem – instrukce pro začátečníky je „dýchat přirozeně“. Dech by se však zastavovat neměl.

Zadržuju. Často na to zapomenu a začnu se dusit. Často člověk dokoná nějaký složitější pohyb a zůstane v nějaké pozici, zadrží dech a zapomene se. To pak musím kameru vypnout, protože se dusím.

### **Zkoušel jsi dýchat břichem?**

Chodil jsem i na nějakou jógu. Ale dýchání do břicha mi stejně to tělo rozhýbá.

Často, když jdu třeba za postavou, tak dělám takovou jakoby žabí chůzi, protože když jde člověk vzpřímeně, tak se otřesy přenáší nahoru.

A když jdu dozadu, šourám nohy po zemi, abych patou narazil na případnou překážku. Musí to vypadat legračně, ale pomáhá to.

### **Kroky, chůze, otočky?**

Podřizuju všechno obrazu. Myslím si, že kamera na oku je důležitá i proto, že člověk odhadne rychlost švenku. Když je švenk moc rychlý, k čemuž točení „od boku“ vede, je to taková „mázlá krajina“. Lidé, kteří točí „od boku“, dobře vidí, co je někde jinde a moc k tomu spěchají. Zatímco s kamerou na rameni vidím „jinam“ jenom trochu a víc si věci cestou prohlížím, protože nemám jinou možnost.

Když vím, že budu švenkovat na druhou stranu, mám pocit, že si dopředu vytočím nohu tím směrem, abych později nemusel udělat krok. To přešlápnutí je totiž v obraze hned cítit.

Někdy se taky rozkročím zeširoka a přenesu váhu z jednoho pokrčeného kolene na druhé, které ještě vytočím a udělám tak takovou malou „jízdu“ se švenkem. (předvádí)

Když jdu do boku, překračuju vlastní nohu, pokládám zvednutou nohu křížem až za nohu položenou.

### **A neztrácíš balanc?**

Kdybych dělal jenom příkroky jedné nohy k druhé, mám poloviční délku kroku. Takhle se nezastavím a nevznikne „mrtvý bod“, prolínají se dva pohyby. Když bys dělal příkroky, nemůžeš udělat kontinuální pohyb.

Někdy, když jdu podél někoho, nebo dělám „jízdu“, jdu nohama

+ V. K. předvádí v podstatě to, co popisuji v kapitole 4.5 na straně 70, současně s přenesením váhy z jedné nohy na druhou

+/- ve stylu jang se nohy při pohybu v bok nikdy nekříží. Styl čchen však tento – mezi kameramany velmi rozšířený – způsob chůze využívá při cvičení „plující oblaka“

dopředu a tělo s kamerou mám v pase vytočené do boku.

### **A když chceš udělat švenk kolem dokola?**

Když ho chci udělat rychle, stoupnu si na špičku a druhou nohou se odrazím a roztočím se. Třeba kameraman Jirka Málek je velký tanečník! A když točil Hry prachu, tak takřka každý záběr končil piruetou. Moc těch piruet se myslím nakonec nepoužilo.

Možná jsem ze starý školy, ale vadí mi zbytečné pohyby a cukání kamery. Snažím se, aby pohyb byl co nejplynulejší, bez zbytečných otřesů nebo protipohybů.

Obvyklá choroba je švenk, studenti nevědí, kde zastavit. Já se rozhodnu – klidně i blbě, je v tom snad určitá míra mojí arogance, – a švenk prostě skončím. A i když to skončí blbě, chvíli to nechám, v duchu napočítám do tří a pak pokračuju ve švenku dál.

Ale taky si často sedám, když je tam nějaká židle. Jednu nohu si dám pod židli, snížím se, sednu si na krajíček židle a ještě na napjatých nohách se dovalím zadkem, zatímco vršek držím rovně. Tím sednutím se ale zavřu v jedné pozici, takže se často s tou židlí různě posunuju, odrážím se nohou.

Přemýšlím tak, aby se žádné tyto „obslužné“ pohyby neprojevovaly v obraze. Iritují mne kameramani, kteří udělají jeden obrázek, nechají zapnutou kameru, přejdou si a pak udělají další záběr. Bratelné musí být všechno. Nevíš, co se bude hodit. Pořád musíš myslet na to, co se děje. Často netušíš, co se bude hodit, která postava bude nakonec hlavní. Takže neustálý plynulý pohyb.

+ neustálý plynulý pohyb. Není to jeden z překladů „tchaj-ťi“?

Taky často, i když točím ze stativu, neupínám kameru přímo do desky, ale pokládám ji na stativovou hlavu volně – v hraném filmu se používá pytlík s pískem zvaný *sand* – aby kamera pořád lehce dýchala a nebyl to takový ten zmrtvělý chladný záběr.

+ pohyb v tchaj-ťi nikdy neustává – i když třeba není zjevný

Že se kamera takovým tím insitním způsobem cuká, je dneska v módě a mne to šíleně rozčiluje. Film může být „filmem v rukou“, ale nemusí se třást jako Parkinson.

### **A co děláš s malou kamerou, aby se ti netřásla?**

Tlačím si ji na ksicht. Když musím s malou kamerou za někým utíkat, tak ji naopak odpojím od těla a využiju toho, že ruce chvění těla

odpruží. Vědomě je uvolním, zvláčním, abych ten neklid úprku přesnesl na kameru co nejmiň. A když se zastavím, nalepím si hledák na obličej a držím to. Ruce jsou opřené a kameru tlačím proti obličejí. Když mi to umožní kompozice, opírám se o zeď, o sloup, o cokoliv. Když člověk hodně ten den točí, je jakákoliv úleva dobrá.

### **Co děláš, když jsi unavený?**

Když mám pocit, že vzniká dobrý materiál, tak jsem neutahatelný. Vyplaví se mi nějaké hormony a necítím únavu.

Taky když mám točit s nějakou kamerou, kterou neznám, půjčím si ji třeba den dopředu a cvičím s ní – chodím po bytě, zkouším různé situace, různé druhy záběrů, chůzí, ostření a podobně. Normálně trénuju.

## **3.4 Míra Janek**

Jediné, co jsem při práci s kamerou zhodnotil bylo, že jsem chodil do tanečních.

### **V jakém smyslu?**

Naučil jsem se tancovat. A zdá se mi, že to při práci s kamerou můžu dobře použít. Všechny ty kroky, úkroky, drobé piruetky.

Když jsem točil s nezkušeným kameramanem a nutil jsem ho k určitým pohybům s kamerou, tak byl úplně vyflusanej, a říkal: Míro, já se musím přihlásit do tanečních. Musíš všelijak přešlapávat a couvat a všelijak se při tom různě hrbít, aby se otřesy vyrovnaly. Aby ten pohyb byl trošku ladnej, tak se u toho musíš vlnit a to podle mýho s tím tancem souvisí. Naučíš se pracovat s nohama. Protože kde je vlastně ta rovnováha? V nohách. To je všechno.

Musíš plout po tom parketu a vůbec se nezabývat nohama, ale hledět fascinovaně do očí své partnerky a zabývat se jinejma věcmi. Ten pohyb se stává automatickým. Určitě mi to prospělo.

Pravda, člověk není v takový tý rozevlátý poloze toho valčíku, ale spíš nakrčený jako nějaká šelma, tělo je tak zvlášně zkroucený, ale ty nohy pořád používáš. Taková nějaká schopnost plout na těch nohách.

### **Po špičkách, po patách. . . ?**

Pata, špička, celá noha. Po špičkách asi ne.

Jednou mi pomohlo s šestnáctkou, měl jsem takový dřevěný řídítka od Honzy Malíře, na to se ta kamera přidělala a člověk to drží, jak kdyby řídil bicykl. To je steadicam jako hrom. Dělalí jsme dlouhý pohyby, přechody z místnosti do místnosti – všechno plynulý. A přitom ne tak sterilní, jako by to dělal steadicam. Tohle jsem si úplně užíval – soustředíš se jenom na pohyb, na kompozici a nestaráš se o nic jinýho.

### **A opíráš si tu kameru nějak?**

Nejlepší je lokty na stůl jak v hospodě. Třeba rozhovor u stolu. A když už toho mám plný zuby, stoupnu si, držím kameru u boku a jsem pořád vlastně ve stejné výšce jako předtím. Nebo mám takovej komickej prsní stativ, kterej se hodí, když je někdo zvyklej dělat dlouhý rozhovory.

