

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala tradiční čínské cvičení tchaj-t'í čchüan. Mým záměrem je jednak popsat toto cvičení z několika hledisek, a pak se také pokusit pojednat o začlenění tchaj-t'í do sociální oblasti, tj. konkrétně v práci se seniory. Předně však chci tchaj-t'í čchüan představit z několika hledisek, a to z čínské tradice taoismu, historických kořenů a z určitých etických pravidel, které se váží na toto umění. Také zde stojí za zmínku jednotlivé styly, čili druhy tohoto cvičení. Jelikož tchaj-t'í čchüan není cvičení pouze na fyzické úrovni, nýbrž zasahuje do hlubších sfér člověka, chci pojednat i o této stránce. Pokud se týká možného uplatnění tchaj-t'í jako cvičení se seniory, je mým cílem popsat konkrétní organizaci, jež pracuje na bázi dobrovolnických aktivit. K tomu se váže též malý výzkum s konkrétními lidmi, kteří cvičí tchaj-t'í v této organizaci. Na tomto základě celkově zhodnotím možnost uplatnění tchaj-t'í čchüan v sociální oblasti, tj. jako možnou formu terapie při práci se staršími lidmi. Jelikož toto cvičení sama praktikuji, připojím též vlastní postřehy a myšlenky, jež se váží na praktický přínos tchaj-t'í.