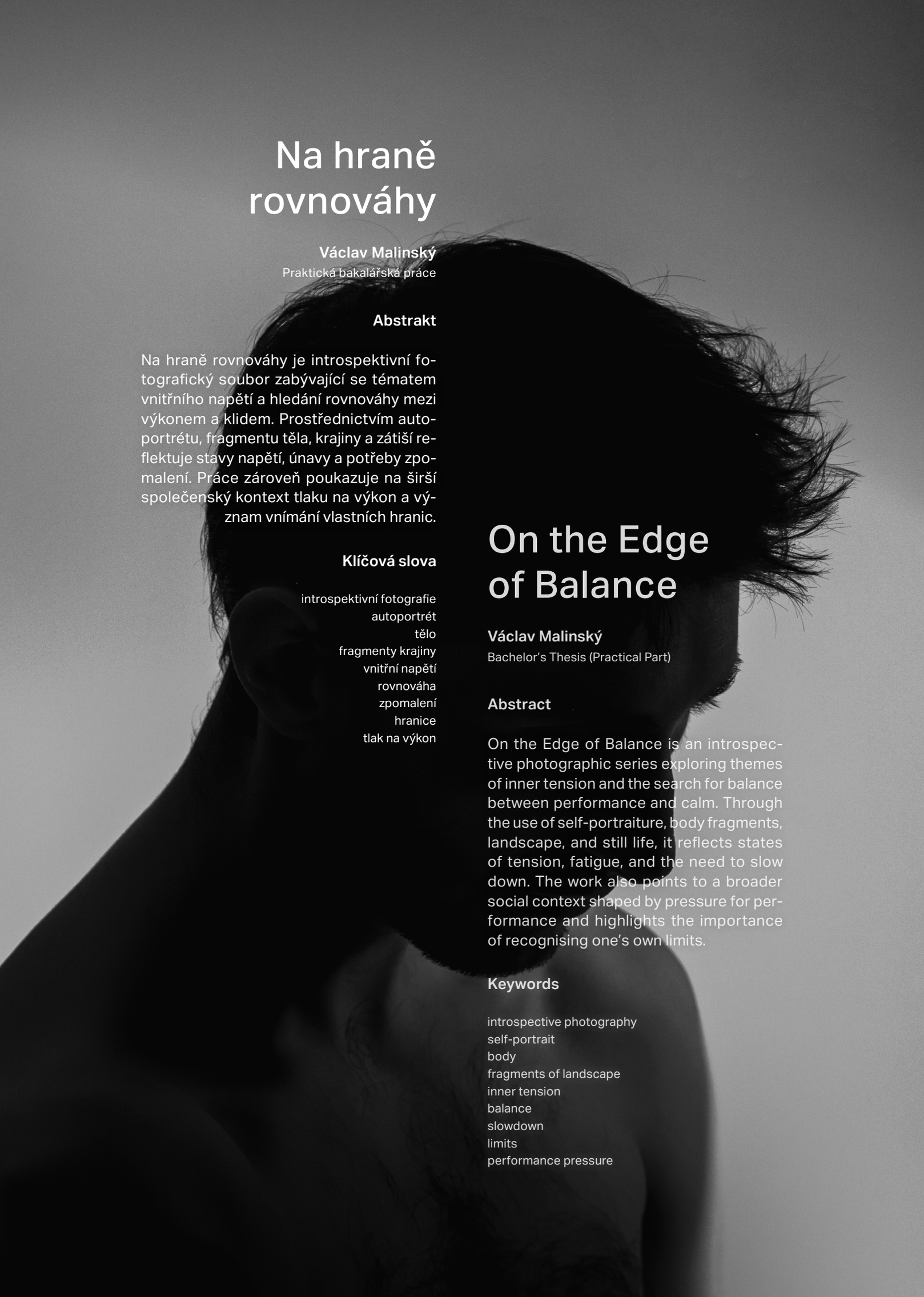

# Na hraně rovnováhy

**Václav Malinský**
Praktická bakalářská práce

**Abstrakt**

Na hraně rovnováhy je introspektivní fotografický soubor zabývající se tématem vnitřního napětí a hledání rovnováhy mezi výkonem a klidem. Prostřednictvím autoportrétu, fragmentu těla, krajiny a zátiší reflektuje stavy napětí, únavy a potřeby zpomalení. Práce zároveň poukazuje na širší společenský kontext tlaku na výkon a význam vnímání vlastních hranic.

