

SPECIFIČNOST POHYBU VE VODNÍM PROSTŘEDÍ Z HLEDISKA SPIRITUALITY

Růžena Lišková, Ivo Jirásek

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc, Česká republika

Předloženo v říjnu 2011

VÝCHODISKA: Článek se zabývá tématem spirituality v dnešní společnosti. Zaměřuje se na propojení spirituality a sportu, resp. pohybových aktivit. Zabývá se potencionální souvislostí mezi spirituálním rozměrem bytí člověka a jeho transformačními možnostmi prostřednictvím plavání.

METODY: K měřitelnému zjištění, zda je spiritualita u cílové skupiny (účastníků kurzu Total Immersion) přítomna, případně v jaké kvalitě a kvantitě, byla zvolena škálová anketa a metody volných slovních asociací a nedokončených vět.

VÝSLEDKY: Účastníci kurzu Total Immersion projeví průměrně 75% sklon k prožívání spirituality. Odhalují vlastní potenciál skrze zdokonalování se v plaveckých dovednostech a vnímají splynutí s vodou jako transcendentní zážitek.

ZÁVĚR: Z pohledu spirituality sportu spatřujeme, že lidské kvality, které rozvíjíme při sportovní činnosti, jsou shodné s těmi, jež jsou typické pro spirituální život – disciplína, věnování pozornosti, nadšení a vytrvalost.

Klíčová slova: *spiritualita, pohybová aktivita, plavání, transformace.*

Spiritualita je často vnímána jako synonymum náboženství. A pokud nikoliv jako synonymum, pak rozhodně jako jeho blízký souputník. Protože pojem „duch“ (hebrejsky *ruah*, řecky *pneuma*, latinsky *spiritus*) v sobě nese významové poselství něčeho nepozemského, nehmotného, něčeho nadsvětského. Ve většině publikací věnujících se propojení spirituality a sportu je základní termín vnímán právě v tomto sémantickém pojetí (Saint-Sing, 2004; Joslin, 2004; Parry et al., 2007), ba dokonce může být vnímán přímo v oné synonymní vazbě s náboženstvím, nahliženým pak diskursem teologickým (Preece & Hess, 2006). Zkoumání spirituality a náboženského života si získává v poslední době stále větší pozornost – jistě je to důsledkem znovu nově objevovaného rozměru života, který byl

výrazně oslaben v procesu sekularizace západní civilizace, tj. ve vytvoření kultury značně nezávislé na tradičním náboženství (Říčan, 2005). Spirituální (s ohledem na „hloubku“ a „výšku“ fenoménů se spiritualitou spjatých) dimenze lidského života totiž představuje oblast, ve které lze rozvíjet svůj potenciál. Spirituální zkušenost má rozměr nejenom religiózní, ale také psychologický, psychoterapeutický, kognitivní či výchovný, totiž týkající se jejího získávání, předávání, další kultivace, transformace náhledu na skutečnost atp. (Říčan, 2006). Není proto překvapivé, že je v posledních letech stále více hledána i vazba spirituality a sportu (Haag & Paas, 1992; Hoffman, 1999; Kahan, 2002; Lacombe, 2001; Macdonald & Kirk, 1999).

Rádi bychom v tomto příspěvku poukázali na alternativní vymezení spirituality, opřené o filosofickou antropologii Maxe Schelera. To nám umožní budovat spiritualitu sportu bez vazby na náboženství či religiózní chápání ducha jako ontologicky jiné reality. Pokračujeme tak ve hledání spirituálního rozměru pohybových aktivit, který je patrný např. ve hře (Jirásek, 2010), nebo v nenábožensky chápaném poutnictví (Jirásek, 2011).

Téma tak bude rozčleněno do tří na sebe navazujících částí:

1. Pojetí ducha u Maxe Schelera a z něho vyplývající nereligiózní spiritualita.
2. Symbolika vody ve vztahu k lidskému pohybu.
3. Transformační potenciál pohybu ve vodním prostředí, zejména plavání.