### **Koukáš se do hledáčku?**

Teď už hodně střídám. Jak se teď točej ty nekonečný záběry, je únavný bejt v tý jedný poloze, snažim se to střídat. Hledáček je pro mne lepší, protože jsem na to takzvaně od malička zvyklej a patrně vidim i líp ostrost. A rozhodně jsem schopen dělat lepší pohyby kamerou. S displejem nedovedu tak ladně překomponovat. S hledáčkem se hýbeš celým tělem, když točíš na displej, hýbeš jenom rukama. Má to zase tu nevýhodu, že nevidíš na druhou stranu. Ale co oči nevidí, srdce nebolí, že jo.

### **Nemáš nějaký bolesti z toho hrbení se?**

Mně už dneska bolí všechno. Třeba mě bolela hlava, a když jsem předváděl svojí terapeutce, jak trávím svůj čas, říkala, že je to určitě od toho točení. To jsem nějakým cvičením rozehnal.

### **Našels nějakou lepší pozici?**

Vždycky jenom na chvílku. Hodně pozice střídám. Jakákoliv delší pozice je blbá. Ale to je patologie dnešního způsobu natáčení. To dřív neexistovalo. Kamery byly sice mnohem těžší a člověk byl taky mladší. . . Ale dlouho se to připravovalo, pak jsi to popadl a když jsi jel minutovej záběr, dvouminutovej, tak to bylo hodně. Nehledě na to, že ti kamera seděla v perfektní rovnováze na rameni. I kdybys točil dýl, nedojde k takový únavě, jako když držíš tuhle bakelitovou blbost strnule před sebou.

### **Digitální kamery jsou taky na rameno, ne?**

Jsou. Nemaj takovej elegantní posez jako ty filmový a jsou těžší.

Nebo jestli to je tím, že to jsou takový velký cihly. . . U velký kamery je zase lepší hledáček, to je fakt.

### **A radši máš ty malý?**

Nemůžu říct. Ale když děláme ty naše pirátský filmy, tak se k velký kameře málokdy dostanu. Jsi rád, že vůbec něco máš. A druhý důvod je, že s velkou kamerou jsem schopen dělat jenom s asistentem. Když se dělalo s filmovou, byl vždycky asistent. Do jisté míry bylo pro mne – jako pro režiséra a kameramana zároveň – lepší točit s filmovou kamerou. Teď si musím všechno nastavovat sám, musím ji pořád všude nosit a za třetí, místo abych se bavil s objektem svého zájmu, nastavuju nějaký čudlíky. S filmovou kamerou mi Míša Mček založil, já jsem si mezi tím povídal – jediný tři věci řešíš: clona, kompozice a ostrost – a to všechno se dá udělat asi zhruba za vteřinu. S digitální kamerou musíš pořád mačkat něco v menu. . .

A jak to je v tchaj-ťi?

### **Podsazená pánev, pokrčený kolena. . .**

Ale to je hodně kameramanský. Málokdy máš nohy natažený, většinou máš nohy pokrčený. Jako bojovník.

### **A proč?**

To nevím. A přitom to každý dělá, že jo. Asi jsi stabilnější. A když máš natažený nohy, můžeš se maximálně kejt ze strany na stranu a pak spadneš. Když jsi mírně nakrčenej, můžeš se posunout jak steadicam. Kloužeš nohou po podlaze, jako kdybys bruslil. A podívej se, jaký máš rozpětí v rámci jednoho kroku, nebo žádnýho. Když couvám, zase posouvám nohu po zemi, druhou si dosunu. . . to je ten valčík.

### **Ještě jsem nepřišel na to, jak se nehrbit. . .**

To taky nemusí bejt jenom fyzický. To může souviset s napětím toho okamžiku. Najednou se všechno koncentruje do toho rámečku, člověk přemejšlí v různých souvislostech, nemluvě o tom, když jsi současně režisér.

Ještě mě napadlo: Kristián Hynek byl svého času geniální dokumentární kameraman. V sedmdesátých letech, točil samozřejmě se šestnáctkou – každý den minimálně jednou denně cvičil s kamerou. Vzal si kameru a chodil a naprázdo si dělal záběry. To jsem od něj okopíroval –

vždycky jsem si deset minut chodil po bytě a trénoval. Různě se ponižuješ a povyšuješ. . . To cvičení nasucho je dobrý tím, že si něco vymyslíš, zkusíš to třeba třikrát. . . Všechno vyžaduje svůj specifický přístup. . . Není špatný to cvičit na těch mrtvejch blbostech, snažit se udělat co nejsmysluplnější, nejelegantnější pohyb. Ale možná že vůbec nejlepší je být v dobrý fyzický kondici. Trošku cvičit.

### **Cvičíš nějak?**

Chodím a cvičím nějaký prostocviky, aby se to rozhejbal po ránu. Když jsem točil s filmovou kamerou, poctivě jsem čtvrt hodinky denně činkoval. Aby byly trošku nějaký svaly. Jinak se ti začne něco třást, cukat. . .

### **A když se ti něco začne třást, co děláš?**

Mírný pohyb. Tam se to schová. Mírně pluješ zleva doprava. . . Často to dělám i aniž by se mi něco klepalo, mírně se kolébám, pozadí je pořád v takovém mírném pohybu. Ne vždycky, ale často. Zároveň je to ohromná úleva pro to tělo, že nejsi strnulej. Ale taky ne vždycky. - Najednou ten člověk začne něco určitýho vykládat, zastaví se to a to soustředění je na tom, k čemu teď momentálně dospěl – tak taky zastavím. Intuitivně jdu podle toho, co se děje.

### **Asi je důležitý poslouchat, ne?**

No to jo. Ale taky je to těžký s těma novejsima technologiema. Když už je odpoledne a vytočil jsi tři hodiny materiálu, tak už ti to začíná být jedno, co říká, a už ti bohužel začíná být jedno i co točíš. Tohleto je velký zlo digitálu. Když je to můj film, tak natočím hodinu za den a šlus. Když točím pro někoho jinýho, jak mu mám vysvětlit, že mne i zvukaře zbytečně opotřebovává? Přitom si to ten režisér zbytečně komplikuje ve střížně. Kdyby to neměl natočený v synchronu, tak musí ve střížně vymyslet něco zajímavějšího, než že bude mít hodinu, jak někdo vykládá. Nejlepší je bolexový natáčení: zvuk zvlášť, obraz zvlášť. Vždycky tě to nutí k větší imaginaci, než tohle konkrétní. . .

### **A jak se koncentruješ?**

No normálně. Jak se koncentruješ? Myslíš jenom na to, co je v tu chvíli před tebou, eventuálně za tebou. U toho dokumentu je nutný rychle rozhodnout to *jak*. První pravidlo pro mě teď je: postavit se tak,

Wu Jü-siang říká: „*Je nutné následovat druhého, nikoliv prosazovat sebe. Následování druhého přináší živost, s nasloucháním sobě přichází strnulost. ( . . . ) Když se protějšek nepohne, nepohnu se také, pohne-li se jen maličko, postřehnou to a budu rychlejší než on.*“

aby ten objekt měl dobrý světlo. Vždycky podle světla si zalezu. Pak už je to otázka toho, co se děje před kamerou, abys vycejtil, jestli to má být pohyblivý nebo statický, jestli to má být celek nebo bližší. . .

### **Vymejšlíš to, nebo to přijde samo. . . ?**

Většinou jsi v situaci, kdy to musíš řešit okamžitě. Často ale jsi v situaci, kdy se můžeš rozhlídnout, projít prostorem, do jistý míry si to naaranžovat. Číslo jedna je světlo, číslo dvě pozadí. Tyhle dvě kritéria se musej splnit. Když je to prostředí blbý, a člověk to nemůže nějak upravit, tak se z toho vyhlávám tou kompozicí – radši udělám bližší záběr, abych se nemusel dívat na to hnusný pozadí. Ale to je tak strašně bohatý na situace, že téměř každá je nová. Když se točí nějaký povídání, tak by se dalo mluvit o nějaký standardním postupu – třeba měkký světlo z jedné strany a neutrální pozadí, aby se člověk soustředil na tu tvář – ale to je zlomek. Některý lidi to dělají standardně, ale já jsem si třeba před deseti lety slíbil, že žádný rozhovory dělat nebudu, protože mě to nebaví. Samozřejmě jsem to porušil. Třeba Vihanová<sup>1</sup> je postavená na rozhovorech. Ale tam se to dohánělo zase montáží. Ale když to jde, snažím se rozhovorům vyhejbat. Copak, někdo tam může povídat, ale nesmí tam být pocit toho rozhovoru. Někdo si sedne do křesla, pěkně se nasvítí a povídá. To ti může krásně povídat, ale může to mít pocit situace.

