

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Institut sociálního zdraví



**Vliv jógy na zdraví – žitá zkušenost osob dlouhodobě
praktikujících jógu ve skupinovém kurzu**

The Impact of Yoga on Health – Lived experience of long-term yoga
practitioners in a group course

Diplomová práce

Olomouc 2024
Autor: PhDr. Jitka Žižlavská
Vedoucí práce: Mgr. et Bc. Arnošt Krtek, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne: 13. dubna 2024

Podpis:

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized, cursive script that is difficult to decipher but appears to be a personal name.

Poděkování

Děkuji svému vedoucímu práce Mgr. et Bc. Arnoštovi Krtkovi, Ph.D. za podporu a inspiraci v průběhu celého výzkumného procesu. Děkuji také participantům za důvěru, otevřenost a ochotu sdílet jejich žitou zkušenost. Za trpělivost a neutuchající podporu děkuji své rodině, manželovi a dětem.

Klíčová slova

jóga, zdraví, péče o zdraví, bio-psycho-sociálně-spirituální zdraví, duševní zdraví

Keywords

yoga, health, health care, bio-psycho-social-spiritual health, mental health

Abstrakt

Zdraví obyvatel je důležitou prioritou v každé společnosti. Je již známým faktem, že lidské zdraví není jen absencí nemoci, ale je výsledkem mnoha vzájemně působících podmínek, resp. dimenzí provázejících člověka a jeho bytí. Teoreticky je již dlouhodobě etablováno pojetí bio-psycho-sociálně-spirituálního zdraví, které naznačuje význam péče o zdraví komplexním způsobem, tj. s ohledem na fyzické, psychické, sociální a duchovní potřeby člověka. Jednou z možností, jak se komplexní péči o zdraví systematicky věnovat může být například pravidelná praxe jógy. Cílem této kvalitativní studie bylo zjistit vliv jógy na zdraví v jeho bio-psycho-sociálně-spirituálním kontextu, a to prostřednictvím autentické zkušenosti osob dlouhodobě praktikujících jógu v rámci skupinového kurzu. Výzkumný vzorek tvořilo 12 osob ve věku od 26 do 63 let, které praktikují skupinovou jógu více než 2 roky. Tematická analýza rozhovorů odhalila pozitivní dopady dlouhodobé skupinové praxe jógy na jejich zdraví. Na základě realizovaných zjištění je na závěr doplněno několik doporučení.

Abstract

The health of citizens is an important priority in every society. It is already a well-known fact that human health is not merely the absence of illness but is the result of many interrelated conditions or dimensions that accompany an individual's existence. The concept of bio-psycho-social-spiritual health has been long established, suggesting that it is essential to systematically and consistently care for health in a comprehensive manner, considering physical, psychological, social, and spiritual needs. One way to systematically address comprehensive health care is through practices such as yoga. The aim of this qualitative study was to explore the impact of yoga on health through the authentic experiences of individuals who have practiced yoga in a group setting for an extended period. Specifically, this study examined the relationship between yoga and the bio-psycho-social-spiritual model of health. The research sample consisted of 12 individuals aged 26 to 63 years who had practiced yoga in a group course for more than 2 years. Thematic analysis of interviews confirmed the positive effects of long-term group yoga practice on their health. Based on the findings, several recommendations are provided at the conclusion of the study.

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 JÓGA	10
1.1 Počátky jógy, její definice a pojetí	10
1.2 Druhy jógy	11
1.3 Osmistupňová jógová stezka.....	12
1.3.1 Jama a Nijama.....	12
1.3.2 Ásana.....	13
1.3.3 Pránajama – dech jako klíč ke zdraví.....	14
1.3.4 Pratyáhára, Dháraná, Dhjána	17
1.4 Další důležité prvky jógové praxe.....	17
1.4.1 Relaxace – základ pro jógu i zdravý život	17
1.4.2 Vizualizace a její význam v józe.....	18
1.4.3 Očistné techniky – krije	19
2 ZDRAVÍ	20
3 VLIV JÓGY NA ZDRAVÍ	21
3.1 Fyzické aspekty jógy.....	23
3.2 Psychické aspekty jógy	24
3.3 Sociální aspekty jógy	29
3.4 Spirituální aspekty jógy.....	30
VÝZKUMNÁ ČÁST	32
4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE	32
4.1 Cíl výzkumu.....	32
4.2 Výzkumné otázky	32
5 POPIS REALIZOVANÉHO VÝZKUMU	33
5.1 Výzkumný soubor.....	33
5.2 Sběr dat a postup při výzkumu.....	35
5.3 Popis použité metody	35
5.4 Analýza dat	37
5.5 Etické hledisko a ochrana soukromí	38
6 VÝSLEDKY	39
6.1 Žitá zkušenost osob praktikujících jógu s ohledem na vliv jógy na fyzické zdraví	39
6.1.1 Kvalita dýchání	39
6.1.2 Uvědomování si těla, vztah k tělu	40
6.1.3 Fyzický stav, funkční tělo	41
6.1.4 Redukce bolesti	42

6.1.5	Spánek	43
6.2	Žitá zkušenost osob praktikujících jógu s ohledem na vliv jógy na duševní zdraví	44
6.2.1	Ztišení mysli, pozornost a koncentrace	44
6.2.2	Zvládání stresu	44
6.2.3	Sebepoznání, sebepřijetí.....	46
6.2.4	Empatie a tolerance	47
6.2.5	Psychická podpora a terapie v náročných situacích	47
6.3	Žitá zkušenost osob praktikujících jógu s ohledem na vliv jógy na sociální zdraví	48
6.3.1	Sounáležitost, sdílení.....	48
6.3.2	Sociální vztahy, přátelství	49
6.4	Žitá zkušenost osob praktikujících jógu s ohledem na vliv jógy na spirituální zdraví.	50
6.5	Žitá zkušenost osob dlouhodobě praktikujících jógu s ohledem na negativní vliv jógy na zdraví	52
6.6	Motivace participantů dlouhodobě praktikovat cvičení jógy	53
7	DISKUSE	54
7.1	Implikace.....	59
7.2	Silné a slabé stránky výzkumu	61
7.3	Možnosti dalšího výzkumu	62
8	ZÁVĚRY	62
9	SOUHRN.....	64
	REFERENCE.....	65
	PŘÍLOHY	72
	Příloha č. 1: Informovaný souhlas	72

ÚVOD

Dnešní doba je typická rychlostí neustálých změn, enormními požadavky na výkon, technologickým rozvojem. Toho důsledkem může být dlouhodobý stres, který, jak prokazují mnohé studie (Juster et al., 2010), má nesporně negativní vliv na zdraví člověka.

Nejen stres, ale i stále pohodlnější způsob života způsobený technologickými pokroky působí negativně na zdraví. Dá se říct, že každá další generace žije díky pokrokům moderní doby o něco pohodlněji a přirozeného pohybu tak logicky ubývá, což má neblahé následky ve všech oblastech zdraví (Booth, 2002; Kukačka, 2009). Není nadsázkou, nýbrž přesným vystižením skutečnosti, když se současné době přezdívá „doba sedavá“ (Sekot, 2015).

Udržení dobrého zdraví člověka se v kontextu těchto souvislostí jeví nejen jako stále významnější společenská priorita, ale i jako základní úkol každého jednotlivce zodpovědného za svůj život. Na zdraví lze nahlížet v celostním pojetí jako na jednotu bio-psycho-sociálně-spirituálních složek člověka (Taylor et al., 2013). Existují mnohé způsoby, jak o své zdraví mohou lidé pečovat na úrovni péče o fyzické tělo, psychickou kondici, sociální a duchovní stránku života; mnohdy však mohou být nahodilé, nepromyšlené, vůči sobě navzájem nesourodé či v rozporu, čímž se může oslabovat či dokonce vytrácet jejich zamýšlený pozitivní dopad.

V rámci péče o zdraví holistickým způsobem, působícím jako určitý promyšlený systém aktivit a jejich vzájemně se propojujících účinků, lze využívat např. pravidelnou praxi jógy. Jóga tedy není jen fyzickým cvičením, ale komplexní aktivitou stavějící na jógové filozofii zaměřující se na dosažení jednoty, resp. celistvosti člověka a integrace jeho osobnosti (Mohan, 2022). Na úrovni fyzické propojuje realizaci vědomého pohybu praktikováním ásan (jógových pozic) při současné mentální koncentraci a propojení těla a mysli prostřednictvím vědomého dýchání. Jóga, zejména skupinová, však kultivuje člověka také jako bytost společenskou a umožňuje mu patřit do komunity, sociální skupiny lidí s podobnými životními potřebami, postoji a hodnotami. Zároveň jóga umožňuje vnímat a rozvíjet určitou formu sebepřesahu a rozvíjet tak i osobitou duchovní zkušenost.

Jako lektorka jógy se péči o zdraví prostřednictvím jógové praxe sama věnuji celá léta a snažím se toto celostní pojetí péče o zdraví předávat mezi širokou veřejnost. Dá se konstatovat, že jóga v posledních letech zažívá určitou renesanci. To může svědčit o tom,

že lidé jsou si vědomi vyšších zdravotních rizik souvisejících s pohodlným a nezdravým způsobem života a odpovědněji hledají alternativní způsoby péče o své zdraví.

Jóga má preventivní, léčebný, resp. terapeutický a rehabilitační potenciál (Oravcová, 2021) a deklaruje, že může být alternativou pro ty, kdo hledají úlevu od fyzické i psychické zátěže všedních dnů a mnoha zdravotních problémů. Jóga však může být pojímána také jako životní styl, životní filozofie či nástroj seberozvoje. Poskytuje člověku inspiraci a možnost využít ji pro svůj život právě tak, jak je zapotřebí – každý člověk se může rozhodnout, do jaké hloubky se ve své praxi jógy zanoří, aby se cítil v souladu sám se sebou. Obecně se říká, že jóga je „cestou k sobě“, reflektuje člověku autentický obraz jeho samotného, umožňuje mu rozvíjet se a integrovat stránky jeho osobnosti do harmonického celku, jednoty.

Cílem této diplomové práce bylo prostřednictvím žité zkušenosti osob, které jógu již dlouhodobě praktikují ve skupinových kurzech, zjistit, jak jóga ovlivňuje jejich fyzické, psychické, sociální a spirituální zdraví. Realizované rozhovory byly pro mě jako lektorku vzácnou příležitostí prožít s těmito lidmi hodiny času, klást jim otázky - a především pozorně naslouchat. To mě nesmírně obohatilo nejen v mé cestě za vědeckým poznáním, ale také na mé osobní cestě lektorky jógy.

Diplomová práce obsahuje část teoretickou a výzkumnou. V teoretické části prezentuji základní teoretická východiska o józe a opírám se o poznatky autorit v této oblasti, které jsou publikovány v dostupné literatuře a empirických studiích. Stručně seznamuji s počátky a vývojem jógy, její definicí, druhy, popisují základní prvky a části jógové praxe a východiska jógové filozofie. Dále teoreticky ukotvuji problematiku zdraví a jeho možných pojetí, definuji model bio-psycho-socio-spirituálního zdraví (Taylor et al., 2013). Zdůvodňuji legitimitu výběru právě tohoto modelu s ohledem na filozofii jógy, která právě tyto čtyři dimenze bytí člověka zohledňuje a prostřednictvím jógové praxe integruje.

Ve výzkumné části se zaměřuji na zkoumání žité zkušenosti osob dlouhodobě praktikujících skupinovou jógu, uvádím jimi prožívané a sdělované účinky jógy na jejich zdraví a vztahuji je k bio-psycho-socio-spirituálnímu kontextu zdraví. Dále pak zkoumám jejich motivaci pro dlouhodobou praxi skupinové jógy. V závěru diplomové práce realizuji diskusi s odbornými zdroji a také reflexi silných a slabých stránek výzkumu a přináším praktické implikace.

TEORETICKÁ ČÁST

1 JÓGA

1.1 Počátky jógy, její definice a pojetí

Počátky jógy se datují různým způsobem. Už v dávné Indii v údolí řeky Indu byly objeveny rytiny z kamene, na nichž jsou zobrazené postavy v jógových pozicích, které jsou staré více než 5000 let. Rozvíjející se hinduistické náboženství pak později přejalo praktiky a myšlenky jógové tradice (Stiles, 2018).

Slovo jóga se ze sanskrtu překládá jako spojení, integrace nebo spřažení (Oravcová, 2021). Zakladatel jógy Pataňdžali definuje jógu v tradičním jógovém textu Jógasútrách jako integraci na všech úrovních bytí (Knaislová & Knaisl, 2002). Podobně už Lysebeth (1978) vystihuje jógu jako prastaré vědění, jehož cílem je dosažení vlastní dokonalosti, harmonie a rovnováhy na úrovni těla, duše i mysli. Jógu jako systém, tedy nejen praxi tělesného cvičení, ale i duchovní a meditační cvičení, definuje Anelkar et al. (2018).

Zajímavé je pojetí Buzkové (2006), která jógu jako úspěšnou indickou filozofii uznává jako efektivní subjektivní psychoanatomii, která vznikla pro tělesné, intelektuální a duševní blaho člověka. Autorka vyzdvihuje skutečnost, že jóga je osvědčená, jelikož prošla zkouškou času a jako propracovaná psychofyzická metoda umožňuje pronikat do hlubších struktur osobnosti a zároveň ji rozvíjet.

Pataňdžali pojímá jógu ve smyslu ovládnutí a zastavení neustálých myšlenek v mysli člověka a na rozdíl od mnoha novodobých autorů se nepřiklání k tomu, že je jóga filozofií či vírou, nýbrž čistou zkušeností sebe sama směrem k nalezení svého středu a schopnosti dosáhnout životní harmonie (Osho, 2020).

Jógu lze vnímat jako druh meditace v pohybu a jako taková je cenná pro své zaměření na detailní studium sebe sama prostřednictvím každodenního ponořování se do hlubin vlastního nitra, odkud se člověk vrací osvěžen a vybaven vším potřebným pro život (Stiles, 2018).

Ze všech uvedených pojetí je patrné, že jóga od počátku není jen tělesným cvičením, ale i nástrojem duševního rozvoje a duševní hygieny a celkově komplexním systémem vlastního sebepoznání, seberozvoje a metodou holistické péče o zdraví ve všech složkách a úrovních.

1.2 Druhy jógy

Pojednává-li tato diplomová práce o vlivu jógy na zdraví, je nezbytné zmínit alespoň krátké pojednání o existenci různých stylů jógy, jelikož právě vhodná volba a preference určitého stylu jógy může významně napomáhat na cestě ke zdraví. Obecně se v jógovém světě říká, že „jóga je jen jedna“, což se dá vysvětlit tak, že jóga je realizována v souladu s obecnou jógovou filozofií, která, jak je popisována v jógových textech, vždy odkazuje na stejné zásady a principy jógové praxe. Na druhé straně však respekt ke svým specifickým potřebám, možnostem a limitům může člověka vést k volbě právě takového stylu jógy, který pak nejlépe prospívá jeho zdraví.

V současnosti se lidé mohou setkat například s těmito nejznámějšími jógovými styly (Kubrychtová Bártová & Stuchlík, 2008):

Asthanga jóga – jóga, která má výrazně dynamický a energetický charakter a při cvičení využívá standardizované série jógových pozic praktikovaných v ustáleném pořadí;

Power jóga – dynamická jóga, které vitalizuje a prohřívá, rozvíjí aspekty síly a poměrně rychlého střídání pozic; kromě síly rozvíjí i pružnost a mrštnost;

Vinyasa jóga – poměrně intenzivní jóga; jógové ásany jsou vedeny střídáním vln nádechů a výdech, které jsou určující pro pohyb a jeho směřování do ásany;

Bikram jóga – jóga zaměřená na cvičení pozic v přesně daném sledu, kdy se cvičí ve specifických teplotních podmínkách, tj. při teplotě 40-43 stupňů Celsia;

Iyengar jóga – technická jóga důsledně se zaměřující na striktní správnost cvičení v souladu s lidskou anatomií, používáno je při ní mnoho jógových pomůcek používaných k fyzické podpoře a korekci postavení těla v pozicích;

Jóga v denním životě – zahrnuje cvičení těla, dýchání, mnohé relaxační i meditační cvičení; cvičení se dovíjí v pozvolné posloupnosti od jednoduchých cviků směrem k náročnější praxi;

Kundaliní jóga – je výrazně duchovním stylem jógy doprovázeným zpěvem manter; značně se odlišuje od klasické jógové praxe a zaměřuje se na dynamická cvičení za účelem probuzení energie kundaliní.

Na druhé straně se ale v obecné jógové komunitě také praví, že existuje právě tolik druhů jógy, kolik je lektorů jógy, což vystihuje fakt, že každý lektor je zcela originální osobností s komplexem svých ojedinělých prožitků, zkušeností, vlastností a schopností,

keré do vedení svých lekcí promítá a které jsou pro něho a jeho jógovou praxi charakteristické. Zjednodušeně se tak dá konstatovat, že každý lektor utváří svůj ojedinělý styl jógy. Proto se v józe klade důraz nejen na to, aby si člověk vyzkoušel více lekcí v rámci různých stylů jógy, ale i více lektorů a následně zvolil právě to, co mu nejlépe vyhovuje. Výběr lektora jako svého osobního průvodce na jógové cestě je aktem odpovědnosti člověka a jeho důvěry směrem k lektorovi, přičemž dává vzniknout cennému vztahu mezi jimi oběma. Do značné míry je tak při volbě lektora uplatňován i princip komplementarity, kdy si člověk hledá někoho, kdo je k němu vztahově přeurčen na základě určitého podvědomého základního vztahového programu tak, aby u něho bylo dosaženo duševní rovnováhy (Vymětal, 2003). Jak již bylo uvedeno, právě volba vhodného stylu a lektora zásadně ovlivňuje míru úspěšnosti pozitivního působení jógy na zdraví člověka.

1.3 Osmistupňová jógová stezka

Pataňdzali člení jógu na osm částí, které směřují k správnému rozlišování, očištění a moudrosti (Oravcová, 2021). Prvních pět stupňů jsou úrovně přípravné, resp. pomocné a jejich prostřednictvím se tělo a mysl učí zcela soustředit. Když člověk dosáhne osvícení, je schopen plného soustředění na přítomný okamžik, mysl není ničím. Vrcholné osvícení samádhi pak lze definovat také jako stav čistoty a ztišení na mentální úrovni, kdy člověk vpluje do spirituální úrovně vlastní existence (Mihulová & Svoboda, 2013).

1.3.1 Jama a Nijama

Jama pojednává o mravních principech promítajících se do způsobu chování k sobě samotnému a k ostatním živým bytostem. V mnohém se podobá křesťanskému desateru a jednoduše lze principy jamy shrnout takto (Stephens, 2014):

Ahimsa: všeobecný princip pojednávající o nenásilí, neubližování a nezraňování sebe i druhých;

Satja: princip, který pojednává o nutnosti žít v pravdivosti k sobě i k ostatním;

Astéja: podstatou tohoto principu je nekradení a osvobození sebe samotného od jakékoliv touhy vlastnit něco, co člověku po nepatří;

Brahmačarja: princip respektující úcty k sobě a k ostatním ve vzájemných citových vztazích;

Aparigraha: princip stojící na aspektu netoužení, nebažení a nelpění ve smyslu pěstování trpělivosti a pokory k tomu, co právě je; je zde ukotvena štědrost ducha i dávání bez jakéhokoliv očekávání čehokoliv nazpět.

Nijama je prostředkem pro sebezpozorování směrem k rozvíjení vztahu důvěrnosti k sobě a vlastní autentičnosti. Stephens (2014) shrnuje tyto články nijamy:

Sauča: tento článek nijamy se zaměřuje na dosahování tělesné i mentální čistoty a to prostřednictvím hygieny vnějšího těla, technik k očistě vnitřního prostředí těla a také technik určených k projasňování čisté mysli;

Santóša: článek zahrnující schopnost vnímat a udržovat pokoru a spokojenost s přirozeným během věcí a jevů v životě a s přijetím své minulosti i věcí budoucích tak, jak přijdou; aspekt spokojenosti otvírá v člověku prostor pro pocit štěstí a vděčnosti za to, co je, bez ohledu na to, co by chtěl a co mu chybí;

Tapas: je článek pro život nezbytné kázně a disciplíny, která člověka vztahuje blíže k jeho podstatě a přirozenosti prostřednictvím udržování určitého zápalu ke každodenním činnostem coby prostředkům k seberealizaci a cestě ke své nejnítější autenticitě, pravdě;

Svádhája: je proces sebezpoznávání prostřednictvím záměrného sebeuvědomování se ve všem, co člověk realizuje, co se mu děje a čeho se stává součástí; mimo jiné je tento článek způsobem k sobě pravdivého, laskavého sebezpřijetí a smíření se svými omezeními a slabostmi;

Íšvarapranidhána: článek schopnosti odpoutat se od vlastního ega; uvědomění si svého čistého a autentického bytí, které přesahuje malé já v jeho hmotné podstatě a projasňuje se jako smysl života.