**Klíčová slova**

introspektivní fotografie
autoportrét
tělo
fragmenty krajiny
vnitřní napětí
rovnováha
zpomalení
hranice
tlak na výkon

# On the Edge of Balance

**Václav Malinský**
Bachelor's Thesis (Practical Part)

**Abstract**

On the Edge of Balance is an introspective photographic series exploring themes of inner tension and the search for balance between performance and calm. Through the use of self-portraiture, body fragments, landscape, and still life, it reflects states of tension, fatigue, and the need to slow down. The work also points to a broader social context shaped by pressure for performance and highlights the importance of recognising one's own limits.

**Keywords**

introspective photography
self-portrait
body
fragments of landscape
inner tension
balance
slowdown
limits
performance pressure

SLEZSKÁ UNIVERZITA V OPAVĚ
Filozoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok: 2025/2026

**Zadávající ústav:** Institut tvůrčí fotografie

**Student:** Václav Malinský

**UČO:** 68327

**Program:** Tvůrčí fotografie

**Téma práce:** Na hraně rovnováhy

**Téma práce anglicky:** On the Edge of Balance

**Zadání:** Na hraně rovnováhy je introspektivní fotografický soubor zabývající se tématem vnitřního napětí a hledání rovnováhy mezi výkonem a klidem. Prostřednictvím autoportrétu, fragmentu těla, krajiny a zátiší reflektuje stavy napětí, únavy a potřeby zpomalení. Práce zároveň poukazuje na širší společensky kontext tlaku na výkon a význam vnímání vlastních hranic.

**Literatura:**

**Vedoucí práce:** prof. Mgr. Václav Podestát

**Datum zadání práce:** 6. 5. 2026

Souhlasím se zadáním (podpis, datum):

.....
prof. PhDr. Vladimír Birgus
**vedoucí ústavu**

Na hraně rovnováhy je dlouhodobá introspektivní fotografická práce, která vzniká z potřeby zastavit se a znovu hledat míru mezi napětím a klidem. Vychází ze zkušenosti dlouhodobého vnitřního tlaku a postupného vychýlení z rovnováhy, které přichází nenápadně a často zůstává bez povšimnutí.

Soubor kombinuje autoportrét, fragment těla, krajinu i zátiší. Obrazy nejsou ilustrací konkrétní situace, ale vizuální stopou stavů, které se obtížně pojmenovávají – napětí, roztříštěnosti, únavy, ticha i pokusů o zpomalení. Nesou v sobě stopy rozhodnutí, váhání, pádů i drobných návratů zpět. Fotografie zde slouží jako prostředek pozornosti a zastavení, jako prostor, ve kterém lze sledovat proces hledání rovnováhy.

Práce není uzavřená; vyvíjí se spolu s mým postupným učením se zpomalit, naslouchat signálům vlastního těla a přehodnocovat vztah k výkonu a neustálému tlaku na sebe sama. Nezachycuje jednorázový zlom, ale stav, ve kterém se může ocitnout kdokoliv, kdo dlouhodobě přehlíží vlastní hranice.

Na hraně rovnováhy je zároveň obecnější výpovědí o době, která často upřednostňuje výkon před odpočinkem a produktivitu před vnímáním vlastních potřeb. Připomíná, že vychýlení z rovnováhy není selháním, ale signálem. Že zpomalení není slabost. A že žádný výkon nestojí za to, abychom ztratili sami sebe.

On the Edge of Balance is a long-term introspective photographic work that arises from the need to pause and to search again for a balance between tension and calm. It is rooted in the experience of prolonged inner pressure and a gradual loss of equilibrium, which comes subtly and often goes unnoticed.

The series combines self-portrait, fragments of the body, landscape, and still life. The images are not illustrations of specific situations, but rather visual traces of states that are difficult to name — tension, fragmentation, fatigue, silence, and attempts to slow down. They carry within them traces of decisions, hesitation, falls, and small returns. Here, photography serves as a means of attention and pause, as a space in which the process of seeking balance can be observed.

The work is not complete; it continues to evolve alongside my gradual learning to slow down, to listen to the signals of my own body, and to reconsider my relationship to performance and constant self-imposed pressure. It does not capture a single turning point, but rather a state in which anyone may find themselves when they long ignore their own limits.

On the Edge of Balance is also a broader reflection on a time that often prioritises performance over rest and productivity over the awareness of one's own needs. It reminds us that losing balance is not a failure, but a signal. That slowing down is not a weakness. And that no level of performance is worth losing ourselves.

# Na hraně rovnováhy

# On the Edge of Balance

Václav Malinský