### **Taky se asi nějak naladiš na toho člověka, kterýho točíš, ne?**

Když to je můj film, tak jasně. Když to je kameramanská práce, tak se můžeš naladit až ve chvíli, kdy tam vlezeš. Vlezeš tam a hned: toč, toč.

Já to moc neanalyzuju. Mělo by tě to prostředí, ten námět, to téma, do nějaký míry stimulovat v tom, jak ho budeš točit. Jak to popsat, nevím. Tonička, moje žena střihačka, o mejch filmech tvrdí, že některý jsou natočený úplně jinak, jakoby je točil někdo jinej. Já to tak nevnímám, ale možná to tak je.

No, teda, moc velkej teoretik nejsem. Já jsem amatér z Úpice. Ale tam zase byla ta výhoda té krajiny, ať člověk dal kameru, kam ji dal, všude byl pěkný záběr. Kopečky, úvozy. . .

---

<sup>1</sup>Miroslav Janek: Umanutá, 2012.

## Kapitola 4

# Kung-fu ruční kamery

Čínský pojem *kung-fu* bývá na Západě vnímán nejčastěji jako bojové umění, na Východě se ale často používá i v jiných kontextech jako „umění nebo dovednost získaná dlouhodobým cvičením“. První znak znamená „práce“, „úsilí“ ale taky „člověk“, druhý „intenzita“ nebo „čas“.

Nejsem asi první, koho napadlo využít tchaj-ťi k práci s ruční kamerou. Z dostupných zdrojů vyplývají občasné zmínky o tom, že tchaj-ťi prostě pomáhá, systematická práce však nebyla publikována žádná. Tchaj-ťi coby cvičení využívá například videoartistka Paul Ryan:

„Při své práci jsem začal vyvíjet styl vedení ruční kamery založený na tchaj-ťi. Při jednom z takových cvičení si najdu místo, které se mi líbí, a cvičím tchaj-ťi s ruční kamerou nepřetržitě půl hodiny. Důraz na délku trvání je jedním ze způsobů, jak se vyhnout klišovitému vnímání a jak kultivovat ‚učící se‘ kameru.“[20]

V USA pořádá dílny pro studenty americká dokumentaristka (a žačka Jeana Rouge) a současně cvičitelka tchaj-ťi a čchi-kungu Wendy Smith. Zpráva z workshopu od jedné ze studentek zmiňuje, že důraz je kladen na práci s dechem a taktéž na to, že základním předpokladem pro práci s ruční kamerou je síla nohou, zvláště stehenních svalů. [9] Tento blogový zápisek je však jediným textovým dokladem metody Wendy Smith.

Podobné řídké a vágní zmínky jsou však jedinými informacemi dostupnými ve mne přístupných jazycích. Je možné, že existují publikace v čínštině.

V době psaní této práce Keanu Reeves natáčí film *Man of Tai Chi*, který věnuje práci s kamerou speciální pozornost. Cesta však nejde kultivací kung-fu kameramana, ale použité techniky – za velké pozornosti odborných médií se nadsazuje nově vyvinutá speciální robotická ruka, která dokáže plynule posunovat kamerou téměř do jakéhokoliv, i velmi komplikovaného úhlu.[22] Dle traileru vypadá jako běžný akčňák a jak glosuje Kokolia: „Těžko v současných filmech narazit na bojové umění, na kterém by se dalo vidět něco víc, než kungfu stříhače.“

Nezbývá, než se pokusit o syntézu vlastní.





Obrázek 4.1: **Tohle je můj model, řekjme mu třeba pan Wu.** Pan Wu je trochu chromajzl, neprotážený, nerozcvičený, ale snaží se. Anatomický model pro výtvarníky má svá anatomická omezení, například špatně nasazené kyčle a příliš tuhá pérka v kloubech, která neumožňují vyhnutí do větších úhlů. Přesto by měl mít v pořádku základní poměry velikostí údů a vzhledem k jednodlotosti použitého materiálu snad i proporce váhové. Jeho dřevěná topornost (nemůže nerovnováhu „vybalancovat“ pohybem) nám umožní hrát si se stabilitou a demonstrovat některé její principy. Když je něco špatně s nastavením těla, Wu prostě ztratí rovnováhu a okamžitě spadne. Rovnováhu lze testovat drobným postrčením.

## 4.1 Jíst

Sedíc před počítačem se pocit prázdného žaludku snadno zapomene nebo ošálí. Při intenzivnějším pohybu, nutnosti vydržet v pozici, jež vyžaduje jistou sílu a podobně, se však při hladu snadno dostavuje třes končetin. Najíst se před natáčením je možná banalita, ale musím si to pořád připomínat.

*Ovesná kaše:*

*Dvě hrsti ovesných vloček nechat namočit přes noc ve vodě. Ráno postavit hrnec na plotnu a když se kaše začne vařit, přilít mléko (nebo přisypat sušené), přidat cokoliv člověka napadne (rozinky, ořšky, sušený kokos, křída, banán a pod.), nakonec lžící cukru, nebo marmelády. Zatímco „rychlé“ cukry z marmelády způsobí akutní nárůst energie po ránu, vločky a mléko se pravděpodobně tráví pomaleji a postupně dodávají energii celé dopoledne.*

Taky káva zdá se třesu kamery spíš přidává.

## 4.2 Dýchat

Začátečníkům se ve stylu Jang dává instrukce „dýchejte přirozeně“, protože už tak je pohyb tchaj-ti natolik komplexní, že ovládat ještě dech by bylo příliš. Později se přidává dech přibližně na tom principu, že pohyby, při nichž se „sbírá čchi“, směřují do středu, se člověk nadechuje, při výdeji se vydechuje.

„Ve starých školách bojového umění upřednostňují dlouhodobé a opakované tvrdé cvičení a přirozené dýchání. Domnívají se, že po dlouhodobém nácviku technik přijde člověk na správné dýchání sám. Podobný názor zastává můj učitel tchaj-ti, mistr Čchen Siao-wang.“ [6, s. 76]

Indická jóga, která má velmi rozvinuté techniky práce s dechem, rozlišuje tři typy dýchání: brániční, hrudní a podklíčkové. Trénovat se dají samostatně, případně spojit i do tzv. „plného dechu“, kdy se nejprve naplňuje spodní část plic, poté hrudník a nakonec hroty plic zcela nahoře.

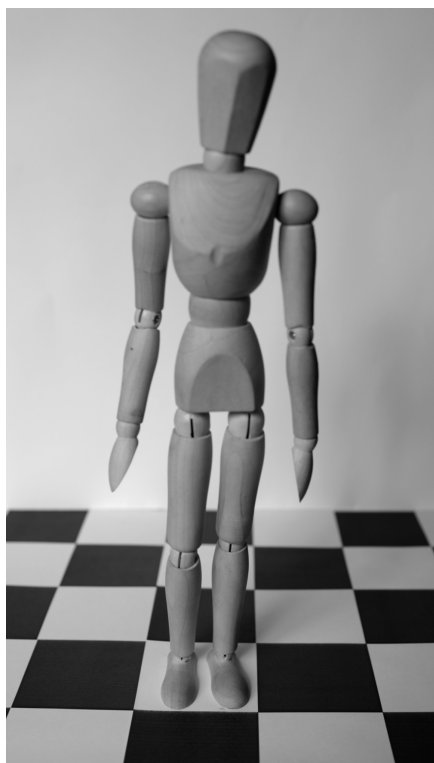
Dech jogína je hluboký, pomalý, tichý a nenucený. [16, s. 20-21] Říká se, že u pokročilých jogínů se nechvěje ani pírečko přiložené k nosním dírkám.