1.3.2 Ásana

Pojem ásana je často redukován na význam „pozice“, Bouanchaud (1999) tento pojem ještě rozšiřuje ve smyslu vědomého bytí ve svém těle. Stephens (2014) poukazuje na starobylé jógové texty, které reflektují podstatu ásan jako *sthira sukham ásanam*, což se dá vyložit jako pocit v pozici, kdy se člověk cítí pohodlně, uvolněně a cítí se u toho tak příjemně, jak je to právě možné. Tím je vyjádřena potřeba kultivovat při jógové praxi vytrvalost, lehkost vědomého bytí a dech – to vše pak pojem ásana integruje. Lehkost bytí v ásaně je podmíněna přítomným principem částečné relaxace, kdy je v pozici třeba mít

ve svalech jen tolik napětí, kolik je zapotřebí pro správné fyzické provedení pozice a zbytek napětí v ostatních částech těla rozpustit a vnímat v nich uvolnění a klid (Stephens, 2014).

Patañdzaliho cituje i Maehle (2018) a vykresluje tělo symbolicky jako dokonalé plavidlo na cestě fyzicky podmíněného bytí, které pluje směrem k osvobození člověka, přičemž pro tuto cestu musí být člověku v životě spolehlivou oporou. Autor ještě doplňuje, že cílem praxe ásan je takové tělo vytvářet a kultivovat, aby nestahovalo prostřednictvím nemocí a bolestí pozornost k sobě a nebudilo v člověku dojem, že je tělem samotným, jelikož je to pak bariérou v naplněné cestě k duchovní svobodě. Jóga tedy nesměřuje k fyzické kráse těla, ale výhradně k jeho rozvoji ve smyslu spolehlivé životní opory (Maehle, 2018), která umožňuje směřovat pozornost k vyšší úrovni bytí prostřednictvím duchovního rozvoje.

1.3.3 Pránajama – dech jako klíč ke zdraví

Dech je v józe klíčový nástroj a princip. Správné dýchání je kultivováním životního principu v každé bytosti. Dnes už snad nikdo v souladu s tvrzením starých jogínů nepochybuje o tom, že správné dýchání přispívá k celkovému zdraví, vitalitě a pocitu pohody člověka.

Dech při jógové praxi vysílá impulsy mezi bloudivým nervem a CNS, čímž se vlivem oxytocinu snižuje krevní tlak a hladina stresového hormonu kortizolu, což je důkazem toho, že příroda člověka vybavila fungujícím antistresovým systémem, který je vždy přítomný a jeho dostupnost nezáleží na vnějších souvislostech (Stiles, 2018).

Přestože dýchání podmiňuje kvalitu a délku lidského života prožitého ve zdraví, je lidmi paradoxně často přehlížené, neuvědomované, nenaplněné. Odhady mnoha autorů hovoří o tom, že až 80 % lidí dýchá špatným způsobem, resp. povrchově, mělce, krátce, a především do oblasti hrudníku, čímž dochází k nedostatečnému okysličování buněk v organismu a zdravotním potížím projevujícím se nepohodou a chorobami (Kim, 2008; Russo et al., 2017; Nestor, 2020). Zrychlená frekvence mělkého dýchání mnoha dnešních lidí může reflektovat uspěchanou, stresuplnou moderní dobu, jejíž výtěžky směřující k lepší kvalitě života v pohodlí, jsou paradoxně cestou ke zdravotním potížím a nemocem. Když například člověk ve stresu či v úzkosti špatně dýchá, stáhne se mu břicho a brání velkým svalům v práci, čímž se do dýchání zapojí svaly druhotné, které mají ale svalům velkým jen pomáhat při dýchacím procesu. Výsledkem toho je svalový

stres těchto svalů a vznik chronického napětí v ramenou a krku, bolesti hlavy a vyčerpání, což vede k neustále mělčímu dýchání, čímž se kruh špatné fyziologie dýchání uzavírá (Penman 2019).

Právě jóga prostřednictvím plného vědomého dýchání může být metodou, kterou je nemocný člověk schopen spolupracovat na svém léčení (Šedivý, 1989), kdy se vědomé dýchání kromě jiného stává sebeúdržavným procesem. Tendence člověka začít s praxí jógy, která bezpodmínečně využívá jako základ schopnost plného vědomého dýchání, tedy může signalizovat uvědomění člověka převzít konečně za své zdraví osobní odpovědnost a tu realizovat.

Pránájáma je v józe zjednodušeně definována jako vědomé, kontrolované dýchání. Je složeninou slova „prána“ a „ájáma“. Prána je dech či životní síla, bez níž je tělo mrtvé a mysl nečinná, protože dech propojuje tělo a mysl. Ájáma je prodloužení. Pránájáma tedy znamená prodloužení životní síly (Maehle, 2018).

Jóga rozvíjí mnoho dechových technik a metod, které mají různé účinky a významný potenciál pozitivně ovlivňovat a korigovat mnohé negativní fenomény v oblasti tělesného i duševního zdraví. Podle obecné filozofie se traduje, že každému člověku je při narození předurčen počet nádechů a výdechů pro daný život. Rychlým, krátkým a povrchoвым dýcháním tedy člověku z předurčeného počtu dechů rychleji ubývá a život se tak zbytečně zkracuje. V tomto kontextu je možná úsměvné, nicméně jistě vedoucí k zamyšlení doporučení Swami Niranjanandy (2009) pro dožití do sta let, pokud člověk prodlouží frekvenci svého dýchání na deset dechů za minutu. Toto úsměvné tvrzení však koresponduje se základním východiskem jógové filozofie, která právě v plném vědomém dýchání spatřuje klíčový princip na cestě ke zdraví. Albert (2021) stanovuje základní úkol pro člověka, který chce dech rozvíjet a získávat tak větší životní sílu, a to naučit se dýchat plným jógovým dechem, prodlužovat výdech oproti nádechům a takto efektivně dýchat v životě i při cvičení ásan. Dále vysvětluje negativa hrudního dýchání spočívající zejména v naplnění plic nádechem pouze do jejich horní třetiny, čímž plíce nemají možnost zbavit se odpadního oxidu uhličitého z dolní části plic a naplní se kyslíkem jen v omezené míře, resp. v rozsahu 30-40 %. Albert (2021) tak vyzdvihuje důležitou schopnost naučit se dýchat správně do břicha a tím využívat plnou kapacitu plic a poukazuje na fakt, že nefunkčním dýcháním náš lymfatický systém podléhá značnému stresu a jako drenážní systém odvádějící toxiny a odpadní látky z těla nemůže fungovat správně.

Polášek (1995) uvádí, že vědomé dýchání očisťuje od nečistot kalících jasnost vidění a nazývá dech nástrojem pokroku na cestě za osobní reintegrací. Také Trökesová a Grunert (2008) potvrzují pozitivní účinky hlubokého dýchání, které zbavuje zplodin metabolismu a pomáhá k uvolnění od duševního přetlaku, což je zásadní pro regulování stresu. Oba autoři rovněž apelují na jemné a plynulé dýchání vedoucí ke stavu klidu a čistoty – tolik důležitým aspektům pro zvládnutí náročných životních situací.

Jóga využívá v péči o zdraví mnoho druhů dýchání, které přinášejí specifické účinky. Základem správného jógového dýchání je poměrně známý plný jógový dech, který má být soustředěný, uvolněný, hluboký a plynulý (Polášek, 1995). Oblíbenou dechovou technikou je dech udždžájí, který je nazýván také jako šumivý dech; zklidňuje nervový systém a posiluje činnost srdce. Dech čmeláka, nazývaný také bráhmari, je zase druhem dechu vyluzujícím zvukově hluboké vnitřní vibrace a navozuje mentální a emocionální uvolnění. Říká se mu také jógové sedativum na rozptýlení úzkosti. Zchlazující účinky mají dechové techniky šítalí a šítkarí. Naopak zahřívací a energetizující efekt má dech zvaný kapalabháti, který lze přeložit jako „dech zářící lebky“ nebo „kultivace světla“ (Lark & Gouillet, 2009).

Velký význam má v józe střídavý dech, nazývaný též nádi šódhana, což je střídavé dýchání levou či pravou nosní dírkou, přičemž existuje mnoho variant střídání. Levou nosní dírkou se podporuje činnost pravé mozkové hemisféry řídící intuitivní a holistickou činnost člověka. Dýchání pravou nosní dírkou naopak podporuje levou mozkovou hemisféru zodpovědnou za analytické, logické myšlení a úsudky. Střídavý dech tak navozuje rovnováhu mezi funkcemi oběma hemisfér i duální energetický princip obsažený v každém člověku coby bytosti, která je schopná aktivovat dle potřeby mužskou či ženskou stránku a tím vyladit určité specifické disharmonie. To má dopad na ovlivňování činnosti našeho sympatického a parasympatického nervového systému (Maehle 2018). Larková a Gouillet (2009) doporučují tuto dechovou techniku jako úvod do meditace právě proto, že vede k nervovému zklidnění a znovu/navození stavu rovnováhy.

Tolik pro stručnou představu a možnostech využití dechu v různých podobách. Dechových technik používaných v józe je ještě širší řada, jejich podrobnější výčet a výklad by však již přesahoval tematický i rozsahový rámec této diplomové práce.

1.3.4 Pratjáhára, Dháraná, Dhjána

Prostřednictvím pratjáháry dochází ke stahování smyslů zvnějšku dovnitř a rozvíjí se tím schopnost nenechat se rušit vlivem okolních podnětů. Jde o uvedení do stavu bez myšlenek, kdy žádné vnější podněty již mysl dále neaktivizují a není zohledňováno nic z dění kolem (Stephens, 2014). V pratjáháře vnější svět ustupuje a vnitřní svět je místem, v němž je člověk zanořen. Rozvíjení schopnosti pratjáháry je cestou k dháraně, tj. předstupněm ke schopnosti koncentrace na jeden bod, jednu věc; tím může být dech, slovo /mantra aj. Prostřednictvím zvládnutí pratjáháry a dhárany se pak otvírá pomyslná brána k dhjáně (meditaci) tj. stavu čistého bytí, v uvědomění jednoty tělo-dech-mysl (Stephens, 2014). Tento stav pak vede k vrcholnému samádhi, blahodárnému stavu sjednocení vlastní podstaty se vším. Pro lepší představu a pochopení se tento stav přirovnává např. ke stavu, kdy kapka vody mající formu (tvar) svou formu ztratí a znovu splyne s vodou nekonečného oceánu.

1.4 Další důležité prvky jógové praxe

1.4.1 Relaxace – základ pro jógu i zdravý život

Schopnost účinně relaxovat je základním předpokladem cvičení jógy vedoucí ke zdraví. Relaxace je stav, který je protipólem stresu (Votava, 1988), kdy se člověk uvolní tělesně i mentálně a kdy mysl v relaxaci zaujme stav bez myšlení; jde o zastavení fluktuace myšlenek bez jejich rozvíjení směrem k přemýšlení. Šedivý (1989) právě ovládnutí schopnosti řízeně relaxovat klade jako podmínku, bez níž není možné realizovat kvalitní jógovou praxi.

Právě nedostatečná schopnost relaxace, resp. neustálé fyzické a psychické napětí může být příčinou stojící za mnoha fyzickými a psychickými nemocemi. Lidé si často jako relaxaci představují rozptylující zábavu, což však má naopak přesně opačný efekt, jelikož už v tak informačně přehlcené době dojde jen k dalšímu zahlcení myslí množstvím podnětů (Joshi, 2007). Relaxace, resp. vědomé uvolnění hraje v józe zásadní roli. Jen uvolněným tělem může rovnoměrně protékat životní energie a uvolněná mysl je schopná soustředěného vnímání celého těla při jógové praxi. Stav účinné vědomé relaxace těla a myslí však není pouhá pasivita (Maheswarananda & Bucher, 2003).

Umění fyzické a psychické relaxace byla a je velmi důležitá schopnost pro každého člověka. O to důležitější je pro člověka dnešní doby, kdy člověk podléhá mnoha na něho

kladeným požadavkům a roste jeho dlouhodobé psychické vypětí, které se logicky promítá i do napětí struktur ve fyzickém těle, které pak reaguje pocitem diskomfortu, resp. bolestí. Na druhé straně dnešní člověk ztrácí množství přirozeného pohybu a více podléhá bolesti ze stereotypních pozic, což vede k hromadění fyzického napětí a bolesti mající reciproční negativní dopad na psychiku, jež pak vnímá bolest ještě intenzivněji (Maheswarananda & Bucher, 2003).

1.4.2 Vizualizace a její význam v józe

Vizualizace je důležitým nástrojem hojně využívaným v jógové praxi. Barvitě vizuální asociace spojené s názvy pozic např. bohyně, ryba, strom, hrdina, hora atd. využívají představivost k lepšímu provádění pozic, kdy danou pozici jogín jen necvičí, nýbrž se jí i přítomně stává. Ve spojení se schopností cítit své tělo v jógových pozicích v souladu s barvitou jógovou terminologií např. také prostřednictvím sloves „zakořenit se“, „rozvinout svůj dech“, „rozkvést v pozici“, „otevřít srdce“, „plynout v dechu“ atd. pak člověk praktikuje jógu na jiné úrovni vědomí, než že by ji jen cvičil, nýbrž ji přítomně bytostně prožívá. To potvrzují i Buterová a Elgelid (2019) a uvádějí skutečnost, že lidé prostřednictvím vizualizace mohou posílit či dramaticky změnit svůj prožitek a pocit z jógové pozice. To vede nejen k vyšší kvalitě samotné jógové praxe, ale i k lepší schopnosti představit si pak jógové prožitky i v nejrůznějších situacích běžného života a do jisté míry tyto zkušenosti z jógové podložky přenášet i do života. Dá se tedy konstatovat, že právě schopnost vizualizace je nástrojem, resp. mostem mezi jógovou praxí a životem.

Vizualizace v jógové praxi může být efektivně využívána i tam, kde určitý člověk např. nemůže některou z pozic realizovat z důvodu omezení fyzických možností či zdravotního stavu. I jen to, že si člověk v danou chvíli sebe v pozici, resp. životní situaci představuje a tuto představu posiluje vědomým dýcháním, může hrát nejen při józe, ale i v životě, důležitou roli. To potvrzuje Buterová a Elgelid (2019) s tím, že právě experimentováním s představami dochází k posilování schopnosti efektivně jednat určitým způsobem v určitých situacích. To vyplývá z výzkumů neurověd potvrzujících, že mozek nerozlišuje mezi realitou a pouhou představou (Rüegg, 2020). Tohoto poznatku je koneckonců využíváno i v mnoha jiných oblastech včetně psychoterapie, v níž jsou mnohé terapeutické metody a techniky, podobně jako v józe, propojené právě se schopností vizualizovat. Jako příklad lze uvést řízené relaxace, resp. vedené meditace

propojené s vizualizacemi, které jsou v józe často uplatňovanou technikou a pomáhají uvolnit napětí, zklidnit mysl, ale také změnit náhled na určité životní potíže či události. Využívána je schopnost vnímat vnitřním zrakem a jeho prostřednictvím vidět vnitřní obrazy a sugestivně navozovat žádoucí pocity a procesy, které podporují změnu chování, resp. sebeúzdavu (Rüegg, 2020).

1.4.3 Očistné techniky – krije

S ohledem na propojení vlivu jógy na zdraví je nutné zmínit alespoň krátce očistné techniky tzv. krije, které léčí tím, že detoxikují. V józe je obecně doporučováno udržovat tělo čisté a to zvenku i zevnitř. Jako „áma“ jsou nazývány toxické látky, které se v organismu drží a jejich setrvávání v těle má neblahý vliv na zdraví fyzické i psychické (Šedová & Chuchutová, 2021).

Nejznámější očistné jógové techniky shrnují Šedová a Chuchutová (2021) následovně:

Nétí je poměrně známá jako tzv. „konvička“ sloužící k výplachu nosu slanou vodou, která svými účinky čistí nos i přilehlé dutiny a působí preventivně proti respiračním chorobám. Čistí a rozjasňuje i mysl.

Nauli je technika břišních vln, kterými se po výdechu v zádrži masírují orgány v břiše, čímž se stimulují k lepší činnosti a funkci všech systémů, za něž jsou zodpovědné, zejména pak v oblasti zdravého trávení.

Dhautí je pročišťování jícnu a žaludku vyvrhováním žaludečního obsahu. Podobně to dělají zvířata např. kočky, které se takto čistí vyvrhováním trávy. V józe se však tato technika realizuje ráno, nalačno po vypití teplé vody, jde tedy o čištění formou výplachu.

Bastí neboli **šankaprakšalána** je očista střev a celého trávicího systému nazývána též královnou mezi očistami. Jde o výplach střev prostřednictvím pití teplé, jemně slané vody; tato očistná procedura má přesná pravidla pro přípravu, realizaci i následné období po aplikaci. Kromě očisty střev má celou dlouhou řadu pozitivních účinků na zdraví, pomáhá při snižování žaludeční kyselosti, má pozitivní vliv na klouby, kožní problémy, imunitu i léčbu deprese a celkově psychickou úlevu.

Trátak je technika očistná i koncentrační, očisťuje oči, oční sliznici a kanálky, zlepšuje zrak, působí na lepší produkci melatoninu, zklidňuje a má dobrý vliv na spánek, čistí mysl a redukuje pocit napětí. Tato technika je prováděna upřením pohledem na jedno místo co

nejdéle bez mrkání, zpravidla je to pohled na plamen svíčky, jejíž doznívající obraz je následně pozorován i za zavřenými víčky.

Kapalabhátí je dechová i očistná technika nazývána také jako „dech zářící lebky“, „dech křišťálové lebky“ či „kultivace světla“. Je to dynamická forma očistného dýchání s detoxikačním účinkem pro celý organismus. Pomáhá na alergie, astma, stimuluje mozek a zvyšuje schopnost koncentrace. Masíruje vnitřní orgány, zlepšuje metabolismus (Šedová & Chuchutová, 2021).

2 ZDRAVÍ

Je obtížné jednoznačně a bezesbytku definovat pojem zdraví, jelikož je možné do pojetí zdraví zohledňovat různá hlediska, paradigmaty a úhly pohledu. Proto bývá zvykem hovořit spíše o teoriích, pojetích či modelech zdraví, které mohou být poměrně různorodé. Například lékařské teorie mohou zdraví pojímat jako absenci choroby, resp. tělesného poškození či postižení; z hlediska sociální teorie pak může být zdraví zohledňováno spíše jako schopnost efektivně uplatňovat svůj potenciál ve společnosti atd. (Vymětal, 2003). Vymětal (2003) dále upozorňuje na nutnost nahlížet zdraví člověka celostním, resp. holistickým způsobem a v této souvislosti zmiňuje pro udržování zdraví a léčbu nemocí bioekopsychosociální přístup, nazývaný též antropologickou medicinou.

Patrně nejznámější je obecná definice zdraví dle Světové zdravotnické organizace, která ho ve své preambuli stanov definuje jako „*stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouhá nepřítomnost nemoci nebo slabosti*“ (WHO). Otázkou je, jak specifikovat v definici uvedený výraz „pohoda“, který má pochopitelně u každého jedince výrazně subjektivní obsah. Uvedené pojetí zdraví dle WHO staví na základu biopsychosociálního modelu zdraví (Bolton & Gillet, 2019), v němž však absentuje složka spirituálního zdraví. Jelikož jóga významně pracuje právě se spirituálními aspekty a na základě jógové filozofie směřuje člověka k odkrývání a rozvoji jeho duchovní podstaty bytí, bude zkoumání vlivu jógy na zdraví v této diplomové práci vztaženo na model zdraví v pojetí bio-psycho-socio-spirituálním (Taylor et al., 2013). Tento model tak bezesbytku koresponduje s jógovým, tj. holistickým přístupem k člověku, jehož fyzické, psychické, sociální a spirituální dimenze zdraví jsou vzájemně propojené, podmiňující se a vůči sobě cirkulárně kauzální. Znamená to, že vychýlení či jakákoliv změna v jedné dimenzi se přirozeně více či méně propisuje i do dimenzí ostatních.

3 VLIV JÓGY NA ZDRAVÍ

Cílem jógy jako komplexní aktivity v oblasti péče o zdraví je dosažení integrace, celistvosti, jednoty člověka (Stephens, 2014).

Jak bylo uvedeno v předchozích kapitolách, je jóga dobou dávno prověřeným a dokonale propracovaným systémem celostní péče o zdraví člověka. Bohužel současná medicína preferuje často spíš léčbu léky i tam, kde by bylo možné zvážit i jiné alternativy, což někdy vede jen k malému léčebnému výsledku a celoživotní závislosti na lécích (Lark & Goulet, 2009).

Jóga umožňuje a učí starat se o své zdraví a přebírat za své zdraví odpovědnost. To se dá považovat za vsutku cenný přínos jógy – na základě aktivního přístupu prostřednictvím jógové praxe odhaluje a rozvíjí postoj člověka k sobě, resp. zdravé sebepojetí s uvědomováním si toho, že každý člověk může být nejen pasivním příjemcem lékařské péče, nýbrž do značné míry i aktivním tvůrcem života prožitého ve zdraví. Pravidelné cvičení jógy má pozitivní účinky nejen na tělesné zdraví, nýbrž i duševní stav člověka; přináší pocit relaxace, vyrovnanou mysl, pocit kontroly nad svým životem a v tomto smyslu i přeneseně opět vliv na tělesné zdraví (Trökes & Grunert, 2008).