Duch a spiritualita – téma nejenom náboženské

Slovo „duch“ (latinsky „spiritus“), od něhož odvozujeme pojem „spiritualita“, je obvykle vnímáno ve významu určité netělesné složky člověka, příp. v podobě pomyslné netělesné (ne-lidské), nadpřirozené bytosti – od tohoto druhého porozumění se však ve svém příspěvku zcela distancujeme. S lidským duchem jsou spojovány myšlenkové, ale zejména etické schopnosti (svědomí, schopnost poznat a rozlišit dobré od zlého), jeho podstata je pak dávana do souvislosti s dechem (ale také větrem, vzduchem apod.). Jako přirozená životní síla, podstata živého, je v židovsko-křesťanském myšlení lokalizována do „srdce“ (Bednář, 2009) a spojována se dvěma základními rysy, totiž transcendencí a reflexí („vlastnění sebe v bytí u sebe a ve svobodě“, Rahner & Vorgrimler, 1996, 71), s přesahem daného (svoboda, smysl života i světa apod.). Spiritualita je tedy směřováním určitého člověka k duchovní stránce bytí, ke „světlu“, k mravním hodnotám, k hledání „vyššího“ smyslu apod. Základní otázka a bazální diferenciativní přístup však zní: Je pro tento způsob bytí nezbytná víra, tj. víra náboženská? Na rozdíl od většiny zastánců spirituálního rozměru života se domníváme, že tomu tak není.

Max Scheler ve své knize *Místo člověka v kosmu* (1968) popisuje mj. odlišnost člověka od zvířat a tvrdí zde, že podstata člověka se nevyčerpává praktickou inteligencí jakožto vrcholem stupňovité antropologie (kvalitativně následující po návykovém chování, instinktech a pudech). Pro označení principu, který specificky charakterizuje způsob bytí člověka, volí slovo, jež zahrnuje nejenom rozum, ale také myšlení v idejích, určitý druh nazírání podstatných obsahů, stejně jako skupinu volních a emotivních aktů jako je láska, úcta, blaženství, svoboda apod., totiž slovo „*duch*“ (der Geist). Centrem projevů ducha je osoba a jeho základním určením pak existenciální odpoutanost od organického, totiž svoboda, „*otevřenost vůči světu*“. Duch je bytím nepředmětným, je ryzi aktuálností, způsob jeho bytí je ve výkonu svých aktů: „*Duch je jediné bytí, jež samo je neschopné zpředmětnění, je čistou, ryzi aktuálností, má své bytí jen ve svobodném výkonu svých aktů. Centrum ducha, „osoba“, není ani předmětné, ani věčné bytí, nýbrž ustavičně sama sebe uskutečňující (podstatnou zákonitostí určená) řádoslovná skladba aktů. Osoba je pouze ve svých aktech a skrze ně*“ (Scheler, 1968, 74)¹.

Vnímání ducha jako bytostně personálního jsoucna, jako projevu podstatně lidského způsobu bytí, nám tak umožňuje redefinovat i podstatu spirituality. Pod spiritualitou již nemusíme chápat výlučně náboženský rozměr lidského prožívání, ať už v podobě realizace kultu určitého náboženského systému, či v podobě aktivit religiozity nespoutané konkrétním náboženstvím. Spiritualita nemusí být vázaná pouze na víru v ontologicky jinou realitu (boha, božství), ať už prezentované v kolektivním vyznání určité církve či denominace, nebo v individuálně prožívané víře bez konfesního určení. To však znamená, že – v odkazu na filosofii Maxe Schelera a jeho vymezení termínu duch – základní kognitivní stránkou spirituality nemusí být víra, ale také veškeré další racionální, volní i emotivní projevy osobnosti. Spiritualita se tak může stát symbolem nikoliv věroučného systému (byť na ryze osobní úrovni), ale také hledáním smyslu života, vnímáním jeho hloubky, odkrýváním etických a estetických rozměrů světa, touhou po harmonii, zkušeností transcendence. Proto můžeme uvažovat o jiné diferencii mezi poutníkem a turistou než je náboženské zaujetí a modlitba či účast na bohoslužbách, totiž projevující se ve způsobu prožívání cesty (Jirásek, 2011), a proto také pod spiritualitou pohybových aktivit nemusíme vnímat pouze náboženské zhodnocení pohybu, ale bytostně personální projevy pohybujícího se člověka charakteristické jeho otevřeností vůči světu, tedy oproštěním od okolí, nikoliv vázaností na ně.