Opíráme-li si kameru o hrudník, případně lokty o tělo, je možné s výhodou použít bráničního dýchání („dýchání břichem“), které horní část hrudníku tolik nerozpohybovává a ještě má příznivé zdravotní dopady na masáž trávicích orgánů. Dýchání hrudníkem navíc způsobuje jisté napětí těla.

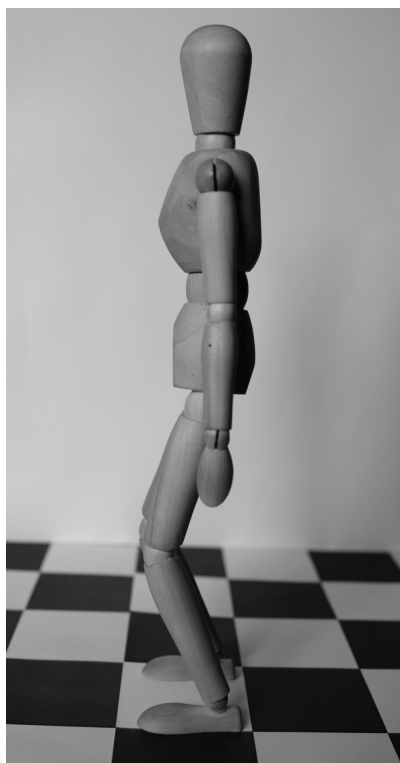
## 4.3 Stát

Správný postoj je základ. Nejdůležitější je nastavení chodidel, podle kterých se nastaví i kotníky, kolena a kyčle. Vzniká tím stabilní základna, od které se může odvíjet stabilita celého těla.

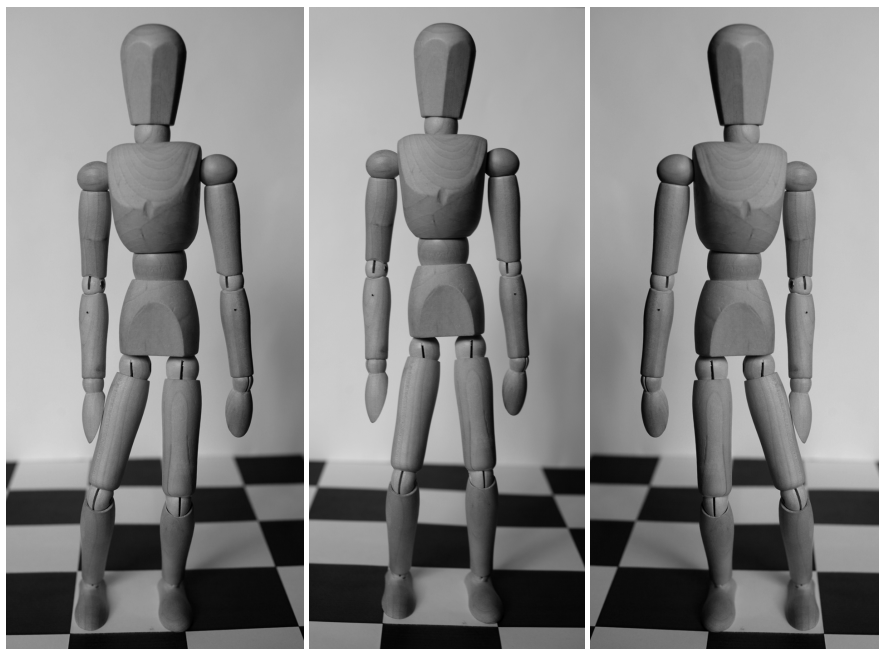
Pokrčená kolena, s nimiž tchaj-ti výrazně pracuje, zpočátku působí velké namáhání svalů kolem nich. Svalů, které při běžném stání a chůzi nejsme zvyklí používat. Svaly sílí jedině tréninkem.



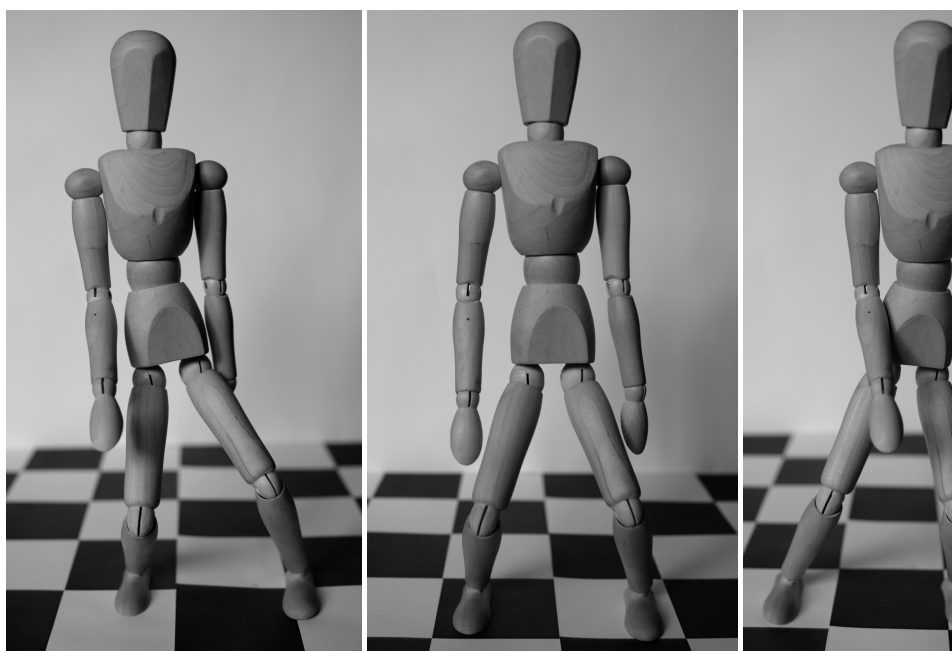
Obrázek 4.2: **Stoj spatný.** Nejméně stabilní pozice. Stačí trošku drknout a člověk se kácí. Nám labilnějším i jen zavřít oči a zamyslet se.



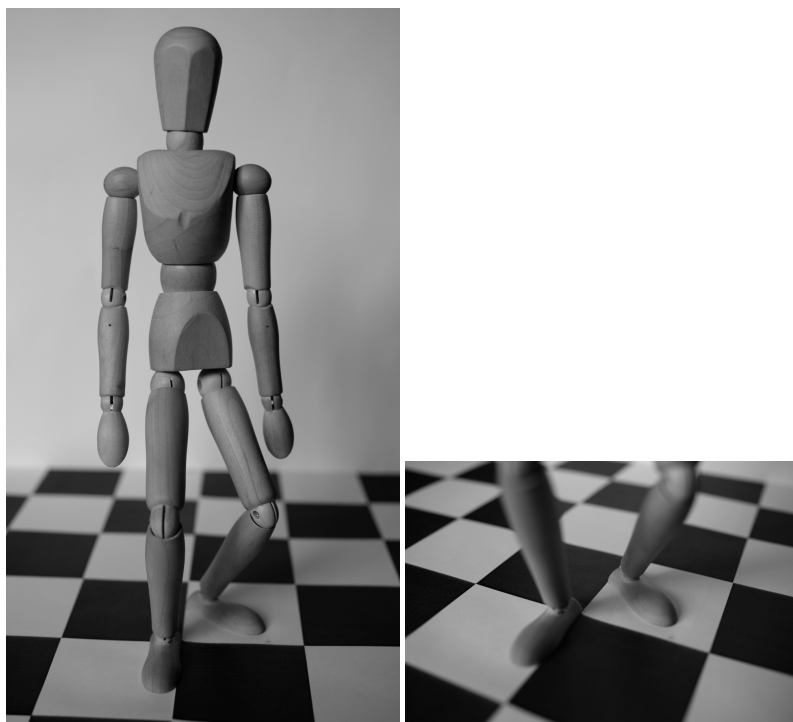
Obrázek 4.3: **Výchozí pozice v tchaj-ti** (postoj wu-ti). Nohy jsou lehce pokrčené, ale ne tak, aby kolena při pohledu svrchu přesahovala špičky nohou. Pánev je mírně podsazená. Páteř je vzpřímená, ramena a ruce uvolněné a tím pádem i citlivé a pružné. Chodidla jsou rovnoběžná se sebou v přímém směru, a celou plochou se dotýkají podlahy. Postoj je stabilní zejména při působení vektoru síly z boku.