Vhodnost využívání prvků jógy v oblasti medicíny ve smyslu „léčby jógou“ konstatoval už Šedivý (1989), který prohlásil jógu za jeden z nejdokonalejších systémů pro lidské zdraví, díky kterému je dosahováno celkové rovnováhy, celostního hojení a léčení. Důvody, proč jógu praktikovat, jsou podle Šedivého (1989) nejen léčebné, ale také preventivní. Rovněž Nešpor (2002) potvrzuje, že cvičení jógy má dobrý vliv na zdravotní stav a nachází stabilní pozici jógy i v podmínkách moderní společnosti, v níž by jóga měla být využívána, a to jako doplněk k léčbě, rehabilitaci nebo psychoterapii.

V souvislosti s maximalizací potenciálu jógy směrem ke zdraví je nutno podotknout to, na co klade důraz Šedivý (1989), a to pozitivní význam jógy na celkové zdraví umocňovat tím, že praktikant přenáší postupně schopnosti nabyté v józe i do běžného života. Jako liché například Šedivý zmiňuje to, že si člověk zacvičí jógu, ale pak se zase vrátí do původních stereotypů. Naopak je podle něho důležité prvky jógové praxe co nejvíce propojovat s tím, jak člověk žije a chová se mimo jógovou lekci a podložku, jak získává postupně náhled na sebe samotného a na způsob, jak žije. Tím jóga z hlediska léčebných efektů může pomáhat řešit nejen symptomy, ale na úrovni psychosomatiky i zvědomovat příčiny zdravotních potíží a ty žádoucím způsobem měnit.

Jógu může skutečně praktikovat každý, ať už je v jakémkoliv věku nebo na různých úrovních tělesné vyspělosti, jelikož v józe dělá každý jen to, co je v jeho možnostech a reflektuje při tom svá omezení. Dokonce i lidé s tělesným postižením se jógy nemusejí vzdávat a mohou se více zaměřit na dechová cvičení a léčivé vnitřní myšlenky nazývané bhávaná (Trökes & Grunert, 2008). Také Šedivý (1989) a Nešpor (2002) resp. praktikující jogíni z řad lékařů potvrzují obecně rozšířenou tezi o vhodnosti a přínosu jógy pro každého včetně osob se specifickými diagnózami.

V kontextu bio-psycho-socio-spirituálního modelu zdraví vyzdvihuje jógu jako cestu ke znovudosažení celistvosti, resp. reintegraci člověka Mohan (2022), který integraci stanovuje jako stav čisté přirozenosti člověka a zároveň nutnou podmínku pro zdraví; dezintegraci pak vnímá jako příčinu nemocí. Vlastní reintegrace je pak podle Mohana (2022) lidským cílem nejvyšší a nepochybné hodnoty.

Pozitivní účinky jógy pro zdraví přehledně vystihuje následující výčet a shrnuje je jako sedm hlavních přínosů jógy (Stiles, 2018):

Fyzický – zlepšení kvality těla ve smyslu jeho spolehlivosti a síly;

Mentální – hluboké dýchání vracející myslí stav přirozené rovnováhy;

Psychologický – návyky získané na józe se stávají návyky dobrými i pro život; jóga též vede k sebepoznání a inspiruje k seberozvoji;

Neurologický – neurologický systém se stále vrací do rovnováhy;

Intuitivní – jógová praxe ulevuje od napětí, zklidňuje mysl a nechává více prostoru projevit intuici, aby člověka více vedla životem než pouhé raciono;

Kreativní – uvolnění mentálních bloků a napětí vede k rozvoji kreativity;

Propojení – jóga spojuje všechno se vším, toto vědomí je osvobozující a vede k pochopení univerzálního principu jednoty.

Jóga, stejně jako kterákoliv jiná životní či pohybová aktivita, může samozřejmě mít i negativní dopady na zdraví člověka a přivodit bolest, zranění či zhoršení psychického stavu při určitých typech diagnóz. Ve srovnání s jinými fyzickými aktivitami není ale jóga v tomto ohledu nijak rizikovou aktivitou (Mikkonen et al., 2008). Zranění, bolest či jakékoliv zhoršení zdravotního stavu coby následek jógy souvisí zpravidla s nerespektováním základních jógových pravidel, zejména pravidla ahimsa, které zdůrazňuje podmínku neublížovat si a neškodit si, resp. realizovat jógu výhradně

v souladu se svými možnostmi, specifickými limity a minimálně pro výuku základů jógy využít vedení od zkušeného jógového lektora. Důležité je dbát také na vlastní tempo jógového seberozvoje. Jóga není rychlou ani jednorázovou cestou ke zdraví, nepřináší rychlé výsledky. Vychází z premisy, že skutečné pokroky se dějí po malých krocích a jedině takový systematický progres přináší skutečně dlouhotrvající pozitivní dopady na zdraví. Snaha v jógovém učení, resp. jógové praxi něco urychlit, jít cestou zkratky, jak je v dnešní zrychlené době běžné, je lichá a svědčí o nepochopení esenciálních principů jógové filozofie a na ní postavené praxe. Mezi nejčastější důvody negativních dopadů jógové praxe na zdraví patří hlavně ego, které vede některé praktikanty ke srovnávání s ostatními a k soutěžení (Schwarz & Schweppe, 2004). Negativní vliv může mít i nevhodný styl jógy, který si člověk zvolí nebo špatné vedení ze strany lektora.

V následujících podkapitolách bude pojednáno o józe a jejím vlivu na zdraví se vztahením na jednotlivé složky modelu bio-psycho-socio-spirituálního zdraví (Taylor et al., 2013). Popisování aspektů jógových účinků v jednotlivých složkách si neklade nárok na úplnost a slouží pro základní vhled do dané problematiky. Jak již bylo v této práci dříve odůvodněno, zdraví je v pojetí jógy jednou celistvou entitou, v níž se jednotlivé dimenze a v nich působící faktory neustále vzájemně prolínají, ovlivňují a propojují – s ohledem na to není možné jógové účinky a jejich oblasti působnosti vymezit v plném teoretickém výčtu, umístit je výhradně v jediné dimenzi a tam je ohraničit. Následující kapitoly pojednávající o aspektech jógy v jednotlivých složkách zdraví tak mají spíše teoretický a modelový charakter.

3.1 Fyzické aspekty jógy

Fyzické zdraví defínuje Machová a Kubátová (2009) ve smyslu harmonického souladu mezi anatomii lidského těla a jeho fyziologickými projevy, dále též ve smyslu bezproblémové funkce těla a absence bolesti.

Nejčastějšími diagnózami v oblasti fyzického zdraví, které vedou lidi k návštěvě jógových lekcí, jsou bolesti zad a snaha je redukovat či odstraňovat. Příčiny těchto bolestí mohou mít nejrůznější charakter. Mohou to být např. špatné pohybové stereotypy, dědičné dispozice, pozůstatky po zranění či nedostatek přirozeného pohybu. Sekot (2015) upozorňuje na studie prokazující, že sedavý život může vést ke zkrácení života o celá léta a řadí ho v současnosti mezi nejvýznamnější rizikový faktor působící negativně na zdraví. Bolest dolních zad je primárně příčinou invalidity (Mescouto et al., 2022) a navíc ti, kdo

prošli záchvatem silné bolesti zad, mají 80% pravděpodobnost, že ji zažijí znovu. Lidské tělo jednoduše není určeno k sezení, nýbrž k pohybu, jak pojednává Santasová (2019).

To, čemu jóga své praktikanty učí, je vědomý pohyb, tedy pohyb, který je realizován v propojení těla a mysli, kdy složka mysli vysílá k tělu pohybové záměry a tělo je vědomě realizuje. V tomto procesu je tak neustále přítomný respekt mysli vůči jemným signálům těla. Pohyby tak nejsou vedeny z hlediska mysli ovládané egem, ale z hlediska mysli reflektující a respektující možnosti těla. Vědomý pohyb je tím bezpečný, neubližující a přínosný, jelikož vychází z přirozené inteligence „tělomyšli“ ve vzájemném sjednocení, přičemž toto propojení zpravidla neumožní vědomým pohybem si ublížit, přivodit bolest či zranění. Stilesová (2018) také odkazuje na mnohé výzkumy a potvrzuje pozitivní vliv jógy na odstraňování fyzické bolesti. Santasová (2019) tuto skutečnost vyzdvihuje jako snad nejprospěšnější část jógy. Takové pojetí, kdy je na fyzickou praxi kladen nejvyšší zřetel, však neodpovídá józe v klasickém východním pojetí, tj. jako duchovní disciplíně, pro níž je fyzická praxe jen základem, a dle zastánců klasické jógy svědčí o nepochopení pravého zaměření a smyslu jógy ze strany západních kultur (Garfinkel & Schumacher, 2000).

Není to však jen pohybový aparát, na který má pravidelné cvičení jógy kladný vliv. Jóga může výrazně napomáhat také v oblasti lepšího fungování vnitřních orgánů a procesů v těle, např. při potížích s trávením, při cukrovce, vysokém či nízkém krevním tlaku, poruchách metabolismu, krevního oběhu, špatné funkce lymfatického systému, hormonálních problémech atd. (Trökes & Grunert, 2008; Lim et al., 2015).

Mnoho lidí má v dnešní době dlouhodobé problémy s kvalitou spánku, který jim tak nezajišťuje žádoucí fyzické a psychické zotavení, což má v mnoha ohledech nesporný negativní vliv na kvalitu života a zdraví. V této souvislosti může i cvičení jógy přinášet dobré efekty pro kvalitu spánku (Chen et al., 2010; Halpern et al., 2014; Stephens, 2020).

Vzhledem k propojení všech dimenzí člověka je přirozené, že veškeré pozitivní změny v oblasti fyzické, kterým jóga napomáhá, mají zároveň i významně pozitivní dopad na psychiku člověka.

3.2 Psychické aspekty jógy

Psychické, resp. duševní zdraví bylo oblastí po dlouhá léta stavěnou spíše do pozadí ve prospěch většího zřetele na podporu zdraví fyzického. Možná také proto čelí dnes lidé kvůli nedostatku klinických pracovníků v oblasti psychiatrie a psychologie dlouhým

čekacím lhůtám, kdy obzvláště kritické je poddimenzování dětské psychiatrické péče, která se stává těžko dostupnou.

Duševní zdraví dle Kebzy (2005) představuje soulad všech funkcí spojených s centrálním nervovým systémem a také správnou orientaci člověka v místě, času, situaci a v sobě. Kebza (2005) zajímavě upozorňuje, že ve středověku lidé s duševním onemocněním nebyli považováni za nemocné a byli za symptomy duševních chorob trestáni či ignorováni. Bohužel podobně jako ve středověku lze i v dnešní společnosti identifikovat ze strany některých členů společnosti prvky určitých trestů vůči lidem s duševní poruchou či onemocněním, a to např. formou stigmatizace a snahy o jejich sociální izolaci.

Každý člověk v životě prochází fázemi, které kladou větší nároky na udržení duševní rovnováhy. Většinu duševních výkyvů člověk zvládne bez problémů, jednoduše tím, že po určitém čase odezní, některé se ale stávají závažnějšími a vyžadují pomoc odborníka z oblasti psychologie, psychoterapie či psychiatrie.

Náš moderní život i události z posledních let (pandemie, válka na Ukrajině) zvyšují v lidech pocit nejistoty, ohrožení, strachu. Také to se může negativně propisovat do zhoršování duševního zdraví a vést k fenoménu epidemie stresu, úzkosti a depresí (Albert, 2021), přičemž takový svět funguje na neustálém principu „boj nebo útěk“, jehož důsledky stojí za mnoha chorobami. To, že stres má neblahý vliv na zdraví prokazuje celá řada studií (DeLongis et al., 1988; Larzelere & Jones 2008; Segerstrom & O'Connor, 2012; O'Connor et al., 2021).

Už na konci devadesátých let předložil Benson (1997) své tvrzení, že dlouhodobý stres stojí za 60 % civilizačních nemocí. V posuzování míry stresu je potřeba vyhodnotit vnější na člověka kladené nároky a možnosti je zvládnout. Míra stresové zátěže, kterou je člověk schopen bez újmy zvládnout, je přirozeně u každého jiná. Stresu lze čelit např. redukcí jeho příčin, pomocí změny náhledu na stresovou situaci nebo pomocí určitých strategií pro zvládání stresu. Zajímavý názor přinášejí Fontana a Zavadilová (2016), kteří podotýkají, že stresové situace nejsou kontinuálním jevem v lidských životech, nýbrž že lidé nejsou schopni na náročné situace a životní problémy, které je stresují, přestat myslet a ulpívají na nich – právě to dělá ze stresu kontinuální fenomén. V pojetí jógové filozofie je symptomem stresu dukha – utrpení, což je pocit nepříjemného omezení či tísně, kdy člověk je člověk nepříjemnou situací sužován a trpí (Mohan, 2022).

Jógová praxe využívá stav plného vědomí, který ponechává mysl ztišenou, klidnou a bez myšlenek a jako taková se odehrává zásadně v přítomném okamžiku, kde

mysl neanalyzuje minulost, ani nesměřuje k budoucnosti a jako taková je ve stavu přítomného vědomého bytí vždy relaxovaná a bez stresu.

Jóga tak může být smysluplným nástrojem zvládnání stresu (Wheeler & Wilkin, 2007; Riley & Park, 2015), jelikož všechny její stupně (pravidelné fyzické cvičení, kultivace plného vědomého dýchání, řízená relaxace, trénink koncentrace, resp. zaměření pozornosti, meditace atd.), mají samy po sobě relaxační účinek, který navíc při jógové praxi působí synergicky, čímž se protistresový účinek na psychiku ještě umocňuje. Jóga umožňuje navodit stav celkové relaxace změnou obsahu vědomí, uvolněním svalového napětí a dýchání, což je principem společným pro prakticky všechny relaxační techniky (Nešpor, 2015). Fyzické cvičení jógy uvolňuje v těle nahromaděnou energii, která způsobuje napětí nejen tělesné, ale i psychické. Fontana a Zavadilová (2016) zmiňují existenci důkazu, že pravidelně cvičící lidé se cítí lépe a mají nižší sklony podléhat stresu.

Existují studie prokazující, že jóga zvyšuje hladinu jednoho ze základních mozkových neurotransmiterů GABA, který je kromě jiného zodpovědný právě za snižování stresu a úzkosti (Streeter et al., 2010). To vede k závěru, že jógová cvičení mohou mít důležitý léčebný potenciál u osob úzkostných a depresivních, které mají nízkou hladinu GABA. To je v souladu s tvrzením Nešpora (2002), který uvádí pozitivní vliv tělesného cvičení, resp. jógy na mírnění úzkostí a depresí s tím, že u mírných až středních depresí se účinek jógy vyrovná, ne-li předčí užívání psychofarmak. Nešpor (2002) ještě odkazuje na porovnání indických autorů, z nichž vyplývá, že cvičení ásan (jógových pozic) je při redukci depresí účinnější než cvičení jiných tělesných cvičení, co je podle tohoto autora vlivem relaxace, která je, na rozdíl od řady jiných fyzických aktivit, integrována do praxe jógových pozic.

Fontana a Zavadilová (2016) zdůrazňují, že skutečně efektivní relaxace s výrazně pozitivním a dlouhodobým dopadem na duševní zdraví musí jít ruku v ruce se zvýšenou vnímavostí vůči tělu, aby s ním byl člověk celý den ve vědomém propojení a souznění. Jen tak dokáže včas vnímat jemné změny na úrovni těla i dechu coby signály zvyšujícího se napětí, včas zareagovat a navodit opět uvolnění a rovnováhu na úrovni tělesné i psychické. Skutečným řešením je tedy dosáhnout uvolnění napětí už ve chvíli, kdy se objeví. A právě na takovou práci se stresem jóga praktikanty připravuje.

Pozitivní účinky meditace, která je důležitou součástí praxe jógy, na zdraví jsou již dnes mnohými výzkumy z oblasti medicíny i psychologie opakovaně prokázány (Andresen, 2000; Piron & van Quelkelberghe, 2010). Meditace zvyšuje psychické blaho (Eberth & Sedlmeier, 2012). Pozitivní vliv meditace na rozvoj životní radosti a snižování

deprese a úzkosti potvrzuje i Vaillant (2013). Meditující lépe přijímají skutečnost taková, jaká je, a daří se jim lépe regulovat své emoce a znovunavozovat vnitřní klid (Piron & van Quaelkelberghe, 2010), jelikož amygdala nereaguje na negativní podněty tak intenzivně (Reva et al., 2014). Rovněž psychotherapeutický význam meditací byl výzkumně prokázán (Bogart, 1991; Davis & Hayes, 2011). Bogart (1991) zdůrazňuje vliv meditace jako efektivního nástroje pro dosažení osobní pohody.

Důležité je zdůraznit, že pozitivní vliv meditace na duševní zdraví není cestou k jednorázovému pocitu momentálního blaha v pojetí hédonismu, které zpravidla vyvolávají vnější okolnosti a krátkodobé podněty, ale cestou k pocitu meditativního štěstí, které má základ v oblasti hloubi duše, nitra (Bucher, 2021). Jako takové je pak štěstí postavené na vnitřním klidu, který je nestále přítomen kdesi v pozadí, a je autentický a nepodmíněný ničím zvenčí.

Jóga i meditace, jak již bylo zmíněno, mohou navozovat pozitivní emoce a náhled na svět. To může napomáhat v terapii strachu a úzkostí, ale také v terapii traumatu. Jóga, resp. meditace tedy mohou být účinné jako prostředek pozitivního primingu zvaného také efekt anulace (Bucher, 2021) a napomáhat vracet osoby, které prožily trauma či tragickou životní událost zpět na úroveň jejich původní psychické pohody. Na léčení traumatu je například zaměřená i trauma-senzitivní jóga rozvíjející se na základě nejnovějších poznatků v oblasti porozumění traumatu a hledání jiných než psychofarmakologických způsobů jeho léčby. Emerson (2019) přes koncept trauma-senzitivní jógy na trauma pohlíží psychosomatickým způsobem a respektuje kromě psychických aspektů i fakt jeho ztělesnění. Opakované studie, které dokládá Emerson (2019), prokazují, že koncept trauma-senzitivní jógy je důležitou a efektivní intervencí pro lidi trpící posttraumatickou stresovou poruchou s historií komplexního traumatu.

V současné době se jóga stává určitým doplňkem psychoterapie, jejíž účinnost podporuje a umocňuje. Základy učení jógové filozofie jsou zdrojem pro terapeutickou práci v rámci individuální jógové terapie. Paralely mezi jógou a psychoterapií zkoumal v osmdesátých letech už Votava (1988) a jako nejbližší józe vnímal humanistickou psychoterapii C. Rogerse z důvodu orientace na člověka a cestu k naplnění jeho potenciálu. Konstatoval velkou podobnost nejen psychotherapeutických relaxačních technik s technikami uvolnění, které jsou praktikovány v józe, ale i např. téměř identických intencí formulí v autogenním tréninku a autosugestivních předsevzetí při jógové relaxaci (Votava, 1988). Psychoterapie a jóga jsou tedy propojené úzkou vazbou

už proto, že v mnoha ohledech jóga byla psychoterapii zjevně zdrojem poznání a inspirace.

Pohler (2015) klade důraz na to, že umění být zdravý, relaxovat a zbavovat se stresu a napětí je třeba vycvičit prostřednictvím každodenní svépomocné aplikace relaxačních metod a jako výbornou možnost uvádí právě propojení jógových pozic, dechu a vědomé řízené relaxace.

Albert (2021) poukazuje na mnohé studie prokazující, že i deset minut zpomaleného vědomého dýchání vede tělo z úzkosti a stresu zpět do stavu rovnováhy. Vzhledem k tomu je zřejmé, že jóga propojující fyzické cvičení s vědomým plným dýcháním a uvolněním v ásanách může být účinnou metodou proti stresu a úzkosti. Šedivý (1989) uvádí dobrý vliv jógy jako metody psychohygieny, kdy pomáhá lidem zbavovat se tense, která se neblaze projevuje na jejich zdravotním stavu.

V kontextu tvrzení Buchera (2021) lze vyzdvihnout paradox, že pocit osobní pohody a odolnosti jako bytostné potřeby moderní doby dokáží podporovat relaxační aktivity a techniky vyvinuté tisíciiletými východními kulturami, které se tak úspěšně vracejí do praxí mnohých psychiatrů, klinických psychologů a terapeutů. Jako příklad lze uvést i meditaci všímavosti. Terapeutické účinky této techniky na zlepšení stavu duševní pohody jsou prokázány (Baer, 2003; Khoury et al., 2013). Technika mindfulness, resp. meditace všímavosti je prokazatelně účinná i u osob depresivních se sebevražednými tendencemi, která u nich vedla po osmiměsíční terapii prostřednictvím všímavosti k výraznému zlepšení v jejich sebepojetí (Crane et al., 2008).