¹ „Der Geist ist das einzige Sein, das selbst gegenstandsunfähig ist – er ist reine und pure Aktualität, hat sein Sein nur im freien Vollzug dieser seiner Akte. Das Zentrum des Geistes, die Person, ist also weder gegenständliches noch dingliches Sein, sondern nur ein in sich selbst stetig selbst sich vollziehendes (wesenhaft bestimmtes) Ordnungsgefüge von Akten“ (Scheler, 1928, 58).

Právě pro pohyb ve vodním prostředí je tato otevřenost a nespoutanost klíčovým prvkem umožňujícím hlubší porozumění.

Je jistě zajímavé, že v tomto ohledu se filosofické porozumění spiritualitě spíše vzdaluje pojetí religionistickému a teologickému, ale blíží se psychologickému zkoumání spirituality. Spirituální prožitky v oblasti mezilidských vztahů jsou totiž patrné zejména v těchto fenoménech (Říčan, 2005):

- Okouzlení krásou či půvabem jiné lidské bytosti – obrazně lze říci, že člověk „vidí“ Venuši či Erota.
- Respekt k druhému člověku, úcta k lidské bytosti – v druhém vnímáme něco svrchovaně důležitého a cenného, k respektu a úctě patří i smysl pro tajemství, jímž druhý člověk je.
- Intimita, extrémní psychická blízkost ve vztahu lásky, často spojená s pocitem vrcholného štěstí až extatické intenzity – překročení hranice mezi já a ty, self-transcendence, bezpodmínečné přijetí druhého.
- Soucit patří k nejhlubším existenciálním prožitkům, zvláště pokud vede k radikální sebeoběti – může se objevit spontánně v konfrontaci s utrpením druhého.

Jistě není sporu o tom, že oblast sportu a hry, kde se setkáváme se specifickou dialektikou přátelství a egoismu (např. analýza zkušeností z kooperativních sportovních her, kde je egoismus evidentně propojen s altruismem ve vztahu ke spoluhráčům a k soupeřům, Cooper, 1982), je prostorem, v němž se výše zmíněné možnosti spirituálních prožitků analyzovaných psychologii zjevně objevují. Filosofický diskurs však může rozšířit tento psychologický pohled rovněž současně o relaci k prostředí a může tak nahlížet na spiritualitu zpřítomňovanou sportem v ještě širším rámci, v onom heideggerovském „bytí ve světě“.

Symbol vody

Vodní prostředí je zásadně nevhodné, nehostinné pro životní podmínky lidského způsobu bytí. Již samo opuštění „pevné půdy pod nohama“ a vkročení do radikálně jiného, cizího a svoji podstatou pro lidské bytí neuzpůsobeného prostředí je znakem transcendence pouhé animální zakotvenosti. Záměrný a cílený pohyb v takovém „světě“ pak s sebou nese možnosti hlubšího uvědomování si sebe sama z pozice „životních vertikál“ (hodnot etických a estetických), tj. z úrovně duchovní, spirituální.

Voda je významněna v myšlenkové tradici již od počátků lidské sebereflexe. Jedním ze základních přístupů k vodě v obecné rovině je uvažování o živlech. Každý živel, a tedy i voda (vedle země, vzduchu a ohně) je charakteristický svoji nespoutaností, uvolněností. Na rozdíl od pevnosti země, vanutí vzduchu

a tepla ohně je pro vodu základním vymezením její plynutí a tekutost. Voda se svojí hloubkou stává paralelou nevědomí, svojí schopností rozpouštět pak způsobem řešení problémů. Živel vody však v žádném případě není onou hmotnou skutečností, kterou můžeme vypít či se v ní umýt. Živly jsou možnosti, nikoliv skutečnosti, jsou potencialitou, projevem bezmeznosti, oním apeiron presokratovských filosofů, temnou propastí bytí (Neubauer, 1998). Živel vody je analogický ke kapalnému skupenství ve vědecké terminologii.