Obrázek 4.4: **Ve snížené pozici s pokrčenýma nohama můžeme snadno přenášet váhu z nohy na nohu.** Tím, že při přenášení váhy držíme osu těla stále rovně, vzniká jakýsi elementární pohyb do stran. V tchaj-ťi se tento cvik používá jako přípravné cvičení, my ho však s výhodou využijeme jako velmi plynulou krátkou jízdu. Při první variantě cviku se přesouváme z pokrčené levé nohy přes středovou fázi, v níž jsme „nahore“ (jako na tomto obrázku), do pokrčení pravé nohy. Druhá (a pro kameramany užitečnější) varianta cvičení je držet těžiště ve stále stejné výši.



Obrázek 4.5: **Snížená pozice.** Se vzpřímenou páteří lze dosahovat i nižších rakurzů. Než se s kamerou shýbat (a vyvíjet nepřiměřený tlak na zkroucená záda), je stabilnější (zvláště s kamerou těžkou) nohy roz-táhnout více doširoka. Pokud bychom měli nohy propnuté, vytváříme jakýsi přirozený stativ, který nám však brání v jakékoliv změně pozice, dokonce i do stran a jakékoliv chvění „zatuhlých nohou“ se přenáší na celé tělo. Pokrčená kolena pomůžou přenášet váhu zleva doprava a naopak, podobně jako v předchozí pozici. Nižší pozice ale klade větší nárok na vytrénovanost příslušných svalů.



Obrázek 4.6: **Základní postoj** (postoj lučištníka). Postoj kombinuje stabilitu v předo–zadním i levo–pravém směru a měl by být z různých postojů co nejstabilnější. Nejdůležitější je správné nastavení chodidel, které je ne nadarmo předmětem pečlivých až hnidopišských korekcí učitele. Každé chodidlo je po jedné straně myšlené (zde i nakreslené) čáry. Přední noha míří rovně, koleno musí směřovat ve stejné ose (nesmí se „bortit“ na jednu nebo druhou stranu – pak by mohlo dojít k jeho poškození). Zadní noha je k ose v úhlu cca 45 – 80 stupňů. I její koleno opět směřuje ve směru špičky chodidla. Postoj můžeme „testovat“ přenášením váhy z nohy na nohu, které je současně využitelné jako „jízda“ vpřed. Pokud ztrácíme stabilitu, je něco špatně a můžeme se podívat, zda jsou nohy správně nastaveny.

## 4.4 Chůze

Nejdřív jako samozřejmá banalita: chůze je posun těla v prostoru za pomoci pohybu nohou.

Ale kdy a jak nohy posouváme? Jak už jsme si řekli, tchaj-ťi výrazně pracuje s přesouváním váhy, těžiště. Noha může být buď prázdná, nezatížená (to poznáme tak, že snadno zvedneme patu ze země) nebo plně zatížená (druhá noha je „prázdná“), nebo tak na půl, nebo tak na čtvrt, nebo něco mezi tím. V principu se v tchaj-ťi nikdy nezdvihá noha, na které spočívá váha (je to jako podrazit si žebřík pod nohama). A váha se na nohu nepřenáší, dokud noha nespočívá na zemi. Právě zatěžování nohy, která je zatím jen ve vzduchu, dokud ji „neseme“, dělá nárazy při naší běžné chůzi. Dupeme jako sloni. V tchaj-ťi se chodí tak, jako bychom šli po ledu, nebo nad propastí.

Nejprve přeneseme váhu na přední nohu. Když je zadní noha zcela volná, podíváme se směrem, kterým bude směřovat náš krok. Nejdřív záměr, pak pohled, potom pohyb.

Přesuneme zadní nohu k přední, musí to jít zcela volně, noha visí ve vzduchu. Špička nohy směřuje k zemi.

Namíříme koleno ve směru kroku a za kolenem následuje lýtková část nohy. Měkce položíme na zem nejprve patu, pak špičku. Nohou ohmatáváme terén, pokud by chodidlo nemělo stabilitu, například kvůli nerovnému terénu, můžeme nahmatat výhodnější pozici. Pokud bychom náhodou šlápli do díry, nemůže se nic stát: nezatížená noha padá jen svou vlastní vahou, nikoliv vahou celého těla. Tím, že je noha nezatížená, její pohyb nerozpohybovává zbytek těla.

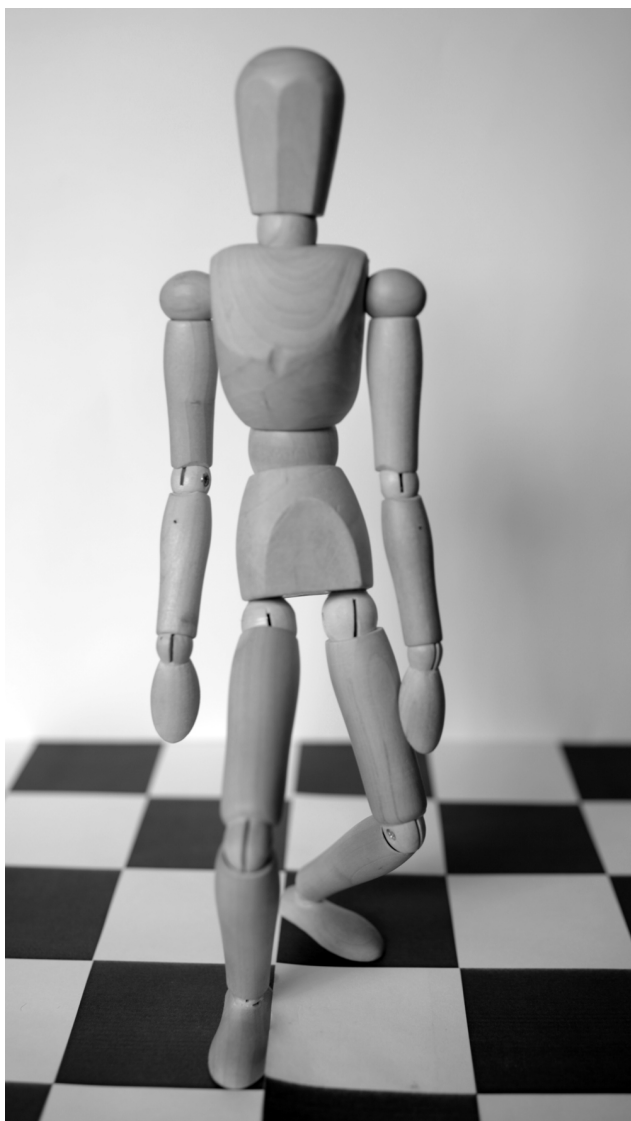
Teprve, když chodidlo spočívá celou plochou na zemi, přenášíme váhu. Krok je dokončen a nacházíme se v nové výchozí pozici.

Nohy jsou celou dobu mírně pokrčené, čímž pruží. Čím jsou nohy pokrčenější a my jsme nižší, tím delší mohou být jednotlivé kroky.

Kokolia píše:

„V kroku musíme najít dvojí zhoupnutí, říkám tomu Tina Turner. Při každém dokročení a přenesení váhy se neodrážíme mechanicky jako kulečnicková koule, ale zkusíme to vy-

tlumit a malinko se tam zdržet. Vznikne skoro nezbadatelné zhoupnutí. Mělo by být sférické. (...) Účelem je získat čas, a tím i kontrolu. Kladení chodidla je měkké a plné připravenosti na změnu, abychom i v poslední chvíli před došlápnutím dokázali změnit jeho místo.“ [13, s. 159-160]



Obrázek 4.7: **Výchozí pozice.** Váha je uprostřed. Nohy jsou lehce pokrčené. Pata zadní nohy a chodidlo nohy přední se dotýkají čáry, jež prochází mezi chodidly. První je záměr. Pak pohled. Pak pohyb. Nejprve se podíváme ve směru, kterým se chystáme vydat. Nejdeme slepě do nejistoty. Wu se teď zamyslel a nedívá se.