Jóga z pohledu péče o duševní zdraví pracuje se symbolikou ukrytou nejen v každé ásaně, jak již bylo pojednáno, ale také se symbolikou střídání dualit (nádech-výdech, předklon-záklon, pravá-levá atd.), které provázejí každého člověka i v životě. Střídáním těchto dualit se kdesi „ve středu“ ladí rovnovážný stav a jóga tak reflektuje existenci dualit jako přirozené součásti života a pomáhá člověku vracet se z problematických duálních pocitů a událostí bezpečně do svého středu, do rovnováhy – v tom je její psychoterapeutický aspekt (Ajaya, 2009).

Symbolika jógové cesty je nesmírně hluboká, pravdivá – všechno je jednota, vše je propojené se vším. Jóga reflektuje zákon příčin a následků a vede k pochopení všech obecných fenoménů, které člověka provázejí životem končícím smrtí. Jóga tak na úrovni psychické může zbavovat člověka také strachu z vlastní konečnosti. Praxe jógové pozice savasana na konci jógové lekce může být vnímána jako nácvik smrti, v níž se fyzické tělo vytratí a duše zůstává. To může vést k postupné redukci strachu ze smrti a přípravě na

umírání beze strachu a psychického napětí. Jógová filozofie pojednává o tom, že člověk je tvořen z 90 % neviditelnou podstatou (jemnohmotné tělo) a z 10% viditelné hmoty (hrubohmotné tělo). Ve smrti právě z hrubohmotného těla člověk odchází a zůstává tělo jemnohmotné. Při narození je tomu naopak (Singh, 2018).

3.3 Sociální aspekty jógy

Obecně v prostředí jógy rezonuje teze, že jóga spojuje. Dalo by se tím vyjádřit propojení tělo-mysl-duše, ale také propojení všeho se vším prostřednictvím dokonalé jednoty. Prvek spojování může vyjadřovat myšlenkovou i fyzickou pospolitost jogínů nejen v rámci daného jógového studia, kam praktikant dochází, ale také v rámci širší jógové komunity na úrovni města, kraje, státu i světa, ale i včetně platformem virtuální pospolitosti na sociálních sítích a v nich existujících skupinách.

Lidé praktikující jógu, zejména ti, co praktikují jógu delší dobu, se postupně stávají určitou komunitou a spojuje je vyznávání podobných hodnot a postojů k sobě a světu. Často se tak jogíni prostřednictvím pravidelných setkávání vzájemně seznamují, začnou přátelit a potkávat se i mimo prostory jógového studia. Tím jóga nesporně naplňuje a rozvíjí sociální aspekt zdraví. V tomto kontextu významně pozitivní sociální a sociálně- psychologické dopady jógy vyzdvihuje už Votava (1988) a zdůrazňuje význam jógové komunity, v níž je vytvářeno klima psychosociálního bezpečí, kdy je dotyčný přijímán bez ohledu na svůj věk či postavení a toho důsledkem rovněž lépe akceptuje ostatní. Nešpor (2002), Rakhshani et al. (2010), Hendriks et al. (2017) referují o příznivých sociálních důsledcích působení skupinového jógového cvičení u příslušníků specifických sociálních skupin žijících v sociální izolaci, mezi které nejčastěji spadají např. maminky s malými dětmi nebo naopak ženy zažívající pocit osamělosti poté, co jejich děti dospěly a odešly z domova. Z uvedeného vyplývá, že prostřednictvím příslušnosti k jógové komunitě může člověk účinně saturovat svou základní potřebu sociální interakce, sounáležitosti a tolik potřebného pocitu „někam patřit“ (Šamánková, 2011).

Základními principy vztahování se k sobě a světu jsou podle jógové filozofie např. laskavost, úcta a respekt k sobě i ostatním, přičemž tyto jsou přirozenými projevy pravidla ahimsa tj. žítí bez ubližování sobě a ostatním, o čemž už bylo v této práci dříve pojednáno. Prostřednictvím pravidelné jógové praxe tudíž dochází k zvnitřňování těchto postojů a vede to člověka k větší toleranci a celkově ušlechtilějšímu chování vůči sobě

i jiným lidem (Votava, 1988). I ve smyslu pěstování, kultivace aktuálních sociálních vztahů lze spatřovat pozitivní sociální, resp. psychosociální benefit jógy. Je známo, že kvalitní mezilidské vztahy je nezbytné v průběhu života neustále udržovat, rozvíjet a pečovat o ně (Kebza, 2005).

3.4 Spirituální aspekty jógy

Spiritualita a náboženství byly dřív vnímány jako totéž, nicméně dnes existuje snaha o jejich oddělování. Existují studie, které prokazují zjištění, že mnohem více se lidé vnímají jako bytosti spojené se spiritualitou, a nikoliv s náboženstvím. Spiritualita je spíš individuální a orientovaná na zkušenost, religiozita (náboženství) je více institucionalizovaná, dogmatická a normativní ve smyslu určení „v co“ má člověk věřit (Bucher, 2021).

Jóga nemá náboženský kontext, nýbrž má kontext spirituální, který čerpá z moudrosti, která je základním zdrojem pro všechna náboženství. Odhaluje cestu k jednotě a za cíl má spojení individuální duše s Bohem (Manikandan, 2018).

Spirituální aspekty jsou obsažené v celém kontextu jógy - duchovní rozměr jógy je zásadní a všudypřítomný. Jóga je spiritualita v nejryzejší podobě, resp. spiritualita je její nejvzácnější esenci (Dojčár, 2011). V přeneseném slova smyslu tím jógové praxe zahrnuje aspekt určité víry v někoho či něco mající propojení s osobním hodnotovým systémem člověka, přičemž mu může významně pomáhat v udržování vnitřní rovnováhy a potažmo i v udržování zdraví či úzdravě z nemoci (Chopra & Simon, 2018).

V rámci holistického systému jógy je spiritualita nedílnou a zároveň vrcholnou součástí člověka a jeho zdravého směřování, vnitřního růstu a rozvoje (Nešpor, 2015). Nešpor (2015) reflektuje spiritualitu z hlediska jejího pozitivního vlivu na zdraví a v této souvislosti zmiňuje například: lepší duševní stav ve zdraví i nemoci, vyšší odolnost vůči stresu a lepší zvládání zátěže (např. bolest, náročné životní události), lepší spolupráci při léčbě a její lepší průběh, snížení rizika předčasného úmrtí, lepší schopnost vyrovnat se s vlastní konečností, prevenci a podporu léčby závislostí atd. Nešpor dále v otázkách rozvoje spirituality pojednává o józe a jejích duchovních prvcích např. praktikování modlitby, manter, nejrůznějších rituálů, studium duchovních nauk a filozofií, meditaci v nehybnosti i v pohybu.

Zásadním spirituálním fenoménem vedoucím k rozvoji duchovní zkušenosti je stav meditace. Jóga směřuje člověka k poznání sebe samotného, nekonečného, neměnného

a smrti nezničitelného bytí. To se děje právě v meditaci, která rozvíjí v člověku jako bytosti jeho spirituální rozměr a vědomí toho, co ani smrt nemůže vzít (Maehle, 2018). Také Polášek (1995) spatřuje nejhlubší duchovní aspekty jógy právě v meditaci, v níž existuje pravé poznání, které je ovšem daleko za poznáním rozumovým vedeným prostřednictvím relativních smyslů. Meditaci autor přirovnává k nekonečnému oceánu poznání a prožívání čistého bytí v přítomnosti mimo časoprostor. Někteří jogíni hovoří o prožitcích v meditaci ve smyslu proniknutí ke své esenci, pravé podstatě čirého vědomí jako neoddělitelné součásti univerza, tvořivé vesmírné síle nazývané láska, což u člověka navždy změní náhled člověka na svět a bytí v něm (Polášek, 1995).

Jóga, resp. každá jógová lekce a setkání je určitým rituálem, ceremonií a také tím vnáší do života jogínů určitý duchovní rozměr. Jóga jako rituál dává možnost se zastavit, stáhnout do vlastního nitra, mentálně i energeticky se odpoutat od minulého a ukotvit se v momentu „tady a teď“ (Šedová & Chuchutová, 2021).

Přestože se jóga vyvinula pod vlivem hinduistické tradice, která je známá tisícovkami bohů a bůžků, pokládá tolerantně všechny formy božství i v rámci jiných náboženských směrů a kultur za aspekty jediného boha brahman, kterým je nekonečné vědomí. Na ideu božství pohlíží v rámci konceptu išťadévaty, tj. subjektivní možnosti každého člověka zvolit v souladu se sebou samotným tu božskou formu, která je mu blízká tak, aby k němu cítil lásku. Išťadévata tedy připouští rozmanitost a právo každého člověka volit si formu božství, která ho oslovuje hlubokým významem a současně se zachováním respektu k formám božství, které jsou blízké jiným bytostem. Jóga tak nevyžaduje, aby lidé jsoucí její cestou byli hinduisté (Maehle, 2018). Je tak v souladu s jógovou filozofií, aby ji praktikovali lidé, kteří věří v určitou formu božství, která je přesahuje, byť by byla mimo rámec jakéhokoliv náboženství (příroda, vesmírná energie, světlo, dobro či nekonečná láska jako základní zdroj), ale např. i křesťané či lidé vyznávající jiná náboženství, resp. bohy. Je škoda, že často jsou to bohužel právě jiná náboženství, která z neopodstatněných důvodů a z neznalosti konceptu išťadévaty zapovídají svým členům praxi jógy a možnost prostřednictvím jógy pečovat o své zdraví.

Duchovní rozměr lze v józe objevit i v naladění na přítomnost „teď a tady“, kdy se člověk dostává do změněného stavu vědomí. Mohan (2022) pojednává o stavu „zanoření“ tj. pohroužení jako o nejvyšším stavu soustředění a ryzího přijímání, kdy člověk vnímá předmět svého soustředění bez jakýchkoliv mentálních projekcí a takové soustředění je plně integrovaný stav mysli, stav jógy. Není důležité označení verbální, nýbrž významově prožitkové, tzn. že člověk v tomto stavu vystupuje ze standardního vnímání vnějšího

prostoru a vnějších okolností, které ho nemohou vyrušit a rovněž vnímání toku času, který se pro něj zastaví. V tomto stavu je člověk právě tím, co dělá, v tu chvíli člověk přesahuje sebe samotného a je v spojení s určitou formou božství, kterého je sám součástí. To také vystihuje stav, do kterého se člověk dostává při jógové praxi. Při ní člověk realizuje rituály a nechává na sebe působit symboly, kterými je každá jógová praxe protknutá. Právě prostřednictvím rituálů a symbolů se jogín propojuje s Bohem, resp. rituály a symboly jsou formou propojení se svou spirituální podstatou (Mohan, 2022).

Jógové ásany jako symboly například mohou ve svém duchovním významu odkazovat k mytologickým postavám, zvířatům, rostlinám, ale mohou odkrývat i významy vlastností, ctností lidí i zvířat či životních cyklů. Význam ásan může vycházet z hinduismu, védského náboženství, budhismu, archetypů, ale i z aktuálního vnitřního stavu a niterného prostoru každého, kdo se v pozici nachází. Taková jógová praxe, v níž člověk reflektuje symboly, pak může pomáhat na cestě k duchovnějším, resp. celistvějším já (Hu, 2019).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

4.1 Cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je zjistit, jaká je žitá zkušenost osob dlouhodobě praktikujících jógu ve skupinovém kurzu s ohledem na vliv jógy na zdraví v jeho bio-psycho-socio-spirituálním kontextu (Taylor et al., 2013).

Při tomto kvalitativním výzkumu je bráno v potaz zejména autentické, subjektivní prožívání participanta a jeho porozumění své vlastní žité zkušenosti (Švaříček & Šed'ová, 2007).

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumné otázky vycházejí z pohledu výzkumníka, který využívá fenomenologické východisko, aby pochopil jedinečnou žitou zkušenost účastníků a také porozuměl tomu, jaký význam svým zkušenostem tito účastníci přikládají. Aby výzkumné otázky byly přínosem, je potřeba předpokládat, že účastníci jsou ochotni

sdílet a srozumitelně popsat, jaká je jejich osobitá zkušenost s ohledem na vliv jógy na zdraví.

Hlavní výzkumná otázka s ohledem na uvedený cíl výzkumu zní:

„Jaká je žitá zkušenost osob dlouhodobě praktikujících jógu ve skupinovém kurzu s vlivem jógy na zdraví?“

Poslechem rozhovorů a opakovaným pročitáním jejich prepisů a rovněž s ohledem na model zdraví v bio-psycho-socio-spirituálním pojetí (Taylor et al., 2013), jehož výběr byl v kontextu s jógou v této práci v předchozím textu již dostatečně odůvodněn, vyvstaly vedlejší výzkumné otázky:

„Jaká je žitá zkušenost osob dlouhodobě praktikujících jógu ve skupinovém kurzu s vlivem jógy na fyzické, psychické, sociální a spirituální zdraví?“

„Jaká je motivace participantů dlouhodobě praktikovat cvičení jógy ve skupinovém kurzu?“

5 POPIS REALIZOVANÉHO VÝZKUMU

5.1 Výzkumný soubor

Budoucí participanté byli osloveni převážně přímým nábohem z řad účastníků dlouhodobých skupinových kurzů jógy a doplňkově rovněž metodou snowball, kdy participantky, které již absolvovaly výzkumný rozhovor, oslovovaly další účastníky skupinových kurzů.

K přímému náboru potencionálních participantů bylo využito oslovení při osobním kontaktu na skupinových kurzech a dále oslovení on-line přes skupinovou platformu na Facebooku. Účast na výzkumu nebyla honorována žádnou odměnou.

Na základě přímého náboru se studie účastnilo devět participantek, další tři pak metodou snowball. Jelikož se jógových lekcí v ČR výraznou většinou účastní ženy a muži jsou na lekcích zastoupeni obvykle velmi zřídka, je výzkumný vzorek tvořený jen participantkami považován pro účely výzkumu za legitimní a reprezentativní, i když v kvalitativním výzkumu není cílem zkoumat fenomény platné pro reprezentativní část populace (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Průměrný věk účastnic výzkumu byl 46 let. Základní demografické informace a podrobnosti o participantkách jsou uvedeny v tabulce č. 1.

Tabulka 1*Základní informace o participantech*

Participant	Pohlaví	Věk	Praxe jógy (v letech)
1	žena	37	5,5
2	žena	44	2
3	žena	63	6
4	žena	54	12
5	žena	40	5
6	žena	57	7
7	žena	40	3
8	žena	26	4
9	žena	50	6
10	žena	44	5
11	žena	50	22
12	žena	43	3

Zdroj: Vlastní zpracování

Pro výběr participantů do výzkumného vzorku byla zvolena metoda kritériálního výběru, přičemž kritéria byla následující:

- *dosažení plnoletosti,*
- *praktikování jógy minimálně jednou týdně v rámci skupinového kurzu, a to po dobu min. 2 roky*

Skupinový kurz je uzavřená skupina praktikantů jógy, kteří po dobu trvání kurzu potkávají v člensky neměnném skupinovém složení. Po ukončení půlročního uzavřeného kurzu mohou navázat dalším kurzem, v němž se opět vytvoří uzavřená komunita tvořená z původních i nově přichozích členů atd. Uzavřený kurz jógy se tedy v mnohém zásadně odlišuje od běžných otevřených skupinových lekcí, kam dochází zpravidla náhodný soubor jednorázově přihlášených osob, které se často vůbec neznají.

Jak je uvedeno výše, jedním z kritérií pro účast ve výzkumu bylo stanovení hranice pro praxi jógy a to minimálně po dobu dvou let. Do této stanovené minimální doby jógové praxe v týdenní frekvenci cvičení je zohledněna skutečnost, že prvních několik týdnů se v kurzech lidé zpravidla učí a prakticky si osvojují základní jógová pravidla a principy zdravého jógového pohybu, vědomého dýchání, schopnosti relaxace, koncentrace atd.

Teprve po důkladném osvojení těchto základů a při pokračující kontinuální jógové praxi může docházet k postupnému rozvíjení účinků jógy a toho důsledkem i k funkčnímu změnám na úrovni těla i mysli, které pak přinášejí zřetelnější a trvalejší změny v dílčích oblastech zdraví.

5.2 Sběr dat a postup při výzkumu

Rozhovory za účelem této výzkumné studie byly realizovány v průběhu prosince 2023 až ledna 2024. K rozhovoru bylo vždy zvoleno tiché a klidné místo, a to prostory jógového studia nebo pronajatá terapeutická místnost. Při rozhovoru v místnosti nebyl přítomen nikdo jiný kromě výzkumného pracovníka a účastníka. Klidný prostor bez rušivých okolních vlivů tak umožňoval dobré verbální porozumění, ale zejména byl diskrétním a bezpečným místem pro sdílení citlivé tematiky týkající se vlastního zdraví a s tím souvisejících citlivých osobních informací.

V tomto výzkumu byl použit způsob doslovného přepisu, který umožňuje kompletní zachycení významu sdělovaného obsahu prostřednictvím převedení mluveného jazyka do psané textové podoby (Novotná et al., 2019). Délka rozhovorů byla v průměru 62 minut. Rozhovory byly nahrávány na zvukový záznam, který byl posléze přes aplikaci Transkriptor.com převeden do písemné podoby a podroben korektivní úpravě tak, aby písemná verze odpovídala verzi zvukové. Při realizaci přepisu byla vzhledem k citlivým informacím poskytovaným ze strany účastnic anonymizována jejich jména a pečlivě byly rovněž odstraněny i další osobní údaje, které by mohly vést k identifikaci účastnic nebo dalších osob či míst, které tvoří jejich životní souvislosti.

5.3 Popis použité metody

Pro vědecké zpracování této diplomové práce byl zvolen kvalitativní výzkum, který se jevil pro daný účel a stanovené téma jako smysluplnější, resp. obohacující o hlubokou prožitkovou zkušenost účastníků, která se nedá jen stručně popsat kvantitativním způsobem. To koresponduje s pojetím jógy, která není jen pravidly určeným fyzickým cvičením, jehož výsledky by se daly číselně měřit, nýbrž dlouhodobou, osobitou cestou „k sobě“, tzn. k vlastní integraci a v souladu s tím i ke zdraví ve smyslu jednoty všech jeho složek.

Kvalitativní výzkum tak může být cennou sondou do prožívání osob dlouhodobě praktikujících skupinovou jógu. Cíle této práce tak bylo dosaženo způsobem vědeckým

a zároveň hluboce lidským - autentickou výpovědí participantů. To přináší hlubší pochopení toho, co skutečně prostřednictvím jógy lidé prožívají při samotné praxi cvičení a jak to následně ovlivňuje jejich zdraví.

Metodologie této diplomové práce využívá tematickou analýzu odpovědí získaných na základě polostrukturovaných rozhovorů s participanty z řad účastníků dlouhodobého skupinového jógového kurzu.

Náboru participantů předcházelo vypracování scénáře polostrukturovaných rozhovorů, který byl cennou oporou pro výzkumníka za účelem připomenutí v případě, že by participanti opomněli zmínit některé důležité téma. Témata byla zformulována prostřednictvím otevřených otázek umožňujících v odpovědích dostatečně popisně a flexibilně vyjádřit vlastní prožívání zkoumané zkušenosti ze strany participantů. Další otázky pak byly volně doplňovány o otázky a témata se zohledněním toho, jak účastníci výzkumu reagovali, jaké byly jejich vyjadřovací schopnosti a jak vnášeli do rozhovorů nové vlastní vhledy a názory.

Scénář témat polostrukturovaného rozhovoru byl sestaven tak, aby smysluplně vycházel z potřeb výzkumu pro dosažení výzkumného cíle, názorů odborných autorit z oblasti jógy a péče o zdraví a rovněž z dostupných poznatků vyplývajících z teoretických zdrojů i empirických výzkumů realizovaných v této oblasti.

Pilotně byly realizovány dva zkušební rozhovory, které prokázaly legitimnost kladených otázek v souladu se stanoveným výzkumným cílem. Participanti pilotního výzkumu splňovali stejná výběrová kritéria jako účastníci hlavního výzkumu, do hlavního výzkumu však již nebyli zahrnuti. Na základě výsledků pilotních rozhovorů byly realizovány jen malé úpravy ve smyslu doladění návaznosti tematické linie kladených otázek a dvě otázky byly mírně přeformulovány. Cílem těchto pilotních rozhovorů bylo také ověřit a zlepšit dovednost a sebejistotu výzkumníka za účelem dobré erudice ve vedení rozhovorů včetně osvojení práce se záznamovým zařízením s následným ověřením jeho spolehlivosti a dostatečné kvality získaného hlasového záznamu pro následný automatizovaný přepis.

Hlavními tematickými okruhy v rámci realizovaných výzkumných rozhovorů s participanty byly v oblasti zkoumání jejich žité zkušenosti týkající se vlivu jógy na fyzické zdraví: (a) kvalita dýchání, (b) vztah k tělu, (c) funkční stav těla, (d) fyzická bolest, (e) spánek.

Hlavními tematickými okruhy v rámci realizovaných výzkumných rozhovorů s participanty byly v oblasti zkoumání jejich žité zkušenosti týkající se vlivu jógy na psychické zdraví: (a) stav mysli, (b) zvládání stresu, (c) sebepoznání, sebepřijetí.