Voda jako látka (moře, jezera, řeky, potoky, nádrže, bazény...) je však již viditelným projevem daného živlu, je prostředím vzniku života, charakteristickým nestálostí a pohyblivostí volného proudění, plynulostí a proudovitostí svého toku. Z religionistického hlediska se zabýval symboličností vody Mircea Eliade (2006). Voda podle jeho názoru symbolizuje virtualitu, zárodečnost, zásobárnu možností bytí. Voda nemá vlastní tvar, proto je praobrazem preexistence, potopení je tak opětovným návratem do předtvarovosti, opětovné včlenění do nerozlišenosti, rozpuštění forem, dezintegrace – vynoření je opakováním kosmologického gesta projevu formy; exemplárním obrazem stvoření je ostrov, který se objevuje zcela náhle uprostřed vod. „Kontakt s vodou s sebou vždy nese obnovu – jak proto, že po rozpuštění následuje vždycky ‚nové zrození‘, tak proto, že potopení oplodňuje a rozmnožuje životní potenciál“ (Eliade, 2006, 86). Voda a ponoření je očistou a obnovou. Tuto svěbytnou hodnotu živlu vody v sobě uchovává i křesťanská svátost křtu.

Jiným možným přístupem je hermeneutické rozkrývání těchto živlových vazeb nikoliv v jejich distanci od člověka, ale v provázanosti s ním, tedy vnímání vzájemných vztahů lidského způsobu bytí a vodního prostředí. Tak před námi vystupují především některé významné fenomény, jako je např. horizontála, plynutí, proud, očista, hloubka a ponor. Sama symbolická rovina daných jevů poukazuje na obtížnost jejich uchopení prostřednictvím striktně deskriptivních (analytických) přístupů a otevírá se tak spíše hermeneutickým a fenomenologickým metodám, využívajícím hloubku metafor pro adekvátnější porozumění světu a situace člověka.

Vodní sporty (kanoistika, veslařství, jachting apod.) se mohou stát metaforou způsobu nechat se unášet životem (po proudu), ale také houževnatým bojem (proti proudu). Voda hermeneuticky souvisí s podvědomím, s emocemi, s citovým prožíváním. Voda jako říše ticha, omezení vnějších podnětů, umožňuje při potápění intenzivnější prožívání podnětů vnitřních, zvyšování citlivosti prožívání (Macková, 2003), včetně spirituálních dimenzí.

Plavání a jeho transformační potenciál

Cesty k sobě samému, k centru naší osobnosti, se otevírají mj. pohybem – fyzická stimulace cvičením a sportem zvyšuje citlivost k osobnostním změnám a růstu (Joslin, 2004). Uvolněnost získaná sportovní aktivitou a sebepřekonáním připomíná stavy meditace, zostřuje se vztah k realitě, hlouběji je prožívána přítomnost.

Využití výše zmíněných symbolů spojených s vodou a ponorem využívá v praktické realizaci specifická výuka plavání Total Immersion, vycházející z metody úplného ponoření jak ve smyslu fyzickém (ponoření se pod vodní hladinu), tak psychickém (ponoření se do sebe). Proto jsme se se skupinou studentů zajímali o to, zda si absolventi těchto specificky pojatých kurzů plavání uvědomují propojení se spiritualitou, či nikoliv.

METODOLOGIE

Abychom nezůstali v pouhém tvrzení či myšlenkovém experimentu filosofickém, rozhodli jsme se realizovat empirické šetření vycházející z psychologického Pražského dotazníku spirituality (Říčan & Janošová, 2004, 2005; Říčan, 2007) a Profilu osobního smyslu (Soudková, 2004). Dotazník jsme pro naše potřeby zjišťování spirituality potenciálně prožívané v pohybu, a to konkrétně v plavání, upravili a při tvorbě položek jsme (obdobně jako tvůrci podkladového nástroje) akcentovali obraznost, metaforu, pathos, prožitky tajemství a fascinace, jež jsou právě pro spiritualitu charakteristické. Výsledná škálová anketa je tvořena 62 tvrzeními se čtyřmi racionálně odvozenými částmi, z nichž každá je určena k měření jedné z asociujících komponent spirituality plavání:

- obecná spiritualita,
- prostředí – voda, její specifika, symbolika,
- pohyb – vztah k pohybu, jeho širší nazírání,
- plavání – konkrétní pohybová aktivita.