Obrázek 4.8: **Přesun váhy.** Přesuneme váhu na přední nohu, čímž se nám uvolní noha zadní. V podstatě stojíme na jedné noze a je to první test stability naší pozice. Pokud padáme, je něco špatně. Nahrbená záda, špatná pozice chodidel, nebo nesprávné posazení váhy na chodidle zatížené nohy. Váha na chodidle není ani na vnější hraně, ani na špičce, ani na patě, měla by být uprostřed. Zdviháme zadní nohu a špičkou směřující dolů ji pomalu neseme kousíček nad podlahou až za nohu přední. Nízko nesená špička nohy nám umožní detekovat překážku v chůzi hmatem, případně v případě potřeby rychle položit i volnou nohu na podlahu.



Obrázek 4.9: Zadní noha je z boku přední, může se jí i lehce dotýkat. Tímto dotykem kontrolujeme též hmatem, zda nohy mají vůči sobě správnou pozici. Koleno míří ve směru budoucího kroku.



Obrázek 4.10: Namířené koleno nám vlastně již udělalo část kroku. Nyní již jen stačí dosunout lýtkovou část nohy. Všimněme si, že i v tomto pohybu je cosi kruhového, asi tak jako když kapradorost rozbaluje nový list. Pak položit chodidlo na podlahu. Pata – špička – celá noha. Váhu na nohu přenášíme teprve až v okamžiku, kdy bezpečně spočívá celou plochou na podlaze. V tom je podstata stabilní chůze. Dále si hlídáme těžiště, střed těla, aby se nezdvihalo nahoru a dolů, ale zůstávalo v jedné výšce. Pozor: v žádné fázi kroku, tj. ani při pokládání nohy na zem, nejsou nohy propnuté! Nohy jsou neustále lehce pokrčené. Potřebujeme-li dělat delší kroky, musíme snížit těžiště, tj. ještě více pokrčit kolena.



Obrázek 4.11: Přesuneme váhu ze zadní nohy a celý cyklus se opakuje.



Obrázek 4.12: Poznámka: To, že přesouváme nezatíženou nohu, nám v bojovém umění umožňuje například snadno provést volnou nohou kop. Při práci s kamerou to asi nevyužijeme, ale kdyby náhodou... je dobré o tom vědět. *(Nebo nám zvukař strká tágo do záběru? Produkční na kantně? Ale no tak...)*

Stejný postup v opačném gardu použijeme i pro chůzi dozadu. Nízko nesená, uvolněná a citlivá noha nám umožní včas detekovat překážku i v případě, že ji nevidíme.

Tento způsob chůze je vzhledem k vzájemnému úhlu nohou jakoby cik-cak a tedy pro „rovnou“ chůzi s kamerou využitelný jenom ve specifických situacích, případně po jednotlivých krocích. Používá se hlavně z tréninkových důvodů. Je však možné jej snadno modifikovat k chůzi přímým směrem.

V principu můžeme dělat krok čtyřmi hlavními a čtyřmi doplňkovými

Srv. Míra Janek na straně 48 a Vít Klusák s. 44.

směry (dopředu, dozadu, úkrok doleva, úkrok doprava, diagonálně doleva dopředu, diagonálně doprava dopředu, diagonálně dozadu doleva, diagonálně dozadu doprava). Tchaj-ťi ztotožňuje směry pohybu i s elementy či trigramy I-ťingu a každému přikládá specifický význam, což je však už vyšší dívčí. *I pro mne.*

## 4.5 Půlotočka

Pohyb je možné provádět tam a zpátky. Pokud něco „nehraje“, je to obvykle pozice chodidel. Záda zůstávají celou dobu rovná, pánev lehce podsazená, nohy pokrčené.



Obrázek 4.13: Výchozí postoj, v natažených rukou je možné představit si kameru. Nejprve přesuneme váhu na zadní nohu.

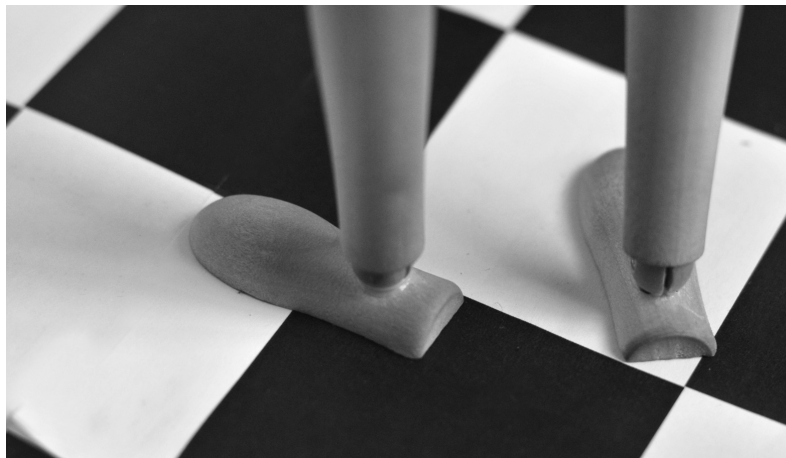


Obrázek 4.14: Vytočíme špičku přední nohy tak, aby s osou těla svírala stejný úhel, jako noha zadní. Špičky prostě míří k sobě. Jak se změnila pozice nohou dole, otáčí se i pas, který vede celé tělo k rotaci o  $90^\circ$ .

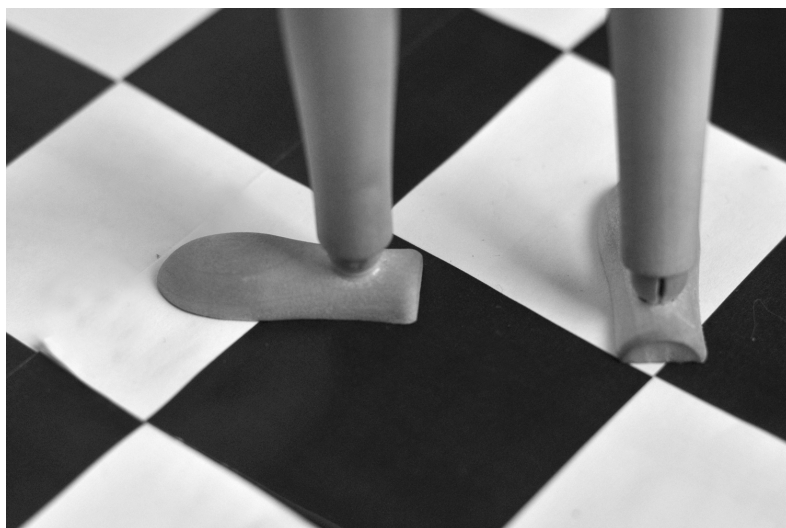


Obrázek 4.15: Plynule přesuneme váhu na pravou nohu. Uvolněná levá noha, která byla v lehce napjaté nebo „zkroucené“ pozici, se rozvíví jako pružina a sama se vytáčí do správné polohy. S nohou se otáčí i pas a tedy i celé tělo. Paty necháváme celou dobu na podlaze, používáme je jako „čep“ při rotaci nohy. „Volná“ přední noha může být nyní využita ke kroku, nebo přeneseme váhu doprostřed, získáme lepší stabilitu a ulevíme zadní, zatížené, noze.

## 4.6 Otočka



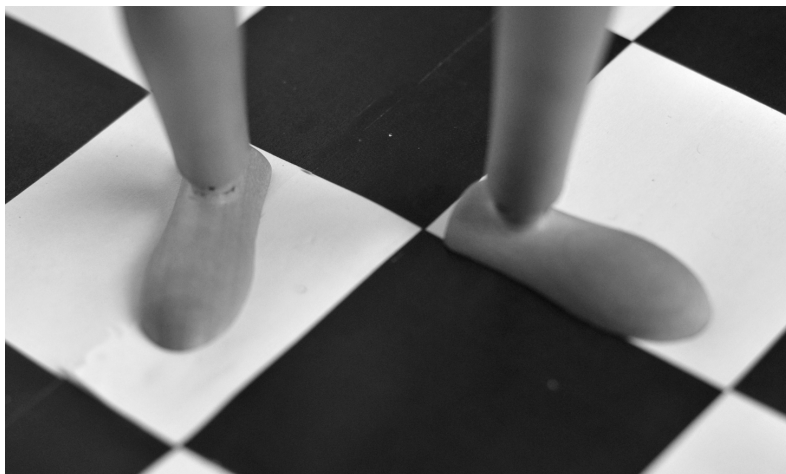
Obrázek 4.16: Výchozí pozicí je opět „lukostřelec“. Přeneseme váhu na pravou (zadní) nohu.