Hlavními tematickými okruhy v rámci realizovaných výzkumných rozhovorů s participanty byly v oblasti zkoumání jejich žité zkušenosti týkající se vlivu jógy na sociální zdraví: (a) individuální vs. skupinová jóga, (b) sounáležitost, komunita (c) sociální vztahy.

Hlavním tematickým okruhem v rámci realizovaných výzkumných rozhovorů s participanty bylo v oblasti zkoumání jejich žité zkušenosti týkající se vlivu jógy na spirituální zdraví: pojetí vlastní spirituality.

Dalšími tematickými okruhy výzkumných rozhovorů byly: (a) negativní vliv jógy na zdraví (b) motivace k dlouhodobé jógové praxi.

5.4 Analýza dat

Získaná data v rámci výzkumu byla analyzována metodou tematické analýzy (Jordan, 2018), což se jevílo jako nejvhodnější způsob vědeckého pojetí vzhledem k uspořádání a charakteru v rozhovorech pojednávané tematiky. Právě tento způsob práce s daty dobře umožňuje pochopit autentické prožívání zkušenosti s jógou s ohledem na projevující se zdravotní účinky.

Tematická analýza dává také možnost najít podobnosti a rozdílnosti vyplývající z různých pohledů participantů, rozkrýt jiné uvažování, nové pohledy v souvislosti s danou problematikou a na závěr přehledně shromáždit a uspořádat klíčová témata (Nowell et al., 2017).

Tematická analýza zahrnuje několik fází a směřuje od seznámení výzkumného pracovníka se získanými daty, hledání počátečních kódů a následně také přezkum a specifikování témat. V první fázi týkající se seznámení výzkumného pracovníka se získanými daty je realizována transkripce zvukové nahrávky, pročitání přepsaného textu a tvorba prvotní notifikace a dále celkové procházení získaných dat. Ve fázi kódování jde o zvýrazňování vybraných pasáží z textu a tvorba tzv. „štítků“ neboli „kódů“. Ty heslovitě shrnují obsah textu. Fáze přezkoumávání a specifikování témat zahrnuje úkol výzkumníka tyto kódy pečlivě sdružovat do určitých souborů, resp. shluků s následným dohledáváním souvislostí mezi shluky a kódy (Braun & Clarke, 2014).

Přepisy rozhovorů byly s vysokou pečlivostí přečteny a převedeny do tiskové podoby. Dalším opakovaným pročitáním tentokrát s ještě vyšší mírou detailu byl text znovu pročitán a postupně označován tematickými kódy a podkódy (označování témat a dílčích podtémat). Ty části textu, které obsahovaly několik významů, byly označeny více kódy. Následně byly pro jednotlivé tematické kódy vytvořeny uzly pod stejným názvem a k nim byly vkládány dílčí uzly. Pod uzly a poduzly pak byly vloženy pasáže z přepsaných textů, které byly označeny štítky určujícími identifikaci participanta. Následovalo rozstříhání citovaných a identifikovaných pasáží a ty byly shromážděny k sobě podle jejich vztahu a tematického propojení. Tyto shluky pak získaly obecné označení. Poté byly v rámci výzkumu ještě objevovány další vazby mezi výroky v jednom shluku, mezi výroky v jiných shlucích a souvislosti mezi shluky navzájem.

Výsledky byly pak strukturovaně shrnuty tím způsobem, aby poskytovaly přehled o faktorech, jimiž jóga působí na zdraví v jednotlivých oblastech bio-psycho-socio-spirituálního modelu zdraví (Taylor et al., 2013).

5.5 Etické hledisko a ochrana soukromí

Participantky byly před rozhovorem srozuměny s účelem a cílem výzkumu, jeho fázemi a průběhem. Byly předem rovněž informovány o svých právech a poskytly podepsáním informovaný souhlas s rozhovorem a jeho nahráváním. Přesné znění informovaného souhlasu je uvedeno v příloze č. 1.

Po prvním pilotním rozhovoru se jako reálný vyjevil předpoklad, že rozhovory o józe ve vztahu ke zdraví povedou k odkrývání hlubších niterných témat a prožitků, odhalování citlivých míst a postojů např. i k jiným osobám v jejich žitém sociálním kontextu. Z důvodu zajištění ochrany a diskrétnosti participantek byl do informovaného souhlasu zakotven závazek autorky diplomové práce v pozici výzkumníka, že po ukončení výzkumu budou zvukové záznamy smazány a anonymizované přepisy audiozáznamů nebudou poskytovány třetím osobám. Participantky souhlasily se zveřejněním pouze vybraných anonymizovaných úryvků z rozhovorů pro citace v diplomové práci.

6 VÝSLEDKY

Zjištění uvedená v této kapitole odpovídají do určité míry kategoriím identifikovaným v průběhu analýzy výzkumných rozhovorů, některé kategorie byly ale vytvořeny až v průběhu realizované analýzy získaných dat tak, jak se z ní vykristalizovaly. Uvedené kategorie jsou doplněny praktickými ukázkami v jejich autentické podobě.

6.1 Žitá zkušenost osob praktikujících jógu s ohledem na vliv jógy na fyzické zdraví

6.1.1 Kvalita dýchání

Většina participantek se shodla na tom, že jóga jim otevřela přístup k dechu, jak ho dříve neznaly a nepoužívaly. Mnoho jich uvedlo, že se teprve díky józe naučily vědomě dýchat a že jim je jógová praxe do značné míry nejen fyzickým, ale i dechovým cvičením zlepšujícím kvalitu jejich zdraví a života. Některé z participantek hovořily o objevení vědomého dechu velmi nadšeně až fascinovaně, doslova jako o zázraku. Sdělovaly zkušenost v tom smyslu, že nikoliv pouze na józe, nýbrž i v běžném životě si vlastní dech začaly více a častěji uvědomovat a rozvíjet své dýchání vědomějším a kvalitnějším způsobem. Svě dřívější dýchání hodnotily převážně jako mělké a neuvědomované. *„Vůbec jsem dřív nepřemýšlela nad dýcháním. Přemýšlíme o jídle, nad stravováním a nad takovejma věcmi, ale dech jako takový jsem nikdy snad nevnímala. Teď se na něho soustředím často i během dne. A venku. V zimě, to úplně miluju, ty nádechy a výdechy venku.“*

Výrazná většina participantek uváděla, že se snaží v józe naučenou schopnost vědomého dýchání přenášet i do své každodenní reality a potvrdily, že jim to přineslo do života hodně benefitů. Mnoho z nich například v této souvislosti uvádělo, že schopnost vědomé práce s dechem jim výrazně pomáhá v účinné redukci fyzického i psychického napětí či bolesti v různých oblastech v těle. *„Mně se teďka nedávno kously záda. A prostě bylo to úplně zvláštní, že jenom tím, jak jsem ležela a dýchala, tak se mi úplně uvolnily ty záda. No a úplně vlastně fakt jsem pak jako šla, jako kdyby mě prostě předtím vůbec nebolely.“*

Jedna z participantek dokonce zmínila schopnost snižovat prostřednictvím vědomého dýchání s prodlužovaným výdechem projevy vysokého krevního tlaku. Jiná

účastnice výzkumu uvedla, že jí jóga prostřednictvím kultivace dýchání napomohla v podstatě odstranit mírnější formu astmatu.

6.1.2 Uvědomování si těla, vztah k tělu

Mnohé participantky uváděly, že po většinu života, kdy s tělem nepracovaly, byly od těla v podstatě odpojené a neuměly s ním být v autentickém propojení, v komunikaci, tj. neuměly citlivě vnímat signály o jeho potřebách, respektovat ho a vycházet mu vstříc, což se v průběhu jejich jógové cesty výrazně změnilo. Sdělovaly, že díky józe dosáhly opravdového napojení na své tělo. Dle jejich vyjádření si nejen začaly všimnout a prožívat jednotlivé tělesné části a pocity v nich, ale i vnímat tělo jako celek, do kterého jsou všechny části smysluplně integrovány. *„Jsem na to tělo teď napojená, všímám si teď takových úplně detailů, někdy právě při tom dýchání v těch pozicích, tak mě to objevuje úplně některá místa, o kterých jsem teda neměla vůbec tušení.“*

Toho důsledkem u mnoha participantek došlo ke znovuvytvoření pozitivního vztahu k vlastní fyzické podstatě. Sdělovaly v tomto směru svou zkušenost spočívající v zásadním posunu od stavu, kdy dříve neměly vlastní tělo rády a jako normální braly tendenci ho kvůli určitým nedostatkům kritizovat, odsuzovat, negativně hodnotit, nepřijímat, resp. odmítat. Právě v tomto směru jim jóga pomohla ho s laskavostí i s jeho nedokonalostmi opět přijmout „za vlastní“ a vytvořit si k němu pozitivní vztah. V této souvislosti některé participantky hovořily o tom, že je jóga naučila si tělo chránit, citlivě o něho pečovat a doslova si ho hýčkat. Mnoho z nich hovořilo o skutečnosti, že ho mají díky józe znovu rády za to všechno, čím s nimi v životě prošlo, a ještě bude muset projít. *„Jako ještě před tou jógou jsem ani neměla to tělo ráda. Se mi nelíbilo. Jo jako prostě nějaká nespokojenost jako. Prsa špatný, tohle a toto. Pak postupem toho věku jsem za něho vděčná, jakého mám. Konečně si ho vážím, jo, že mi fungují ledviny, zažívání, jo, takže prostě jsem změnila i náhled.“*

U některých participantek se v průběhu výzkumných rozhovorů v souvislosti s pojednáním o sebezpřijetí, resp. přijetí svého těla, vynořilo i citlivé téma uvědomění si vlastního stárnutí – mnohé participantky sdělovaly, že právě prostřednictvím jógy, která je provází na životní cestě, se jim lépe podařilo akceptovat fakt vlastního stárnutí projevujícího se na poklesu některých fyzických aspektů, zejména vnější atraktivity. V souvislosti s tím mnoho participantek zmínilo, že je jóga naučila vnímat tělo nikoliv povrchním způsobem, ale spíše „zevnitř“. Hovořily o změně postoje od hodnocení jeho

vnější estetiky spíše směrem k oceňování jeho vnitřního uvědomění a shodovaly se, že tímto vnitřním způsobem vnímají své tělo mnohem detailněji, příznivěji a pravdivěji. To úzce souvisí i s dalším zjištěním ze strany participantek, které se projevilo u mnoha z nich a spočívá v tom, že se naučily své tělo respektovat s ohledem na jeho nedokonalosti, ale i limity a důsledně praktikovat jedno ze základních jógových pravidel, a to neubližovat si. Shodly se na tom, že dříve nebyly na tělo nacítěné, napojené, a tudíž nevnímaly jeho bolestivé signály a určité druhy fyzických aspektů upozorňujících na nerespektující chování vůči němu a často šly „přes“ tyto signály a chovaly se jim navzdory. Nyní, když jsou již schopné s tělem citlivěji komunikovat, vycházejí lépe a s respektem vstřícně jeho signálům. *„Když třeba zrovna ten den asi mám málo hořčiku, nebo ten den je nějaký slabší pro mě a chytnu nějakou křeč, tak si to vždycky jako snažím se nezajít až jako do té hluboké křeče a předejít tomu tak, že si to vyhladím. A když ho pohladím při té józe, tak vlastně to svědčí i o nějakým jako respektu k tomu, co je možný, co ještě třeba není a bude taková jako respekt, úplnost, ohleduplnost a takový jako pozitivní vztah. Jako nepohladiš jen tak něco nebo někoho, když to necítíš.“*

6.1.3 Fyzický stav, funkční tělo

Většina participantek potvrdila, že jóga jim pomáhá v rámci možností udržovat funkční tělo, které jim pak může být v životě spolehlivou oporou, přestože u mnohých z nich již některé tělesné funkce přirozeně podléhají involučním procesům s ohledem na narůstající věk. Participantky výslovně oceňovaly rozvoj a udržování tělesné síly, flexibility, lepší koordinaci pohybů, schopnost lépe udržet rovnováhu, schopnost navodit vědomě fyzické uvolnění v bolestivých či ztuhlých částech těla atd. Spontánně doplňovaly konkrétní příklady, jak jim funkční tělo umožňuje zvládat běžné i náročnější životní situace. Některé participantky vyššího středního věku pozitivně kvitovaly účinek jógy rovněž ve smyslu udržení hormonální rovnováhy nebo zlepšení určitých obtíží a symptomů v souvislosti s klimakteriem. Všechny tyto deklarované pozitivní aspekty ve fyzické oblasti mají přirozeně dopad také do oblasti psychické, tj. na celkové zvýšení vlastního sebehodnocení a sebedůvěry, což bylo ze strany participantek opakovaně potvrzováno. *„Jo, takže to mě vede i dál k tomu, že si říkám, tak když tohle jsem zvládla, tak přece zvládnou i jiné věci.“* S radostí a hrdostí některé participantky také referovaly určité fyzické pokroky, které jsou zároveň významným faktorem jejich motivace pokračovat i nadále ve cvičení a kultivovat tělo jako funkční celek, v němž všechny jeho

části pracují optimálně a ve vzájemně synchronicitě. „*A od té doby vlastně vím, že mi to určitě pomáhá. Já od té doby nemám vůbec problémy se zádama. Mě to nebolí vůbec, takže řekněme, že se to tělo tak nějak jako poskládalo do nějakého funkčního celku a funguje to.*“

Některé z participantek velmi zajímavě hovořily v souvislosti s rozvojem jejich vědomého těla i o pro ně zjevně důležitém tématu rozvoje jejich ženství. „*Takže se začínám více vnímat jako žena. Jo, jako prostě z toho dítěte, z té čisté radosti, jsem taková jemnější, něžnější, měkčí žena.*“ Jedna z nich uvedla, že se dlouhodobě shledává jako zajímavý fenomén, že se nyní díky józe cítí více jako žena, přestože se většinu dosavadního života cítila a projevovala spíše prostřednictvím převažující mužské energie, což se projevovalo ve způsobu smýšlení, projevování vůči okolí, profesní orientaci i v oblasti zájmů a volbě volnočasových aktivit. Jógový pohyb těmto participantkám napomohl k vytvoření typicky ženských křivek, ladnému ženskému pohybu, rozvinul a nadále rozvíjí jejich tělesnou pružnost a také ženskou atraktivitu – cítí se jemnější a celkově více žensky. Názorově se shodly na tom, že se jim podařilo prostřednictvím jógy tělo lépe nacítit v jeho ženské energii a tu v sobě i psychicky více rozvinout. Vnímají to jako nový a krásný pocit. „*Vnímám tu jógu jako víc ženskou záležitost, tak se cítím líp ve svém těle jako žena. No a ta lehkost, elegance ženskost to k sobě patří, že jo?*“

6.1.4 Redukce bolesti

Pojednání o funkčním a spolehlivém těle je úzce propojeno s tematikou fyzické bolesti, jejíž existence svědčí o určité zdravotní dysfunkci a má často negativní dopad i na psychiku. Otázka fyzické bolesti byla v mnoha výzkumných rozhovorech velmi rozsáhlým pojednáním, což svědčilo o tom, jak četný a významem zásadní je fenomén chronické dlouhodobé bolesti v životě člověka. Mnoho participantek totiž jako primární motivaci, která je k józe přivedla, uvedla právě snahu zbavit se určitého druhu chronické bolesti, která jim brala životní energii. Shodně se vyjádřily v tom smyslu, že bolest jim výrazně negativně ovlivňovala kvalitu života a vnímání pocitu vlastního zdraví. Právě urputná dlouhodobá bolest řešená systematickým užíváním analgetik nebo nechuť léky proti bolesti dlouhodobě užívat, vzbudila jejich motivaci získat prostřednictvím jógového cvičení správné pohybové návyky a řešit tím problém bolesti od základu, a nikoliv pouze v režimu farmakologického potlačování bolesti coby symptomu. Nejčastější bolestí, kterou participantky uváděly, byly bolesti spodní části zad, resp. beder. Po delším čase

pravidelné jógové praxe bolesti u většiny z těch, které deklarovaly její existenci na počátku své jógové praxe, více či méně ustoupily a pokračující pravidelné cvičení nyní působí jako prevence návratu bolestivých stavů či bolestí v původní intenzitě. *„Pro mě v rámci té fyzické aktivity je to určitě o tom, že já mám teda problém jako s bedrama a vlastně vím, že jóga mi v tom strašně pomáhá v rámci jako správného držení těla v rámci těch zad. To je pro mě jako primární, že tam nějakým způsobem ustupuje ta bolest nebo nějakým způsobem se držím v nějaké takové mezi, kdy je to jako v pořádku, ale když je nějaká jako prodleva, tak to třeba jako cítím.“*

Participantky většinově potvrdily komplexní pozitivní účinek jógy, která podle jejich zkušenosti působí na celé jako systém, a současně tak ovlivňuje více zdravotních problémů současně. Kromě odstranění původní bolesti potvrdily, že se pravidelnou dlouhodobou jógovou praxí velmi zlepšily nebo zcela vyřešily i některé další přídatné fyzické potíže a mírnější zdravotní problémy, které nehrály v jejich původní jógové motivaci zásadní roli.

6.1.5 Spánek

Většina participantek nezmínila ani nepotvrdila lepší kvalitu a spánek v souvislosti s pravidelnou jógovou praxí. Na cílený dotaz to vysvětlily tím, že vlastně větší problémy se spánkem nikdy neměly. Několik participantek však potvrdilo zlepšení nikoliv v kvalitě spánku, nýbrž v procesu usínání, kde jim pomáhají jógové techniky ke zklidnění a odstranění těkavých myšlenek, které jsou jinak bariérou ke snadnému usnutí. *„Když nemůžu spát, tak si jenom třeba jakoby dýchám a do toho si uvolňuju, prodýchávám si části těla. A tím, že se musím soustředit na to, co mám za části těla, tak zase jakoby tam nepouštím ty jiné myšlenky, ale zároveň kontroluju ten dech a tím se uvolním a usnu.“*

Jedna z participantek se naopak vyjádřila v tom smyslu, že občas, když jsou na večerní lekci jógy realizovány náročnější pozice, cítí pak doma před spaním, že její tělo ještě není na spánek připravené, a ještě energeticky doznívá, a tak musí jít spát později.

6.2 Žitá zkušenost osob praktikujících jógu s ohledem na vliv jógy na duševní zdraví

6.2.1 Ztišení mysli, pozornost a koncentrace

Výzkumné rozhovory prokázaly, jak zásadní je pro participantky téma doslova zahlcené a „šrotující“ mysli a s tím související problémy spočívající v neschopnosti najít klid či udržet pozornost a koncentraci, které jsou pro ně tolik důležité v mnoha oblastech života. Bylo zcela zjevné, že právě roztěkaná mysl představuje podle vyjádření značné části participantek zásadní problém s velkým dopadem do oblasti duševní pohody, resp. duševního zdraví. Naučit se „vypnout hlavu“ a duševně si odpočinout při fyzickém cvičení byla rovněž jednou z častých motivací pro zahájení jógové praxe. Zároveň mnoho participantek potvrdilo, že jóga jim pomohla rozvinout schopnost lépe pracovat s udržením pozornosti, resp. koncentrace jen jedním směrem, k jednomu bodu, k jedné činnosti bez rozptylování jinými rušivými vlivy a že se jim daří zlepšovat schopnost docela ztišit mysl a navodit stav vnitřního klidu nejen na jógové lekci, ale častokrát i v běžném životě. Některé z nich tyto metody zklidnění a ztišení mysli účinně aplikují v různých životních situacích např. při usínání. *„Já jsem měla potíže s koncentrací jako zaměřit se na jeden bod, to od malinka, prostě mi to nešlo. Já jsem měla bod a byla jsem u něj a skončila jsem na druhé straně zeměkoule. Teď vnímám to, co dělám, umím se na to už líp soustředit.“*

Některé participantky zmínily jógu jako nástroj péče o mysl a metodu psychohygieny, kdy dochází k očištění a uvolnění mysli. Zajímavě obrazné je vyjádření jedné participantky. *„Je to duševní sprcha vždycky taková, takový očištění“.*

6.2.2 Zvládání stresu

Výrazná většina participantek uvedla, že jim jóga prostřednictvím různých používaných metod a technik, zejména vědomou prací s tělem, vědomým dýcháním a meditacemi napomáhá k psychickému uvolnění, navozování vnitřního klidu a obnovování stavu rovnováhy. Účinně jim tedy umožňuje redukovat stres, resp. pocit vnitřního napětí vycházející zejména ze zrychleného a výkonového způsobu života a neustále na ně kladených požadavků nejen v práci, ale i v rodině. Participantky se v otázkách redukce stresu opět vracely k pro ně naprosto zásadnímu vlivu vědomého dýchání a zdůrazňovaly jeho cenný vliv na zmírňování stresové zátěže a emočního vypětí.