Anketu jsme doplnili o metodu volných slovních asociací a nedokončených vět. Předpokládáme, že obdobně koncipovaný výzkum lze realizovat i při zjišťování spirituálního potenciálu jiných pohybových aktivit (proměnila by se druhá komponenta dle charakteristického prostředí pro danou aktivitu a dále čtvrtá část, tedy konkrétní sportovní činnost).

Na základě faktorové analýzy ve výše zmíněných studiích byly identifikovány tyto čtyři pilíře spirituality:

- Mystika – mystická zkušenost, pocit sjednocení s něčím, co člověka přesahuje, absolutní vnitřní klid, extatická fascinace, prožitek posvátna atd.

- Motiv/přesah – transcendence, zaujetí, touha začít znovu a lépe, přesah prožitků do běžného života, vidina cíle a smysluplnosti životního poslání, odpovědnost vůči vlastnímu životu atd.
- Intra – „vnitřní osobnost“ – mravní apely a závazky, soustředění mysli, subjektivní prožívání, volní vlastnosti, osobní jistota smyslem života, vztahování se k sobě samému atd.
- Inter – vztahování se k okolí, povaha mezilidských vztahů, pospolitost, radost z lidské sounáležitosti a blízkosti, „souznění duší“, altruismus, aktivní láska a touha po spravedlnosti, eko-spiritualita, pocit jednoty s přírodou a odpovědnosti za ni, úcta k tomu, co člověk považuje za nejvyšší atd.

VÝSLEDKY

Výsledky šetření jsou založeny na odpovědích 28 respondentů (14 mužů a 14 žen) ze sedmibodové škály (nižší hodnoty poukazují na menší sklon postojů dotazovaných k danému jevu, s vyššími naopak k němu inklinují). I přes tento relativně malý vzorek respondentů se zdá, že pohyb samotný (průměrná hodnota 5,86) stimuluje ke spirituálnímu prožívání více než specifický pobyt ve vodním prostředí (průměrná hodnota 5,08). Účastníci kurzu Total Immersion projevují zhruba 75% schopnost k prožívání spirituality, tj. jsou ze 75 % schopni nalézat smysluplnost v běžném životě. Zaměřují se na praxi (plaveckou), vlastní zkušenost a víru (v neustálé zdokonalování, v prospěšnost toho, co dělají). Odhalují vlastní potenciál skrze zdokonalování se v plaveckých dovednostech a vnímají splynutí s vodou jako transcendentní zážitek. Spirituální zážitky při plavání popisují respondenti jako – pocit souznění a splynutí s vodou, očištění mysli, pocit svobody a přitom odevzdání se, uvolnění doprovázené přívalem energie. Cykličnost pohybu a pravidelné dýchání umožňuje „přepnout myšlení do jiné úrovně, ponořit se do svého nitra“, zklidnit se. Hlavním motivem pro plavání je pro ně uvolnění mysli a těla, relaxace a potřeba pohybu v kondičním smyslu. Vyhledávají plavání proto, že vodní prostředí je jim příjemné a zároveň výzvou k překonání strachu. Nalézají v plavání možnost ke zdokonalování se a zároveň zdroj potěšení. Odkazujeme taktéž na článek Jiráska a Lüftnerové, který podrobněji vysvětluje zpracování dat tohoto výzkumu.

ZÁVĚR

Pohybová aktivita a prostředí její kultivace (pohybová kultura) jsou naplněny možnostmi autentické existence lidského bytí. Filosofická antropologie, resp. její užší zaměření na člověka v pohybu (filosofická kinantropologie), disponuje

potenciálem tázat se po možnostech transcendence každodennosti, a to včetně spirituální roviny dosahované maximální zátěží ve sportu, fyzickým výkonem při putování a pobytu v přírodě apod. Potřeba tíhnout k nemateriálním, sebe-přesahujícím potřebám, k potřebám spirituálního charakteru, je tedy viditelná i v oblasti sportů. Zdá se, že plavání (minimálně v podobě nabízených kurzů Total Immersion) může být vhodným prostředím pro jejich realizaci. Spirituální složka, nedílná součást holisticky pojímané osobnosti, je v mnoha ohledech shodná s lidskými kvalitami rozvíjenými prostřednictvím sportovních činností: disciplína, bezprostřední propojení pozornosti s vykonávanou činností, nadšení a vytrvalé zaujetí.