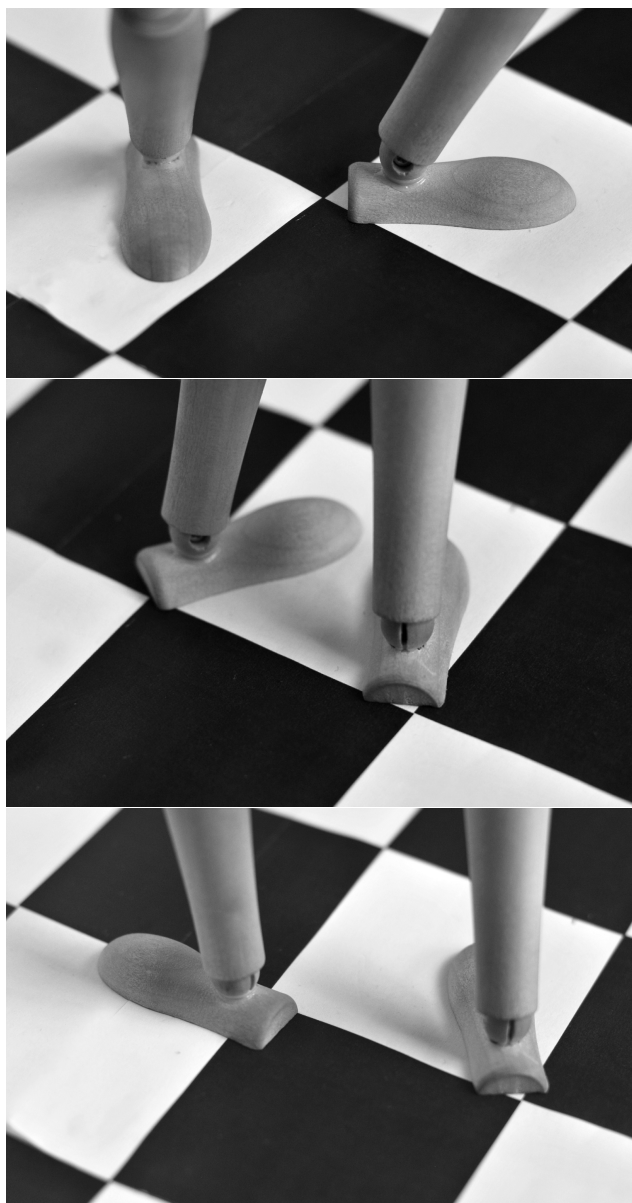
Obrázek 4.17: Vyprázdněnou levou nohu vytočíme na patě a přeneseme na ni váhu.



Obrázek 4.18: Pravou nohu vytočíme do úhlu znázorněného na obrázku a položíme vedle levé.



Obrázek 4.19: Poté, co přeneseme váhu na nohu pravou, zadní, uprázdňená levá noha se nám téměř sama vytočí do výchozí polohy. Pas přenáší pohyb nohou na vrchní část těla.



Obrázek 4.20: Sekvenci můžeme opakovat donekonečna. Samozřejmě se můžeme otáčet i na druhou stranu. Pokud by nám přílišné vytáčení nohy (viz obr. 4.17) působilo nestabilitu či nepříjemný pocit v kolenou, můžeme tento prvek vynechat a vytáčet pouze zvednutou nohu. Počet kroků nutných k uskutečnění otočky o 360 stupňů však bude vyšší.

## 4.7 Aplikace

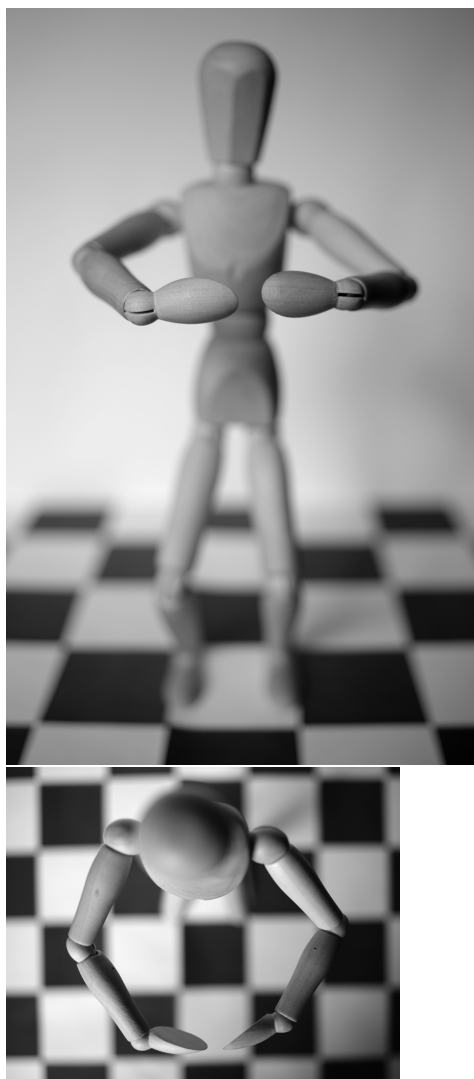
Všechny tyto prvky můžeme kombinovat. Cvičení sestavy tchaj-ťi tyto možné kombinace ukazuje a jejich opakované vědomé provádění umožňuje si je vžít i zažít.

Cvičení „nasucho“, bez kamery, umožňuje zesílení nohou, kolen, získání správných návyků a uvědomění si principů pohybu. Z cvičebních důvodů je možné postoj více snižovat (pokrčit víc kolena), což je náročnější na sílu svalů, které tímto posilujeme.

Cvičit však můžeme i s kamerou. Když vypneme steadyshot, získáme přesnější zpětnou vazbu. (*Bez steadyshotu na cvičišti, se steadyshotem na bojišti*). Když zvládneme pohyb s širokým ohniskem, můžeme zkoušet delší ohniskové vzdálenosti, při nichž se nestabilita postoje i pohybu projeví více. Drncání obrazu při delším ohnisku indikuje velice přesně všechna drobná zakolísání těla. Obvykle je něco špatně s nohama, případně s vahou.

Při přílišné námaze se může objevit i třes rukou, případně nohou. První reakcí je, že člověk svaly ještě více zatne, aby „to ustál“, čímž však třes ještě zesílí. Naopak, člověk by měl svaly uvolnit a volně dýchat. Při pouhém stání s pokrčenýma nohama, například v pozici *wu-ťi*, se třes svalů u netrénovaného člověka objeví už po chvíli a je užitečné tyto pozice trénovat a učit se uvolňovat i v zátěži či stresu. Hodí se i v jiných než fyzických disciplínách.

Na závěr uvedme cvičení z čchi-kungu, zvané též *tři kruhy* (pozice sloupu, objímání stromu atd.), které nejen že přes svou staticčnost posiluje ruce i nohy, ale i harmonizuje tok čchi a je možné jej možné cvičit před natáčením, nebo v drobné pauze pro zlepšení tělesného i duševního stavu.



Obrázek 4.21: **Tři kruhy.** Nohy jsou lehce pokrčené, rozkročené na šíři ramen, pánev podsazená, stejně jako v postoji wu-ti. Záda rovná, váha lehce více ve špičkách. Zdvihneme ruce, utvoříme z nich před sebou kruh, konečky prstů míří k sobě, téměř se dotýkají, ale zůstává mezi nimi mezera. Pohled míří přímo vpřed. Ramena jsou uvolněná, lokty míří dolů. A takhle stojíme, jak dlouho vydržíme. Dýcháme normálně, špička jazyka se dotýká horního patra.

## 4.8 Pohyb kamery a rámování

Zatímco v části o pohybu těla kameramana bylo ještě něco fyzického, čeho se můžeme chytit, tato kapitola je vědomě více než spekulativní. Může nám tchaj-ťi pomoci nějak i s estetikou samotného obrazu? S tím, *jak a kdy* pohybovat kamerou, jak rámovat obraz?