Některé z participantek hovořily o tom, že uvolnění fyzického napětí spolu s vědomým dýcháním vede svými důsledky také k uvolnění psychické zátěže, která se v nich postupně shromažďuje a často předtím končila nekontrolovaným emočním výbuchem. S touto znalostí se nyní psychickou zátěž snaží vědomě preventivně uvolňovat pravidelnou jógovou praxí a relaxačním dýcháním. *„Já si v sobě vlastně hromadím napětí a jóga mi ho pomáhá uvolňovat, takže ať už je to napětí nebo úzkost nebo strach, už si to nenesu sebou zase dál, neskládá se tam na sebe další a další napětí.“*

Několik respondentek zmínilo, že pozitivní účinek jógy, který se zrcadlí v jejich prožívání a chování, na nich pozoruje i jejich nejbližší okolí a pravidelné docházení na jógu jim není vyčítáno, ale naopak jsou spíše k józe ze strany svých blízkých podporovány a povzbuzovány. Členové rodiny je po návratu z jógové lekce hodnotí jako vyrovnanější, klidnější a spokojenější s tím, že se to pozitivně odráží na příjemnější a laskavější atmosféře v rodině a vzájemných vztazích. *„No třeba manžel mi říká, ať si jdu konečně zacvičit, že? Prý běž si zacvičit, bude s tebou lepší řeč. Takže jako ono to teďka zlehčuji jo, ale já vím, že je to tak, že on má pravdu v tom, že to jako potřebuji. A je mi líp a já se vyčistím, uvolním a budu s ním zase umět líp komunikovat.“*

V ještě trochu jiném, širším a zajímavém významu vyjádřilo několik participantek náhled na uvolnění, k němuž je jóga přivedla, a to ve smyslu zbavení se, resp. uvolnění jejich původně rigidních životních postojů a tendencí v životě všechno řídit, ovlivňovat a mít pod kontrolou. Uvedly, že v tomto jim jóga prostřednictvím své filozofie velmi pomáhá zmírňovat psychickou zátěž v životě, přináší jim to větší důvěru v přirozený vývoj věcí a událostí. Právě tento nový postoj jim, dle jejich vyjádření, přináší značnou psychickou úlevu. Schopnost nechat věci volně plynout a svěřit je určité formě vyšší moci je kromě vazby na psychické zdraví úzce spjata také s oblastí spirituálního zdraví spočívajícího v neutuchající víře a naději v dobré konce. *„A necháváš to prostě plynout, to je neskutečný, to je to nejtěžší. To pustit prostě, protože za prvé na to musím mít sílu vnitřní, abych to mohla pustit nějaké ty věci, situace.“*

V kontextu žití více v souladu s tímto postojem se některé participantky také zmiňovaly o snazším přijetí faktu vlastního stárnutí, které je pro většinu lidí náročným životním úkolem spojeným s prožíváním úzkosti a s bojem proti přirozenému běhu věcí. *„Mně přijde, že s tím stárnutím jsem teď i díky józe tak jako vyrovnaná. Vlastně je to o dost lepší, než to bylo, když jsem byla mladá.“*

6.2.3 Sebepoznání, sebedpřijetí

Zásadní otázkou v rámci výzkumných rozhovorů bylo rovněž hledání své autenticity a odhodlání žít s ní v souladu. Mnohé participantky uvedly, že právě jóga jim umožňuje sebepoznání, tj. moci odkrývat a vnímat vlastní přirozenost a odhodlání být autentickou bytostí nejen na jógové podložce, ale více i v životě. Hovořily o své zkušenosti s jógou jako cestou k sobě. „*Ta jóga mě vlastně na té cestě k sobě provází.*“ Některé komentáře participantek zmiňovaly fakt, že praxe jógy je jedním z mála míst v jejich životě, kde mohou být samy sebou a docela přirozené. Na józe nejsou nositelkami žádných rolí, nejsou konfrontovány s žádnými na ně kladenými požadavky ani s tím, jaké mají být, co mají dělat a jak mají vypadat. Jedna z participantek zmínila neutuchající touhu dovolit si žít v souladu se sebou a nemuset neustále popírat svou přirozenou osobnost a své potřeby. Jiná z participantek vypověděla, že už na jógové cestě k sobě ve smyslu své autenticity prošla značný kus cesty, cítí se svobodněji, dokáže být už i mimo jógu více v souladu sama se sebou. Konstatovala, že jí to velmi vyhovuje. Vyzdvihovala absenci potřeby si na něco či na někoho hrát a nedělat se ani horší, ani lepší, než skutečně je. Sdělovala svou zažitou zkušenost, že jóga člověka vykrystalizuje právě do takové podoby, jaký skutečně je.

Části rozhovorů na téma touhy po vlastní autenticitě měly výrazně emoční nádech, bylo zřejmé, že je to téma u některých participantek opravdu hluboké, významově zásadní a dosud nesdílené, nezpracované. „*Já prostě jinak vždycky musím být ten člověk, kterej všecko zařídí, vydrží. Hodně jsme se tak učili v dětství, že musíš se dobře učit, buď hodná. A člověk byl v takovým krunyři nějakým zvláštním, neviditelným, vlastním, kterej si udělal.*“

Sebepoznání vlastní přirozenosti úzce souvisí s uvědoměním si vlastní jedinečnosti, kterou několik participantek v rozhovorech zmínilo. Často z jejich strany zaznívalo, že díky jógové filozofii došly k poznání o tom, že si plně uvědomily, kdo skutečně jsou, že mají hodnotu právě takové, jaké jsou, a nepotřebují se s nikým srovnávat ani s nikým soutěžit, což vyplývá i z jógové praxe, která je tím inspiruje i k autentičtějšímu bytí. Některé participantky se shodně vyjádřily v tom smyslu, že to neznamená, že nechtějí v určitých stránkách zlepšovat a rozvíjet, ale vždycky je to v souladu s jejich vůlí a s respektem k jejich vlastním možnostem. „*Nemusím dělat to, co ostatní, abych měla nějakou hodnotu.*“ Sebepoznání a sebeuvědomění tedy přirozeně souvisí s rozvojem dalších kategorií lidské existence, a to sebedpřijetí, vědomí vlastní hodnoty a respektu

k sobě samotným. *„Když opravdu to tělo mě nepustí, tak nejsou špatná z toho, že to neudělám. Vrátím se do té pozice, která je mi příjemnější a mám z toho mnohem lepší pocit. Takže takovej respekt. Je to moje a je to tak, jak já chci a můžu.“*

S ohledem na pojednání, která se v rozhovorech týkala otázek sebehodnoty a sebeúcty, vyznívala od několika participantek jejich intenzivní potřeba umět se ocenit prostřednictvím pochvaly tj. „umět se pochválit“, jelikož se jim pochvaly a ocenění v životě příliš nedostávalo často ani od jejich primárních blízkých osob. Konstatovaly fakt, že schopnost sebeocenění v životě původně vůbec neřešily a teprve na jógové podložce, v níž je prvek vyjadřování sebeúcty důležitým aspektem, se chválit naučily a zjistily, že je to pro ně hodnotné. Zvyšování sebevědomí a projevy sebeúcty byly zásadním způsobem zmiňovány i ze strany jedné participantky, která díky józe zjistila, že není „pokažená“. *„V souvislosti s jógou mám pocit, že jsem jako správně, že nejsem pokažená a že nedělám všechno špatně, ale že jsem to já a jsem tam, kde mám být.“* Seberespekt a sebeúcta, které jóga rozvíjí, dovedly některé participantky přirozeně také k tématu objevení přirozené schopnosti mít se upřímně rády.

6.2.4 Empatie a tolerance

Na základě rozvoje sebepoznání, sebezpřijetí prostřednictvím jógy a v souvislosti s tím i seberespektu a sebeúcty se u participantek rozvinula také jejich míra empatie a většího pochopení vůči odlišnostem jiných lidí. Některé participantky shrnovaly, že se umí nejen lépe nacítit na to, co jiný člověk prožívá, ale také lépe respektovat odlišné postoje a potřeby jiných lidí, cítí se tedy tolerantnější. *„Víc se dokážu vcítit do těch druhých lidí. Dřív jsem něco dokázala jenom nařídit, přikázat. Ale teďka dokážu i pochopit, když někdo řekne, ale já to udělám jinak.“*

6.2.5 Psychická podpora a terapie v náročných situacích

V rámci výzkumného rozhovoru mnoho participantek vyzdvihlo celostní terapeutický efekt jógy jako celku spojujícího účelně všechny jógové prvky včetně vědomého dýchání s tím, že jim to v životě velmi psychicky pomáhá.

Psychologicky podpurný význam mají pro participantky i jejich oblíbené jógové pozice, které jim pomáhají v běžných i náročnějších obdobích života tak, že jim předávají určitá poselství a působí svými účinky do jisté míry terapeuticky ve smyslu saturování jejich specifických psychických potřeb. Jedna z participantek zmínila například jako svou

oblíbenou pozici bohyni, která jí dává potřebný pocit ukotvení. Jiná z participantek určuje jako svou oblíbenou pozici dítěte a poutavě popisuje, co v ní cítí a jaké potřeby ji daná pomáhá saturovat. *„Mám ráda hodně balasanu. ona je taková zavřená. Já jsem tam tak jako schovaná. Nevím kam bych vydržela, asi hodně dlouho, jako nedokážu úplně říct proč. Ale jsem tam prostě úplně sama, jako taková schovaná. Ve tmě. Jako ta energie jde všechna dovnitř, nic nejde ven. Je tam klid.“*

Několik participantek se shodlo na tom, že jóga jim v životě svým terapeutickým působením pomohla vyrovnat se s náročnými životními ztrátami, kdy přišly o blízké členy rodiny nebo o domácí mazlíčky, na něž byly silně citově fixovány. Právě pravidelná jógová praxe jim byla pevným základem a oporou v procesu vyrovnávání se s jejich ztrátou. *„Já jsem třeba osm let měla psa. A mě ta jóga... ne, to asi jako nenahradilo ten smutek nebo něco, ale nějakým způsobem jsem se psychicky nějak líp i s tou jógou vyrovnávala s tou ztrátou... „Furt jsem přemýšlela, jestli mám navštívit nějakého psychologa nebo něco. A ty pondělky, kdy byla jóga, se to rozplynulo vždycky a nějak jsem to líp vstřebala, líp a líp každý pondělí, no.“*

Velmi mnoho participantek nejen potvrdilo existenci terapeutických aspektů jógy, ale přímo jógu pojmenovávaly jako svou psychoterapii. *„Jóga je asi taková ta cesta k sobě, no obě objevuju věci, které o kterých jsem nevěděla, no v sobě. Já nevím, mně to přijde jak psychoterapie.“*

6.3 Žitá zkušenost osob praktikujících jógu s ohledem na vliv jógy na sociální zdraví

Všechny participantky shodně potvrdily preferenci skupinové praxe jógy v rámci jógového kurzu ve srovnání s individuálním cvičením jógy doma. Zmínily, že při individuální praxi doma postrádají klid a dostatečné prostorové zázemí, ale také dohled a vedení ze strany lektora. Největší benefity jógové praxe realizované v rámci skupinového kurzu, s nimiž se participantky svěřily, shrnují následující podkapitoly.

6.3.1 Sounáležitost, sdílení

Všechny participantky se shodly, že hlavním důvodem pro preferování skupinových lekcí je možnost být v komunitě, jejíž členové sdílejí podobné životní hodnoty a postoje v souladu s jejich vlastní životní filozofií, která je inspirována filozofií

jógovou. Participantky ve většině uvedly, že právě blízkost a pochopení lidí, které spojuje jógová cesta, vytváří ve skupině potřebný pocit bezpečí a klidu pro vlastní jógovou praxi, kde mohou být autentickými bytostmi, na které se nikdo nedívá přes prsty nebo podezřívavými pohledy jako na podivínky. *Protože já se vlastně ujišťuju, že taková lidi prostě jsou, že mají taky takovej názor na život jako já, že si tady sedneme, popovídáme si, najednou cítím, jak to prostě tady rezonuje, to je strašně fajn.*

Dalším důvodem, kterým několik participantek odůvodňovalo preferenci skupinového cvičení jógy je to, že jógová lekce je pro ně významnou sociální událostí, na kterou se již dopředu těší a naladují. Jedna participantka popsala, že se v den konání lekce připravuje v dostatečném předstihu, nevěnuje se žádným náročným záležitostem, jí už jen lehčí pokrmy a na lekci se těší a naladuje například pitím čaje a zklidněním.

Pro výraznou většinu participantek se jako zásadní jeví společné energetické naladění na jógovou praxi a společné sdílení jógového prožitku na skupinové lekci. Hovořily o fenoménu společného napojení, vzájemného propojení společným dýcháním „*jako kdybychom se držely možná i všichni za ruce*“ a sdílení jógové energie, kterou se podle vyjádření společný prostor nasytí. „*Když třeba společně vlastně dýcháme, že to je taky hrozně hezky to vlastně vnímat kolem. Prostě to propojení se jako.*“

Jedna z participantek se svěřila, že se díky skupinové józe u ní došlo k určitému obratu. Uvedla, že dříve byla spíše samotářská, preferovala být spíše o samotě a lidem se cíleně vyhýbala, protože jim nedůvěřovala. Popisovala svou autentickou zkušenost založenou na tom, že právě prostřednictvím skupinového jógového kurzu a díky lidem, které tam potkala, začala se pozvolna měnit její samotářská povaha, začala lidem více důvěřovat a na lekce s nimi se těšit. Hovořila o své původní slabé sociální inteligenci a existenci pocitu určitého krunýře, který na sobě dříve měla z důvodu ochrany před lidmi, aby jí nikdo nemohl ublížit a o tom, jak se to díky jógové komunitě změnilo. „*Ale při skupinové józe tam teď cítím sdílenou energii. A to mám ráda.*“

6.3.2 Sociální vztahy, přátelství

Téměř všechny participantky jednoznačně uvedly, že skupinová jóga je pro ně setkáním s lidmi, které původně neznaly a k nimž si postupně nacházely vztah a pozvolna ho rozvíjely; dnes s těmito lidmi mají k sobě blízko a často se jejich vztahy změnilly na přátelství. Těší se tedy na lekci v rámci skupinového kurzu nejen z důvodu radosti z cvičení, ale i na sebe navzájem jako na pravidelné setkávání s blízkými lidmi. Několik

participantek se svěřilo, že jinde v životě podobně blízké vztahy a takto blízké přátele nemají. Hovořily o bezpodmínečném jógovém přátelství a oboustranném přijetí právě takové, jaké jsou. *„Já bych řekla, že takový to přátelství, který tady máme, to teda strašně vnímám, protože já nemám jinde takovou kamarádku. Takže takovýto bezpodmínečný přátelství. Ty lidi tě přijmou, jaká seš, a to je strašně fajn.“* Často se děje, že přátelství vzniklé pravidelným setkáváním na jógovém kurzu často přesahuje hranice jógového studia a je dlouhodobé, upřímné a pevné.

Sociální zdraví může tedy příslušnost k jógové komunitě smysluplně rozvíjet, jak se vyjádřily všechny participantky, prostřednictvím získání nových kvalitních sociálních kontaktů a přátelství. Nicméně rozhodnutí jít jógovou cestou a proměnit svůj životní styl přivedlo dvě participantky naopak k tomu, že byly nucené k ozdravení sociálních vztahů paradoxně dojít prostřednictvím odstranění některých stávajících, dlouholetých, neupřímných a spíše jen formálně udržovaných sociálních vazeb a kontaktů. *„Tak jóga mi vzala některý ty lidi, kterým se teď zdám divná, že cvičím a snažím se žít zdravě, ale já to neberu vlastně jako ztrátu. Já to беру, že je to fajn, protože vlastně já s nima už ani nechci být, já už si třeba s nima ani nemám co říct.“*

6.4 Žitá zkušenost osob praktikujících jógu s ohledem na vliv jógy na spirituální zdraví

Téměř všechny participantky potvrdily, že vnímají ve spojitosti s jógovým rozvojem také více svou duchovní stránku, která se rozvíjí u většiny z nich například prostřednictvím meditací, které jsou součástí jógové praxe. Participantky se snažily popisovat, jak prožívají a vnímají různorodým způsobem svou spiritualitu, resp. vyšší formu toho, co člověka přesahuje. Nejčastěji hovořily o propojování s nějakou vyšší energií, napojení na přírodu, princip vyššího dobra, určité vyšší moudrosti, která řídí běh světa i jejich životů.

Jedna z participantek uvedla, že vnímá svůj duchovní rozměr jako vědomí čisté lásky jako základního pramene čistého bytí a doplnila, že právě uvědomění o lásce jako základním pramenu lidské existence v ní rozvinula právě jóga, která jí umožnila otevřít srdce, naučila ji více cítit emoce, lásku a projevovat je převážně v podobě laskavosti směrem k sobě i ostatním. *„Láska nás všechny naplňuje, sjednocuje a obklopuje. Je pro mě univerzální energií. Právě propojení na energii čisté lásky a splynutí s ní vnímám při józe, v meditaci a víc teď i každou chvíli v životě.“* Obdobné pojetí spirituality coby

„vyššího dobra“ resp. dobrého vztahu a chování k sobě i ostatním projevilo více participantek. Jedna z nich například sdělila, že svou spiritualitu vnímá skrze respekt k mravním zákonům a chování v souladu s nimi, což jóga reflektuje ve své filozofii osmistupňové stezky mimo jiné pravidlem ahimsa o nenásilí a neublížení. Její pojetí spirituality je tedy zakotveno jako potřeba určitého dobra ve smyslu chovat se co nejlépe k sobě i k ostatním. Jiné participantky uvedly, že věří v zákon karmy, kdy platí, že realizované dobro se člověku vrací.

Další participantka hovořila o tom, že v běžném životě prožívá uvědomělé napojení s něčím vyšším, nějakým vyšším záměrem, který vnímá v různých podobenstvích a sdělovala, že není věřící v církevním smyslu a nemá potřebu spiritualitu nějak pojmenovávat, protože ji jednoduše bytostně cítí a vnímá v přírodě nebo například, když cítí potřebu zpomalit a zastavit se.

Jógovou cestu jedna z participantek zajímavě popisovala jako svou přeměnu od ryze materiální podstaty k duchovnějším nahlížení na svět. Svěřila se s tím, že byla po celý život výraznou materialistkou a že od jakýchkoliv spirituálních či náboženských prvků si udržovala vědomě odstup. Bylo jí to cizí, jelikož pocházela z rodiny, kde nebyla žádná spiritualita nikdy tradována. Právě její materiální a na fyzické aspekty zaměřená jógová praxe se však postupně začala proměňovat a participantka se začala zamýšlet nad tím, že všechno materiální jsou vlastně různé formy stejné materie vytvořené nějakým zázrakem. *Vždycky si říkám, že když jde člověk do hloubky, že jsme všichni vlastně jedno. Zvířata, rostliny, všechno. Že to je úplnej zázrak, že člověk jako má ten život, že dostal to tělo, prostřednictvím kterýho vlastně jsme tady.*

Vícero participantek v rozhovoru zajímavě a obrazně vylíčilo své spirituální prožitky při meditaci, kdy reflektují, že se často jejich vědomí jakoby smrští na tu nejmenší možnou část sjednocenou se vším ostatním v dokonalé jednotě. Hovořily o určité transcendenci na „nic a zároveň všechno“ a připodobňovaly různými obrazovými vyjádřeními své proměny například do maličkého bodu ve vesmíru, jedinou buňku, zrnko písku, kapku vody. Pojednání o spirituálních prožitcích byla v rozhovorech nesmírně zajímavá, obrazná a rozmanitá, nicméně mnoho participantek nakonec konstatovalo, že navzdory jejich snaze co nejpodrobněji vylíčit jejich spirituální prožívání v meditaci, není vlastně možné dostatečně slovy vyjádřit a obsáhnout to, co v meditaci plně prožívají. *„Tělo odečteš, odečteš myšlenky a v tu chvíli vlastně máš jako emoci spíš takovýho klidu. A tak mě se to vždycky smrskne, jak kdyby na fakt na nějakou..., jestli jsi viděla někdy Nekonečný příběh, jak na konci je tam jenom to, co zbylo - to zrnko písku- a drží ho ta*

mladinká princezna: No a to je všechno, co zbylo z říše fantazie. Tady to zrnko písku, já mám pocit, že mě taky vždycky zbyde jenom jak kdyby zrnko písku. Všechno je pryč.“ Jiná z participantek se podělila o svůj intenzivní spirituální prožitek, kdy se v meditaci po určitou dobu potkávala se svým zemřelým tatínkem, a měla tak vzácnou příležitost se s ním smířit a rozloučit, což jí přineslo klid na duši a také víru, že jeho duše s ní v nějaké formě pořád zůstává v kontaktu.

Jiná participantka shrnula své dojmy k tématu prožívání spirituality tak, že si uvědomuje něco vyššího, co nás přesahuje, a že se díky tomu i běžně v životě stále častěji dívá pohledem vzhůru a vždy si při tom uvědomuje zvláštní pocit a význam, který v ní rezonuje. *„Hodně koukám vzhůru k nebi. Nevím, jestli jsem to dělala někdy předtím... koukám vzhůru hodně. Do nebe, do stromů, na měsíc... a chodím a usmívám se při tom.“*

6.5 Žitá zkušenost osob dlouhodobě praktikujících jógu s ohledem na negativní vliv jógy na zdraví

Participantky zmiňovaly na základě cíleného dotazu svou zkušenost s riziky a negativními důsledky jógy na zdraví. Několik z nich uvedlo, že v dřívějším období, zejména v tom, kdy s jógou začínaly, čelily v souvislosti s jógou určitým bolestivým stavům některých částí těla a řešily dilema, zda kvůli tomu s jógovou praxí neskončit. Potvrdily však, že po čase se tyto negativní průvodní projevy odeznívaly až vymizely docela.