Tento text prezentuje další výsledky výzkumu, jehož část byla publikována v článku Jirásek, I. & Lüftnerová, D. (2012). Vnímání spirituality českými plavci Total Immersion. *Česká kinantropologie*, 16(2), 45–55.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bikram, Č. (2010). *Bikram jóga: jóga pro zdraví*. Olomouc: Fontána.
- Buber, M. (1995). *Já a ty*. Olomouc: Votobia.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Eliade, M. (1994). *Posvátné a profánní*. Praha: Křesťanská akademie.
- Emmons, R. (2000). Is spirituality an intelligence? *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3–26.
- Eversfield, S. (2003). *Zendurance: A spiritual fitness guide for endurance athletes*. New York: Breakaway books.
- Chandler, C., Holden, J., & Kolander, Ch. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71.
- Jirásek, I. (2010). The forgotten paradigm: Spirituality of games and play. In A. Hardman & C. Jones (Eds.), *Philosophy of sport: international perspectives* (pp. 72–83). Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Jirásek, I. (2011). Pilgrimage as a form of physical and movement spirituality. In J. Parry, M. Nesti, & N. Watson (Eds.), *Theology, ethics and transcendence in sports* (pp. 223–232). New York: Routledge.
- Jirásek, I., & Lüftnerová, D. (2012). Vnímání spirituality českými plavci Total Immersion. *Česká kinantropologie*, 16(2), 45–55.
- Joslin, R. (2004). *Running the spiritual path: A runner's guide to breathing, meditating, and exploring the prayerful dimension of the sport*. New York: St. Martin's Griffin.
- Laughlin, T. (2006). *Extraordinary swimming for every body: A guide to swimming better than you ever imagined*. New York: Total Immersion.

- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Neubauer, Z. (1998). *O přírodě a přirozenosti věcí*. Praha: Malvern.
- Parry, J., Robinson, S., Watson, N., & Nesti, M. (2007). *Sport and spirituality: An introduction*. Oxon: Routledge.
- Pargament, K., & Mahoney, A. (2002). Spirituality. Discovering and conserving the sacred. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 646–659). Oxford: University Press.
- Reich, K. (2000). What characterizes spirituality? A cement on Pargament, Emmons and Crumpler, and Stifoss-Hansen. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(2), 125–128.
- Ryan, T. (1986). *Wellness, spirituality and sport*. London: Paulist Press.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2011) *Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.
- Říčan, P., & Janošová, J. (2004). Spiritualita českých vysokoškoláků – faktorově analytická sonda. *Československá psychologie*, 48(2), 97–106.
- Říčan, P., & Janošová, P. (2005). Spirituality: Its psychological operationalization via measurement of individual differences: A Czech perspective. *Studia Psychologica*, 47(2), 157–165.
- Říčan, P. (2005). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Sedláková, M. (2004). *Vybrané kapitoly z kognitivní psychologie*. Praha: Grada.
- Scheler, M. (1968). *Místo člověka v kosmu*. Praha: Academia.
- Soudková, M. (2004). *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Brno: Doplněk.
- Stace, W. (1960). *Mysticism and philosophy*. Philadelphia: J. P. Lippincott.

Bc. Růžena Lišková
Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého
Tř. Míru 115
771 11 Olomouc
e-mail: amigofox@seznam.cz

SPECIFICITY OF MOVEMENT IN AQUEOUS MEDIA FROM A SPIRITUAL POINT OF VIEW

BACKGROUND: This article inquires into the subject of spirituality and its place in society. It focuses on interconnection between spirituality and sport or physical activities. This research focuses on the spiritual dimension of human transformation through swimming.

METHOD: To measure whether the spirituality of the focus group (participants of Total Immersion course) is present and in which quality and quantity was used the method of scale enquiry and the method of free word associations and uncompleted clauses.

RESULTS: The participants of the TI course tend to experience the spirituality for 75%. They reveal their own potential through improving swimming skills and they find the fusion with water as a transcendental experience.

CONCLUSION: In light of the sport spirituality we see that the human qualities that are developed in sport activities are identical with these that are typical for spiritual life – discipline, paying attention, enthusiasm and endurance.

***Key words:** spirituality, physical activity, swimming, transformation.*