Střihačka Kateřina Vrbová říká, že už podle několika záběrů se pozná, zda kameraman „vidí“, nebo ne. Jak efemérní a intuitivní je ono rozpoznání „vidění“, tak je i „vidění“ samotné. Když si na to při natáčení vzpomenu, snažím se místo nějakého záměrného „rámování“ a „komponování“ co nejvíc naladit na člověka před kamerou, co nejvíc s ním být (podobný postup používá Carl Rogers pro psychoterapii. Podle Rogerse dokáže každý vycítit, když mu druhý *skutečně* naslouchá, ne jenom přikyvuje a to vždy radikálně mění situaci: „Častokrát jsem si všiml toho, že čím intenzivněji druhému člověku naslouchám, tím více věcí se přihodí.“ [19, s. 24]). A komentář mistra Wu-Jü-sianga k Písni o třinácti principech říká: „Je nutné následovat druhého, nikoliv prosazovat sebe. Následování druhého přináší živost, s nasloucháním sobě přichází strnulost.“ [23, s. 66]

Tchaj-ťi však někoho druhého (zde tedy člověka před kamerou) vnímá jako protivníka (jak říká Kokolia, stranu protivnou). I když cííme sami, představujeme si protivníka tak, jakoby se s námi utkával. Ale pokud nejsme vlezlí investigativci, pravděpodobně nevnímáme objekt natáčení jako nepřítele. Další princip ale není zase tak od věci:

„Soupeř mi tak nerozumí, já sám však rozumím jemu.  
(...) Podstatné je zapomenout na sebe a následovat pohyby soupeře.“ (*text od Wang Cung-jüe ze Šan-jou, nalezený v roce 1852 v krámku se solí ve Wu-jangu*) [23, s. 56-57]

Aby člověk mohl na sebe zapomenout a věnovat se soupeři, musí nejprve sám sobě rozumět, tj. znát svoje možnosti, slabosti, patologické tendence, aby v okamžiku natáčení už sebe „nemusel řešit“. Podobný přístup nabízí Eva Melo v konceptu své disertační práce [17], kdy pod vedením svého školitele, taičisty Vladimíra Kokolii, připravuje fotografie

na práci s vnějším světem nejprve prací se sebou (klíčová v tom má být psychosomatika a Vyskočilovo Dialogické jednání).

Tchaj-ťi i taoismus mohou být ale i klíčem k práci s pohybem kamery samotné, s rychlostí švenků, časováním pohybu. Pohyb přechází v klid a klid přechází v pohyb a snad by kameraman-experimentátor mohl pohybovat kamerou v souladu s intenzitou jinu a jangu v monádě tchaj-ťi. Pohyb tchaj-ťi je nekonečný a proto se i v klidu nachází zárodek pohybu. Snad lehké chvění ruční kamery při zdánlivě statickém záběru (srv. Klusák s. 45 a zejména Janek s. 49) je ztělesněním tohoto principu. Tato nadstavba je ale už asi na další – nejspíš celoživotní – bádání. Hlavně moc nekonceptualizovat a netlačit na pilu.



## Kapitola 5

### Závěr

Docházím k závěru, že tchaj-ti na práci s ruční kamerou aplikovat lze. Techniky použité ke stabilizaci pohybu při bojovém umění jsou v podstatě v souladu s technikami používanými oslovenými dokumentárními kameramany. Každý z nich si ostatně během času vyvinul intuitivně svoje soukromé „tchaj-ti“. Prastaré umění tchaj-ti pak tomu, kdo by chtěl vlastní pohyb analyzovat a zdokonalovat nabízí věky ověřený systém. A pomoci slabým a gramblavým. Jak glosuje Kokolia: „Má kompetence v taiji se odvozuje od skutečnosti, že jsem chcípák. Na chcípákovi – na rozdíl od supermana – je každý příznivý vliv průkazný.“ Anebo ještě sušeji Jáchym Topol: „Pro mrzáka je protažení ruky tancem.“ Hlavní přínos by mohl být v prevenci poškození zad a kolen při dlouhodobé práci. To jest: držet záda rovně, kolena musí vždy směřovat ve vektoru chodidel – při jejich „vyosení“ dochází ke zbytečnému namáhání s možností poškození.

Je ale diskutabilní, zda při práci samotné „cvičit“, věnovat se vlastnímu pohybu, či přemýšlet, co by na to řekl třeba I-ťing. Pak by se člověk mohl přistihnout, že nesleduje situaci, ale sám sebe. Před tím ostatně varuje i teorie tchaj-ti samotného. Člověk má zapomenout na sebe a pozorovat hlavně protivníka. K tomu ovšem musí znát sám sebe. Cvičení tchaj-ti samotného mimo natáčení může pomoci zvýšit celkovou stabilitu těla a posílit potřebné svaly, zvláště nohou, zvýšit možnost

rotace pasu a naučit se celkově relaxovanému postoji. Dlouhodobým cvičením se ale budují i nové návyky, pohybové stereotypy, které pak člověk používá zcela mimovolně i v jiných situacích.

# Literatura

- [1] GRANDMASTER HUANG SHENG SHYAN push hands.  
URL <http://www.youtube.com/watch?v=XSnUDkCQ0WU>
- [2] Ma Yu Liang push hands.  
URL [http://www.youtube.com/watch?v=l\\_gmMqzf2I8](http://www.youtube.com/watch?v=l_gmMqzf2I8)
- [3] Yang Style Taijiquan 103 form - Part 1.  
URL <http://www.youtube.com/watch?v=kUnXFvDeGII>
- [4] Ando, V.: *Klasická čínská medicína*, ročník 1 - základy teorie. Hradec Králové: Svítání, druhé vydání, 2005.
- [5] Bondy, E.: *Čínská filosofie, Poznámky k dějinám filosofie*, ročník 2. Praha: Sdružení na podporu vydávání časopisů v edici Vokno, 1993.
- [6] Brzáková, P.: *Hlas a dech čínské zpěvačky Feng-yün Song*. Praha: Eminent, 2013.
- [7] Capra, F.: *The Tao of Physics*. Berkeley, CA, USA: Shambhala Publications, 1975.
- [8] Capra, F.: *Bod obratu*. Praha: Maťa a Dharma Gaia, 2002.
- [9] Cassidy, C.: *Walking the Walk: How to Create Better Handheld Shots*.  
URL <http://www.docudramaqueen.com/?p=320>
- [10] Hine, J.: *Yang Tai Chi Chuan*. London: A & C Black Publishers, 1992.

- [11] Hořová, A.: Exkurze do Knihovny Náprstkova muzea. *Ikaros*, ročník 15, č. 8, 2011.
- [12] Jwing-Ming, Y.: *Základy tai-chi chi-kung*. Bratislava: CAD Press, 1995.
- [13] Kokolia, V.: *Jení*. Praha: Trigon, 2012.
- [14] Lao-c': *Tao te ťing*. Praha: DharmaGaia, třetí vydání, 2003.
- [15] Lao-c': *Tao te ťing*. Praha: Dokořán, 2005.
- [16] van Lysbeth, A.: *Jóga*. Praha: Olympia, třetí vydání, 1984.
- [17] Melo, E.: Disertační práce. rok neuveden.  
URL <http://www.evamelo.cz/index.php/fotokrouzek/item/277-diserta%C4%8Dn%C3%AD-pr%C3%A1ce>
- [18] Mungello, D. E.: Leibniz's Interpretation of Neo-Confucianism. *Philosophy East and West*, ročník 21, č. 1, 1971: s. 3–22.
- [19] Rogers, C. R.: *Způsob bytí : klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Praha: Portál, 1998.
- [20] Scott, F. D.; Wasiuta, M.: Cybernetic Guerilla Warfare Revisited: From Klein Worms to Relational Circuits. *Grey Room*, , č. 44, 2011: str. 122.  
URL <http://earthscore.org/pdf/grey44.pdf>
- [21] Shengli, L.: *Combat Techniques of Tai Ji, Xing Yi, and Ba Gua: Principles and Practices of Internal Martial Arts*. Berkeley, CA, USA: Blue Snake Books, 2006.
- [22] Trumbore, D.: Keanu Reeves Shows Behind-the-Scenes Camera Work for Directorial Debut, MAN OF TAI CHI.  
URL <http://collider.com/keanu-reeves-director-man-of-tai-chi/>
- [23] Vojta, V.: *Umění tchaj-ťi čchüan*. Praha: Vladimír Kvasnička, Nakladatelství Vodnář, 2001.

- [24] Yang, J.-M.: *Tai Chi Chuan. Classical Yang Style. The Complete log form and Qigong*. Wolfeboro, N. H., USA: YMAA Publication Center, 2010.