Jedna participantka praktikující jógu mnoho let sdělila své negativní zkušenosti v době začátků své praxe jógy. Sdílela zkušenost s problémy při účasti na lekcích jógy ve spojitosti s nevhodnou volbou lektorky a stylu jógy. Vnímala od této lektorky příliš rychlé vedení lekce, nejasné instrukce a cítila se po lekci energeticky zcela vyčerpaná. *„Když jsem pak přišla domů, byla jsem vyšťavená, bez energie a našťvaná, že nezvládám ani tu jógu...“*

Jedna participantek uvedla jako negativní vliv jógy, který se u ní objevuje v případě, kdy večerní lekce obsahuje dynamičtější prvky, a to jí někdy způsobuje problémy s usínáním. Jedna z participantek referovala, že za negativní vliv jógy na zdraví by se v určitém přeneseném slova smyslu dala považovat její návykovost, resp. těšení se na jógu jako projev určitého typu závislosti. *„Za mě je negativní, že bych ji potřebovala každý den, tak jako návykovost. To jedině.“*

6.6 Motivace participantů dlouhodobě praktikovat cvičení jógy

Mnoho participantek spojovalo svou motivaci pro zahájení praktikování jógy se zdravotními, resp. funkčními nedostatky a kompenzačními potřebami na úrovni fyzického těla a zdraví. „*Celý den sedím u počítače, byla jsem bolavá, zatuhlá, nespokojená s tím, jak vypadám.*“ Nejčastěji uváděly jako důvody své motivace pro zahájení cvičení jógy především bolesti zad, častým důvodem byl u mnohých z nich i celkový pocit fyzické nepohody, zkrácení některých částí těla a z toho plynoucí pocit nabývající neohebnosti a nefunkčnosti těla. Teprve postupně začaly objevovat i jiné aspekty jógové praxe. „*Zalíbilo se mi, že je to takový, jako že to není prostě jenom cvičení, že to je i jako bych řekla taková trošku, abych to řekla, práce na tom nitru.*“

Několik participantek zmínilo, že chtělo jógu zkusit bez velkých očekávání jen jako něco nového, často na základě doporučení někoho blízkého. Určitá část participantek zase začala cvičit jógu jako způsob, který jim umožní zbavit se stresu a znovunavodit psychickou rovnováhu, jelikož čelily ve škole, v zaměstnání či v rodině kontinuální psychické zátěži a potřebovaly najít způsob psychického zotavování.

Na dotaz ohledně stávající motivace pokračovat po letech stále v jógové praxi se většina participantek shodla na tom, že jóga je pro ně pevnou součástí jejich života a že žádná z nich nepokračuje nyní po letech v józe pouze z toho důvodu, který byl na počátku jejich motivací pro zahájení jógové praxe (např. jen z důvodu prevence či zmírňování bolesti zad či hledání psychické rovnováhy). „*Pro mě už je to asi součástí jako života. Pořád člověk potřebuje sociální kontakty a pořád si potřebuje trénovat hlavu, být s ostatními lidmi a nějakým způsobem pořád pečovat o své zdraví.*“

Všechny participantky se jednoznačně shodly, že v rámci dlouhodobé motivace oceňují holistický přínos systému jógy pro kvalitu jejich života a zdraví, který pro ně představuje ustálený způsob pravidelné komplexní sebepéče. Některé participantky také uvedly, že chápou praktikování jógy spíše jako životní cestu, kterou si zvolily a která jim pomáhá i zdravý seberozvoj. „*Já jsem vlastně vděčná, že mě před lety začaly bolet záda a díky tomu jsem objevila něco, co je pro můj život teď naprosto zásadní, co i mě samotnou dost změnilo. Proto věřím, že i bolesti a náročné události v životě člověka nakonec posunou někam k lepšímu.*“ V souvislosti se současnou motivací pokračovat stále v dlouhodobé jógové praxi mnohé participantky hovořily v tom smyslu, že jim jóga přináší do života nejen již zmíněný užitečný přínos jako systém péče o zdraví, ale i radost.

7 DISKUSE

Faktory vyplývající z realizované tematické analýzy poukazují na to, že dlouhodobá praxe jógy v rámci skupinového kurzu pozitivně ovlivňuje zdraví participantek a to holistickým způsobem, tedy působením ve fyzické, mentální, sociální i spirituální dimenzi zdraví. Dlouhodobě praktikovaná jóga tyto dimenze prostřednictvím vědomého dýchání propojuje, rozvíjí, harmonizuje a integruje, což koresponduje se základním principem jógy, kterým je jednota ve smyslu integrace těla a mysli prostřednictvím dechu (Govindaraj et al., 2016). Umění navodit tento sjednocující stav je základním záměrem jógy. Jeho zvládnutím pak může docházet k pozitivním efektům v jednotlivých uvedených dimenzích zdraví, což referovaly všechny participantky.

Participantky se shodly na tom, že prostřednictvím systematické jógové praxe se zlepšila kvalita jejich dýchání a že dokážou techniky vědomého dýchání účelně využívat jako regulačního nástroje pro dosažení fyzického i psychického uvolnění a znovuoobnovování celkového pocitu vnitřní rovnováhy. To je v souladu s tvrzením mnoha autorů potvrzujících účinky jógy směrem ke kvalitnějšímu, vědomému dýchání a jeho vliv na celkové zdraví (Doležalová, 1993; Lysebeth, 1999; Sengupta, 2012).

Dlouhodobé praktikování jógy vedlo podle většiny participantek k uvědomění si jejich těla, naučily se být s ním v napojení, respektovat jeho signály. Vnímají nyní citlivěji jeho jednotlivé součásti, ale také jejich propojení v jeden integrální celek. Uvědomují si potřebu o tělo cvičením komplexně pečovat. To potvrzuje Andelkar et al. (2018) s tím, že jóga vede k většímu zájmu o péči o vlastní tělo. Participantky referovaly, že u nich došlo ke změně pojetí jejich tělesné identity, resp. lepšímu náhledu na své tělo z hlediska funkčního i estetického. Tento efekt jógy publikuje i Tihanyi et al. (2016). Nový náhled na své tělo vedl u participantek k přijetí jejich tělesné identity a navození pozitivního vztahu k tělu. Změny v oblasti vnímání a přijímání své tělesné identity lze vysvětlit v souladu s tezí Hogenové (2000) jako důsledek propojení dechu a vědomého pohybu, čímž se vytvářejí emoční prožitky, díky nimž se člověk ke svému tělu pak jiným způsobem vztahuje. Toho důsledkem mnohé participantky přestaly být ke svému tělu negativně hodnotící, citlivěji ho respektují, pociťují k němu vděčnost a vnímají ho pravdivěji, spíše zevnitř než původním vnějším pohledem. Po fyzické stránce se přijaly, zlepšilo se jejich tělesné sebepojetí, což přirozeně vedlo, v souladu s tvrzením Fialové (2001), také k pozitivním změnám na psychické úrovni, resp. ke zvýšení jejich sebevědomí, sebedůvěry a celkového sebepojetí.

Participantky oceňovaly, že prostřednictvím jógy se jejich tělo stalo lépe funkčním na úrovni síly, flexibility, správné funkce orgánů a tělesných systémů. Tím se jim podařilo zbavit některých vleklých fyzických neduhů, funkčních nedostatků a omezení, což je v souladu s tvrzením řady odborných autorit na poli jógové teorie a praxe (Nayak & Shankar, 2004; Ebnezar et al., 2012; Khalsa et al., 2016). Rovněž jóga pomohla některým participantkám zbavit se specifických druhů fyzické bolesti, zejména pak bolesti v zádech nebo ji alespoň cvičením účinně redukovat. Vědecká zjištění tuto skutečnost podporují s tím, že bolest zad jóga pomáhá redukovat nejen na úrovni symptomu, nýbrž může pravidelným cvičením vést k postupnému přenastavení celého systému držení těla a tím pomoci k odstranění špatných pohybových stereotypů coby primární příčiny bolesti (Cowen & Adams, 2005; Jeng et al., 2011; Büssing et al., 2012).

Některé z participantek vnímaly účinek jógy i ve smyslu rozvoje jejich ženství, kdy díky ladným jógovým pohybům, změně držení těla a tělesným křivkám, které získaly jógovou praxí, vnímají v sobě více ženské energie, cítí se být nyní více ženami. O fenoménu ženství rozvíjeném prostřednictvím jógové praxe pojednávají Hu a Žočková (2021).

Jóga může napomáhat lepší kvalitě spánku a usínání (Chen et al., 2010; Halpern et al., 2014; Stephens, 2020), což z hlediska participantek výzkumu nebylo v případě samotné kvality spánku identifikováno; jedna z participantek ojedinele po večerní lekci s náročnějšími pozicemi má problém s usínáním. Některé participantky naopak sdělily svou pozitivní zkušenost s lepším usínáním, při kterém jim pomáhá využívání jógových prvků a relaxačních technik.

Velkým problémem dnešní doby, který se týkal také všech participantek, je zastavení fluktuace myšlenek a ztišení přehlcené mysli, přičemž právě to je cílem jógy, která pro ten účel využívá řadu prvků, zejména v podobě koncentračních a meditačních technik. To, že je jóga v tomto záměru úspěšná, participantky potvrdily. Dokládají to i výsledky empirických výzkumů (Brisbon & Lowery, 2011; Joice et al., 2018), které deklarují signifikantní zlepšení schopnosti v udržení pozornosti a koncentrace, na němž se jóga podílí.

Participantky většinou potvrdily vliv jógy na zmírňování jimi pocíťovaného stresu, uvolňování emočního napětí, znovunavozování vnitřního klidu a schopnosti vracet se tak lépe do stavu psychické rovnováhy, což u mnohých pozitivně hodnotí i jejich nejbližší. V tomto smyslu kladný účinek jógy dokládá velké množství autorů osvědčujících svá tvrzení vědeckými studiemi (Huang et al., 2013; Kristen & Crystal,

2015; Lemay et al., 2019). Participantky deklarovaly jógou nabývané psychické uvolnění coby stav momentální relaxace, ale v širším slova smyslu i coby určitý nový životní postoj, resp. nadhled projevující se větší tendencí se uvolnit z některých svých dosavadních rigidních postojů a návyků, nesnažit se vše řídit a kontrolovat, ale ponechávat určité jevy přirozenému vývoji a bez ovlivňování – to jim vnáší do života nadhled a větší klid.

Důležitým tématem a zároveň oblastí realizované analýzy je z pohledu participantek otázka sebepoznání a následného sebepřijetí, ke kterému se díky jógové praxi participantky cítí být přes poznání své autenticity jógou přirozeně vedené. S tím pak souvisí právě touha být v životě autentické, moci žít více v souladu se svou vlastní přirozeností, a tak se bez podmínek přijímat a mít se rády. V podobném kontextu, tj. o potřebě bezpodmínečného přijetí pojednává už Jung (1994), který konstatuje potřebu akceptovat svou vlastní bytost bez subjektivních podmínek. V tomto duchu se o významu vlastního bezpodmínečného přijetí jako základní determinanty duševního zdraví zmiňují i Chamberlain a Haaga (2001). Přirozeným důsledkem sebepoznání, resp. sebepoznávání a vlastního bezpodmínečného přijetí je, jak referují některé participantky, i rostoucí empatie a tolerance k lidem, kteří jsou rovněž nositeli své přirozenosti. Tu je třeba chápat, akceptovat a přijímat s jistou vstřícností, o čemž pojednává Vymětal a Rezková (2001). Z toho se dá vyvodit, že nejen sebepoznání, ale ruku v ruce s ní i empatie, tolerance a respekt k ostatním vede k vnitřní uvolněnosti, prožívání osobní pohody potažmo k duševnímu a sociálnímu zdraví.

Prostřednictvím svých zkušeností se některé participantky svěřily s tím, že vnímají jógu jako určitou terapii, resp. psychicky podpůrnou intervenci, která jim mnohdy pomohla zvládnout psychicky náročné chvíle a životních situace. To koresponduje s výsledky některých studií potvrzujících jógu jako terapeutickou intervenci (Büssing et al., 2012). Význam jógy při terapii traumatu uznává i Van der Kolk (2021). Jógu nikoliv jako nástroj psychoterapie, nýbrž jako legitimní psychoterapii označuje Ayaja (2009) a považuje ji za psychoterapii východu.

Participantky v jednoznačné shodě projevily preferenci skupinové jógy v rámci uzavřeného kurzu místo jógy individuální. Uvedly pro tento postoj mnoho dílčích, relevantních důvodů. Na základě realizované analýzy byl však zjištěn zcela zásadní význam sociálních aspektů pravidelného cvičení jógy ve skupinovém uzavřeném kurzu pro život participantek. Participantky shodně sdělovaly, že jógová skupina, resp. komunita naplňuje jejich potřebu sounáležitosti, dala jim možnost navázat a rozvíjet nové

kvalitní sociální vztahy a často i přátelství. Ty pro ně představují důležitou sociální oporu v životě. Zároveň zde některé čerpají podporu v odhodlání žít v životě více autenticky, podle vlastního životního přesvědčení. Důležité je pro ně, že mohou ve skupině společně sdílet jógové prožitky, energii a reflektovat podobné životní hodnoty a postoje. V jógové skupině v rámci uzavřeného kurzu se ve své autenticitě cítí bezpečně a bez podmínek přijaté. Vliv skupinové praxe jógy na rozvoj sociálních vztahů, potažmo na sociální zdraví potvrzují i Nešpor (2002), Rakhshani et al. (2010), Hendriks et al. (2017). Dá se vyvodit, že míra pozitivní odezvy na sociální aspekty skupinové jógy v rámci uzavřeného kurzu je vyšší, než by tomu bylo v případě docházky na běžné otevřené skupinové lekce. V uzavřených kurzech se účastníci postupem času už dobře znají, pravidelně spolu komunikují, jsou si bližší, budují si společně vůči sobě důvěru, kultivují do hloubky vzájemné vztahy, spojují je společné prožitky atd.

Některé participantky uvedly v rámci zlepšení svého sociálního zdraví pod vlivem jógy i fakt zlepšení sociálních vztahů existujících mimo jógovou skupinu. V několika málo případech participantky pod vlivem jógy dosáhly sociálního ozdravení paradoxně opuštěním vztahů, které už pro ně nebyly funkční a smysluplné. Význam kvality sociálních vztahů v životě s důrazem na potřebu sociální opory a sociální integrace už dnes ve shodě signifikantně prokazuje řada studií a autorit (Thoits, 1986; Kawachi & Berkman, 2001; Cohen, 2004; Umberson, 2010).

U velké většiny participantek se prokázal vliv jógy na rozvoj jejich spirituality, resp. spirituálního zdraví. Potvrdily, že jóga je směřuje k uvědomování si a rozvoji jejich duchovní stránky v různých pojetích. To je v souladu s pojetím Gítánandy (1999), který vysvětluje, že prostřednictvím praxe jógy si člověk, uvědomí svou duchovní podstatu. O pozitivním vlivu spirituality na zdraví existuje velké množství výzkumných studií, které shrnuje Koenig (2012) s potvrzujícím závěrem o vztahu mezi spiritualitou a lepším zdravím. Výzkumné rozhovory pojednávající o spirituálních prožitcích participantek byly nesmírně zajímavé a cenné z hlediska vědeckého poznání už proto, že do spirituální krajiny vědomí jiného člověka není obvyklé, byť zprostředkovaně, vědecky nahlížet. V daném tematickém rámci zkoumání šlo o bezesporu nejniternější tematiku vyžadující existenci oboustranné důvěry mezi participantkami a výzkumníci. V tomto ohledu šlo o hluboké až intimní zpovědi participantek umožňující z vědeckého hlediska nesmírně zajímavé a podnětné vhledy.

V rámci výzkumného rozhovoru byly participantky dotazovány na jejich žitou zkušenost s ohledem na jógu a její vliv na zdraví v jeho jednotlivých dimenzích, což jim

ponechávalo prostor projeviti jakékoliv zkušenosti včetně těch negativních, které jsou hojně publikovány v základních jógových publikacích. Všechny participantky však uváděly pouze kladné zkušenosti, proto byly prostřednictvím doplňkové otázky vždy ještě cíleně vybídnu ty i ke zmínce ohledně negativních dopadů jógy na zdraví s ohledem na jejich zažitou zkušenost. Poté některé z nich uváděly negativní zkušenosti s jógou z období jejich ranější jógové praxe spočívajících např. v problematickém přístupu lektora či nevyhovujícím stylu jógové lekce, který neodpovídal jejich potřebám a preferencím. Právě nutnost zodpovědné volby stylu jógy odpovídající specifickým možnostem, potřebám a obtížím vyzdvihují např. Chapmanová a Bredinová (2011). Některé z participantek v souvislosti s jógou a s výskytem určitých dřívějších negativních tělesných reakcí či bolestí připustily, že byly způsobené tím, jak si jejich tělo zvykalo na jógový pohyb a postupně odezněly. Některé z nich připustily, že bolesti z jógového cvičení souvisely s jejich sebe nerespекtující způsobem cvičení, což není v souladu se základními pravidly správné jógové praxe. To koresponduje s tvrzením Dharmshaktu (2020) zdůrazňujícím potřebu prevence nežádoucích účinků a zranění při praxi jógy zejména dodržováním zásady respektovat své tělo a jeho limity, nevyvíjet přehnané úsilí a vyhýbat se v pozicích nežádoucím extrémům. Jedna z participantek zmínila jako negativní ojedinělé zkušenosti, kdy má problémy s usínáním po náročnější večerní lekci. V současné době participantky negativní účinky při józe v podstatě nezažívají, což lze odůvodnit tím, že už po dlouhodobé jógové praxi mají dobře zažité zásady zdravého vědomého pohybu a dokážou je při jógové praxi úspěšně aplikovat. Jedna z participantek uvedla spíše s úsměvem jako negativum jógy její návykovost.

V rámci tematické analýzy byla zkoumána také motivace participantek pro pokračování v dlouhodobé praxi jógy. Původně jejich motivace vycházela z určité aktuální specifické potřeby, resp. zdravotního problému převážně na úrovni fyzického zdraví, nejčastěji bolest zad. Tuto nejčastější motivaci pro zahájení jógové praxe potvrzují výzkumy (Ivtzan & Jegatheeswaran, 2015; Cartwright et al., 2020). Postupně po dlouhodobější praxi se však motivace participantek změnila do dnešní podoby, kdy vychází z vnitřního přesvědčení o celostním účinku jógy, který jim přináší benefity ve všech dimenzích zdraví, přičemž tento přístup v pojetí jógy participantky již pevně integrovaly do svých životů. Vyjádřily, že jóga už se jim stala pevnou součástí života. Wiese et al. (2019) potvrzují skutečnost, že po určité době je pokračování v józe již vedeno holistickými potřebami, tj. potřebou prostřednictvím jógy plně rozvíjet její komplexní zdravotní benefity, jak o nich pojednává např. Woodyardová (2011).

Participantky zmínily v kontextu otázky k jejich pokračující, resp. dlouhodobé motivaci pro pokračování v józe i fakt, že jóga jim přináší do života radost a pocit životní pohody, což je bezpochyby významný faktor pozitivně působící na duševní zdraví, jak to uvádějí studie zkoumající vazbu mezi jógou a pocitem subjektivního well-beingu (Impett et al., 2006; Gaiswinkler & Unterrainer, 2016).

7.1 Implikace

Zdraví má hodnotu individuální, ale i společenskou. Jen zdravá společnost se může rozvíjet. Důležité je, jak odpovědně se ke svému zdraví staví jedinec, ale také jakou podporu pro rozvoj individuálních postojů k vlastnímu zdraví poskytuje a vytváří společnost.

Z realizovaného výzkumu vyplývá, že jóga může být aktivitou, která pozitivně ovlivňuje zdraví na úrovni individuální a i společenské.

Vzhledem ke stávající tendenci zavádět ve školách projekty zaměřené na podporu well-beingu dětí se záměrem zlepšit jejich zdraví, zejména pak to duševní, lze do těchto projektů doporučit zařazení jógy jako celostního systému péče o zdraví a za tímto účelem ji vhodně přizpůsobit specifickým věkovým skupinám v cílově skupině dětí a dospívajících, což by jim mohlo pomoci vytvořit pevné základy odpovědné péče o zdraví pro celý život. Některé zahraniční studie již prokázaly, že jóga může pomáhat dětem a studentům při zvládnání stresu, dodávat jim pocit životní rovnováhy, rozvíjet jejich schopnost seberegulace a zlepšovat jejich psychickou odolnost (Hagen & Nayar, 2014).

V oblasti hledání možností účinné intervence zaměřené na zlepšování zdraví u dospělé populace, lze jógu rovněž doporučit jako vhodnou aktivitu pro všechny věkové skupiny dospělých a jako takovou ji ve speciálních zdravotních programech prostřednictvím organizací zaměřených na veřejné zdraví účinně podporovat. V rámci preventivních programů by např. zdravotní pojišťovny mohly poskytovat vyšší příspěvky pojištěncům, než je tomu dosud, a vzhledem pozitivním účinkům jógy i v oblasti psychiky ji zařazovat nejen do programů zaměřených na podporu pohybových aktivit, ale i do programů zaměřených na podporu duševního zdraví.

Jóga se pozvolna etabluje i v některých institucích a organizacích zdravotního, zdravotně-sociálního a sociálního charakteru (centra duševního zdraví, psychiatrická pracoviště, domovy pro seniory, centra psychosociální rehabilitace atd.), kde je

doplňkově nabízena klientům/pacientům v rámci rozšíření nabídky pro ně dostupných aktivit. Nadto by však jóga v těchto typech zařízení mohla být nabízena také jako pravidelná aktivita i pro tamní pomáhající pracovníky, a to nejen jako nástroj pravidelné péče o jejich fyzickou stránku, ale také jako nástroj péče o jejich duševní hygienu, resp. prevenci syndromu vyhoření. Právě tento efekt jógy může být ve společnosti, které se nedostává pracovníků v oblasti přímé obslužné péče o nemocné a stárnoucí klienty/pacienty, resp. zdravotníků, sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách, klíčovým podpůrným faktorem stabilizace pomáhajícího personálu.

Doporučení pro praxi vycházející z výsledků studie realizované v rámci této diplomové práce se může týkat i vytvoření cílených projektů podpory praktikování jógy přímo na půdě firem a zaměstnavatelů, resp. na pracovištích, kde jsou zaměstnanci vystaveni vysoké míře stresové zátěže, fyzicky stereotypním pozicím, zátěže zvedání břemen atd., což by mohlo přinášet mnohé zdravotní benefity nejen pro danou firmu, ale i v celospolečenském významu.

Jóga má terapeutické účinky a jako taková má mnoho průniků s psychoterapií. Nabízí se tedy i možnost zařazovat ji, v k tomu odůvodněných a vhodných případech, i jako doplňkovou aktivitu společně s indikací psychoterapie, kdy by se účinky jógy a psychoterapie mohly synergicky propojovat a zvyšovat tak celkový terapeutický efekt. S ohledem na terapeutický účinek jógy lze doporučit také zvažování pravidelných skupinových jógových kurzů jako určitý předstupeň psychoterapie v případě mírnějších projevů psychických potíží (stres, úzkosti atd.) či jejich prvotních signálů. Toho důsledkem by v současnosti ne vždy dostatečné kapacity psychiatrů, psychologů a psychoterapeutů mohly být smysluplněji využívány pro klienty s těžšími psychickými problémy, poruchami a onemocněními.

Osobám praktikujícím veskrze individuální praxi jógy, které nemají dost kvalitních sociálních kontaktů lze též doporučit, aby pro rozvoj sociální dimenze svého zdraví alespoň jednou týdně navštěvovaly i skupinové lekce, nejlépe v rámci uzavřených jógových kurzů, jejichž vliv na sociální zdraví byl ve výzkumu v rámci této diplomové práce ze strany participantek signifikantně vyjádřen prostřednictvím jejich žité zkušenosti.

V souvislosti s nárůstem počtu osob s duševními problémy by mohlo být přínosem pro praxi vytvořit a rozšiřovat do povědomí veřejnosti edukační tréninkové programy zaměřené na osvojení správného vědomého dýchání. To by mohlo přinést poměrně rychlé efekty na úrovni preventivní i terapeutické. Vědomý dech by mohl být prospěšný jako

základní nástroj prevence a primární úlevy pro zvládání mírnějších forem psychických problémů (např. stresu, úzkostí, panických atak atd). Tyto edukační programy by rovněž mohly být podporovány finančními pobídkami ze strany zdravotních pojišťoven.

Mým doporučením pro ty, kdo hledají zázemí prověřeného systému celostní péče o zdraví, je jógu zkusit a pro tento účel vyzkoušet více stylů a lektorů. Zejména je pak důležité v praxi jógy vytrvat do té doby, než se začnou pozvolna rozvíjet a synergicky propojovat její pozitivní účinky pro celkové zdraví.

7.2 Silné a slabé stránky výzkumu

Tato diplomová práce má několik silných a slabých stránek. K silným stránkám patří komplexní, hluboký, až niterný vhled do žité zkušenosti žen dlouhodobě praktikujících skupinovou formu jógy. Za další silnou stránku lze považovat dostatečný počet participantek pro realizované rozhovory, které poskytly větší množství cenných dat pro následnou tematickou analýzu.

Slabá stránka může spočívat v charakteru dat, která jsou narativní a mohou být ovlivňována mnoha aspekty např. aktuální životní situací, náladou, zdravotním stavem, sociálním kontextem, životním paradigmatem apod.

Jednou ze slabších stránek této studie může být i fakt komunitního zkreslení a také to, že mnoho z participantek se s autorkou této diplomové práce zná, což může vést k předpokladu, že jejich výpovědi v rozhovorech budou tímto faktem z důvodu vztahové vazby určitým způsobem ovlivněny například tak, že odpovědi na kladené otázky budou tendovat ke sdělení toho, co se zdá ze strany tazatelky očekávané. Tento případný vliv byl autorkou předpokládán a cíleně korigován i zařazením několika participantek, které autorku neznaly. Další korekce této slabé stránky spočívala v tom, že autorka této práce před rozhovorem participantky důsledně poučila, že rozhovor má být odosobněný a nejde o získání dat určených pro adorování jógy a potvrzování jejich výhradně pozitivních aspektů, nýbrž zásadně o upřímné sdělení skutečně žité, autentické zkušenosti, přičemž jedině takové odpovědi jsou pro tento výzkum relevantní a žádoucí. Tendence např. některé negativní aspekty jógy podceňovat, opomíjet či vynechávat byla tazatelkou zohledňována i v průběhu samotných rozhovorů a řešena kladením cílených doplňujících otázek.

Na druhou stranu je ovšem fakt, že některé participantky autorku této studie znaly, také silnou stránkou, jelikož to významně přispělo k vysoké míře otevřenosti, spontaneitě,

upřímnosti a ochoty jít v mnoha rozhovorech až do niterné hloubky a stavět na oboustranné důvěře v citlivých pasážích týkajících se sdělovaných zdravotních potíží, životních problémů, vlastních pocitů včetně spirituálních prožitků participantek, což dává každému kvalitativnímu výzkumu žité zkušenosti cennou vědeckou hodnotu.

Limitem studie může být i předporozumění autorky, které je založené na hlubších teoretických znalostech a praktických zkušenostech z oblasti jógy a jejího vlivu na zdraví.

7.3 Možnosti dalšího výzkumu

V rámci realizovaného výzkumu se objevila některá témata, která by si zasloužila speciální vědecké rozpracování. Mezi ně by mohla patřit například kvalitativní studie tematicky zaměřená na výzkum hlubokých autentických prožitků účastníků jógových lekcí ve stavu meditace.

S ohledem na terapeutické účinky jógy, které participantky vyjádřily, by bylo rovněž zajímavé realizovat komparativní analýzu jógy a psychoterapie a zodpovědět, zda je jóga aktivitou s výraznými psychoterapeutickými účinky nebo legitimní psychoterapií, což tvrdí Ajaya (2009), který jógu nazývá jógovou psychoterapií, resp. psychoterapií východu.

Pozornost pro vědecké prozkoumání by si zasloužila i výzkumná otázka, zda pozice savasany (mrtvolý) praktikovaná ve stavu hluboké fyzické a mentální relaxace, resp. meditace může mít prostřednictvím její pravidelné praxe potenciál lépe adaptovat participantky na fakt vlastní konečnosti a zbavovat je strachu ze smrti.

8 ZÁVĚRY

Cílem kvalitativního výzkumu v rámci této diplomové práce bylo posoudit vliv jógy na zdraví prostřednictvím žité zkušenosti účastníků dlouhodobého skupinového kurzu jógy. Vliv jógy byl v této studii vztahován k bio-psycho-socio-spirituálnímu modelu zdraví (Taylor et al., 2013). V rámci tohoto pojetí je zdraví chápáno jako systém založený na jednotě fyzické, psychické, sociální a spirituální podstaty člověka.

Participantky identifikovaly na základě své žité zkušenosti pozitivní vliv dlouhodobé praxe jógy realizované v rámci skupinové kurzu na jejich zdraví, a to po stránce fyzické, duševní, sociální i spirituální.

V oblasti fyzického zdraví byly identifikovány pozitivní účinky spočívající v osvojení správného vědomého dýchání, uvolňování fyzického napětí, vytvoření pozitivního vztahu k tělu a jeho uvědomění. Zaznamenáno bylo ze strany participantek přijetí vlastní tělesné identity a zlepšení fyzického, potažmo celkového sebepjetí; přestaly své tělo vnímat kriticky a negativně; změnilo vnímání svého těla nikoliv z hlediska vnější estetiky, ale spíše vnitřním, pro ně pravdivějším způsobem. Prostřednictvím jógy si uvědomily potřebu o tělo pečovat, respektovat ho a vycházet vstříc jeho potřebám. V rámci zkoumání vlivu jógy na zdraví byl participantkami odhalen rozvoj tělesné síly, flexibility, redukce či odstranění chronických bolestí. Některé participantky vnímaly prostřednictvím změn fyzických vlastností svého těla také rozvoj ženské energie. Vliv jógy na zlepšení kvality spánku nebyl identifikován; částečně pozitivní vliv byl však participantkami vyjádřen v oblasti usínání. Ojediněle byl participantkou zaznamenán negativní vliv náročnější večerní lekce jógy na usnutí. Celkově byla u participantek v souvislosti s dlouhodobou praxí jógy zaznamenána větší spokojenost s tělem jako funkční životní oporou.

V oblasti duševního zdraví byl u mnoha participantek identifikován pozitivní vliv jógy na schopnost ztišení v mysli neustále probíhajících myšlenek a na schopnost udržet pozornost a koncentraci. Participantky referovaly lepší zvládnání stresu, znovunavozování vnitřní rovnováhy a vnitřního klidu. Některé z nich uvedly jako benefit jógy proměnu jejich původních rigidních postojů a návyků projevující se nově schopností nechávat věci více plynout a respektovat jejich přirozený vývoj bez touhy vše řídit a kontrolovat – to jim přineslo do života odlehčení a nadhled. Reference participantek identifikovaly prostřednictvím jógy také dosažení sebepoznání, pochopení své autenticity a s tím souvisejícího sebepřijetí; toho důsledkem byl u některých zaznamenán i nárůst empatie a tolerance vůči druhým lidem. Participantky čteně identifikovaly psychologicky podpůrný a psychoterapeutický efekt jógové praxe.

V oblasti vlivu jógy na sociální zdraví byla u participantek identifikována jednoznačná preference skupinového pojetí praxe jógy ve srovnání s individuální praxí. Odůvodněním upřednostňování skupinové praxe byly omezené prostorové možnosti v domácím prostředí, nedostatek klidu v rodině pro praxi jógy či potřeba dohledu a vedení ze strany lektora. Jako zcela zásadní byl však v tomto ohledu u všech participantek identifikován aspekt sociální. Praxe v člensky ustálené skupině jim dává pocit sounáležitosti, bezpečného prostoru pro vyjadřování vlastní autenticity, možnost skupinového sdílení jógových prožitků a společné energie. Participantky identifikovaly

význam a hodnotu blízkých sociálních vztahů v rámci jógové skupiny, v několika případech navázaly cenná přátelství s přesahem i mimo jógovou skupinu. U několika participantek byl také zaznamenán vliv jógy na ozdravení sociálních vztahů v jejich přirozeném prostředí mimo jógovou komunitu.

V oblasti spirituálního zdraví byl u participantek díky józe identifikován rozvoj jejich spirituality, která nabývá osobitých pojetí a poskytuje jim v životě cennou oporu.

Negativní vliv jógy na zdraví byl u participantek identifikován zejména v období jejich jógových začátků. V současnosti je negativní vliv jógy na zdraví v žité zkušenosti participantek spíše vzácný, což může souviset s tím, že se rekrutují z osob dlouhodobě praktikujících jógu, které už mají dobře osvojená a zažita pravidla správné jógové praxe. V jednom případě byl identifikován negativní vliv náročnější večerní jógové praxe na usínání. Jedna participantka uvedla za negativum jógy její návykovost.

U všech participantek byla identifikována jejich motivace pro dlouhodobé pokračování v jógové praxi tkvící v plném uvědomění významu celostních benefitů jógy pro zdraví; díky tomu se pravidelná jógová praxe pevně etablovala v jejich životech. Bylo zaznamenáno, že pro velkou část participantek je praxe jógy nejen zdraví prospěšnou aktivitou, ale i životní radostí.

9 SOUHRN

Jak bylo v této diplomové práci odůvodněno, efektivní péče o zdraví může být realizována v rámci holisticky vytvořeného systému, jehož dílčí prvky a nástroje jsou vůči sobě promyšleně komplementární, tvoří jeden smysluplně integrovaný celek. Jóga tyto parametry na základě závěrů této diplomové práce splňuje.

Zjištění vyplývající z této kvalitativní studie na základě autentických výpovědí participantek odhalila pozitivní vliv jógy realizované v dlouhodobém skupinovém kurzu na jejich zdraví v dimenzi fyzické, psychické, sociální i spirituální. Výsledky naznačily efektivnost dlouhodobé skupinové praxe jógy jako funkčního systému holistické péče o zdraví.

Předpokladem těchto pozitivních účinků je ovšem jediné ta jóga, která není praktikována jako módní trend, ale jako cesta pevného odhodlání nést osobní odpovědnost za svůj zdravý život - cesta dlouhodobá, trpělivá, uvědoměle praktikovaná s respektem k sobě a k vlastním možnostem. Jedině tak může jóga pozvolna rozvinout svůj komplexní ozdravující potenciál. Jedině taková cesta ke zdraví je pak jógou.

REFERENCE

- Ajaya, S. (2009). *Léčení duše: sjednocující pohled psychoterapie Východu a Západu*. Isadora.
- Albert, L. (2021). *Jógou proti bolestem: nový přístup k prastarému cvičení: bolesti kolenou a kloubů, záněty, migréna a bolesti hlavy, bolesti šije*. Eugenika.
- Andelkar, A., Kanzode, S. P., & Shamkuwar, J. (2018). Basic concept of yoga and its health benefits - a short review. *International Journal of Research in AYUSH and Pharmaceutical Sciences*, 2(2), 217-221. <https://ijraps.in/index.php/ijraps/article/view/37>
- Andresen, J. (2000). Meditation meets behavioural medicine. The story of experimental research on meditation. *Journal of Consciousness Studies*, 7(11-12), 17-74.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bogart, G. (1991). The use of meditation in psychotherapy: A review of the literature. *The American Journal of Psychotherapy*, 45(3), 383-412. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1991.45.3.383>
- Bolton, D., & Gillett, G. (2019). *The biopsychosocial model of health and disease: New philosophical and scientific developments*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-11899-0>
- Booth, F. W., Chakravarthy, M. V., & Spangenburg, E. E. (2002). Exercise and gene expression: physiological regulation of the human genome through physical activity. *The Journal of Physiology*, 543(2), 399-411. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2002.019265>
- Bouanchaud, B. (1997). *The Essence of Yoga: Reflections on the Yoga sūtras of Patañjali*. Sterling.
- Braun, V., & Clarke, V. (2014). What can "thematic analysis" offer health and wellbeing researchers? *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 9(1), Article 26152. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.26152>
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 931-941. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9305-3>
- Bucher, A. (2021). *Psychologie štěstí*. Portál.
- Büssing, A., Khalsa, S. B. S., Michalsen, A., Sherman, K. J., & Telles, S. (2012). Yoga as a therapeutic intervention. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/174291>
- Büssing, A., Ostermann, T., Lüdtke, R., & Michalsen, A. (2012). Effects of yoga interventions on pain and pain-associated disability: A meta-analysis. *Journal of Pain*, 1, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2011.10.001>
- Butera, K., & Elgelid, S. (2019). *Jógová terapie: osobní přístup k aktivnímu životnímu stylu*. Grada Publishing.
- Buzková, K. (2006). *Fitness jóga*. Grada Publishing.

- Cartwright, T., Mason, H., Porter, A., & Pilkington, K. (2020). Yoga practice in the UK: A cross-sectional survey of motivation, health benefits and behaviours. *BMJ open*, *10*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031848>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, *59*(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Crane, C., Barnhofer, T., Duggan, D. S., Fennell, M. V. & Williams, M. G. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Self-Discrepancy in Recovered Depressed Patients with a History of Depression and Suicidality. *Cogn Ther Res*, *32*, 775–787. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9193-y>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, *48*(2), 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(3), 486–495. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.486>
- Dharmshaktu, G. (2020). Yoga-Related Injury in India: Deep Silence and Closed Eyes. *International Journal of Yoga*, *13*(3), 261-262. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_52_20
- Dojčár, M. (2011). *Čo je Joga. Kresťanstvo a zrod modernej vedy*, 20.
- Doležalová, V. (1993). *Jóga pomáhá léčit: Poznatky z indických středisek léčby jógu*. Stratos.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindful meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, *3*, 174-189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>
- Ebnezar, J., Nagarathna, R., Yogitha, B., & Nagendra, H. R. (2012). Effects of an integrated approach of hatha yoga therapy on functional disability, pain, and flexibility in osteoarthritis of the knee joint: a randomized controlled study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *18*(5), 463-472. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0320>
- Emerson, D. (2019). *Jóga v terapii: trauma-senzitivní jóga jako pomocník při léčbě traumatu*. Maitrea.
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Karolinum.
- Fontana, D., & Zavadilová, A. (2016). *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Portál.
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, *26*, 123-127. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.011>
- Garfinkel, M., & Schumacher Jr, H. R. (2000). Yoga. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, *26*(1), 125-132. [https://doi.org/10.1016/S0889-857X\(05\)70126-5](https://doi.org/10.1016/S0889-857X(05)70126-5)
- Gítánanda, G. (1999). *Jóga krok za krokem: učebnice pro učitele a žáky*. Dobra & Fontána.
- Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2016). Yoga and physical exercise—a review and comparison. *International Review of psychiatry*, *28*(3), 242-253. <https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878>

- Hagen, I., & Nayar, U. S. (2014). Yoga for children and young people's mental health and well-being: Research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry*, 5(4), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00035>
- Halpern, J., Cohen, M., Kennedy, G., Reece, J., Cahan, C., & Baharav, A. (2014). Yoga for improving sleep quality and quality of life for older adults. *Altern Ther Health Med*, 20(3), 37-46. [ATHM_20_3_halpern_37_46.pdf](https://www.alternative-therapies.com/ATHM_20_3_halpern_37_46.pdf) (alternative-therapies.com)
- Hendriks, T., De Jong, J., & Cramer, H. (2017). The effects of yoga on positive mental health among healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 505-517. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0334>
- Hogenová, A. (2000). *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů*. Karolinum.
- Hu, B. (2019). *Ásana jako symbol*. Motto.
- Hu, B., & Žočková, K. (2021). *Polibek kobry: Ženský aspekt v józe a tantrě*. Grada Publishing as.
- Huang, F. J., Chien, D. K., & Chung, U. L. (2013). Effects of Hatha yoga on stress in middle-aged women. *Journal of Nursing Research*, 21(1), 59-66. <https://10.1097/jnr.0b013e3182829d6d>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163–176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Chapman, K. L., & Bredin, S. S. (2011). Why Yoga? An introduction to philosophy, practice, and the role of yoga in health promotion and disease prevention. *The Health & Fitness Journal of Canada*, 3(2), 13–21. <https://doi.org/10.14288/hfjc.v3i2.54>
- Chen, K. M., Chen, M. H., Lin, M. H., Fan, J. T., Lin, H. S., & Li, C. H. (2010). Effects of yoga on sleep quality and depression in elders in assisted living facilities. *Journal of Nursing Research*, 18(1), 53-61. <https://doi.org/10.1097/JNR.0b013e3181ce5189>
- Chopra, D., & Simon, D. (2018). *Duchovní zákony jógy: léčení těla, mysli a ducha* (přeložila Veronika Glogarová). Fontána.
- Impett, E. A., Daubenmier, J. J. & Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sex Res Soc Policy* 3, 39–48. <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.39>
- Ivtzan, I., & Jegatheeswaran, S. (2015). The Yoga Boom in Western Society: Practitioners' Spiritual vs. Physical Intentions and Their Impact on Psychological Wellbeing. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 05(03). <http://dx.doi.org/10.4172/2157-7595.1000204>
- Jeng, C. M., Cheng, T. C., Kung, C. H., & Hsu H. C. (2011). Yoga and disc degenerative disease in cervical and lumbar spine: an MR imaging-based case control study. *European Spine Journal: Official publication of the European Spine Society*, 20(3), 408-413. <https://doi.org/10.1007/s00586-010-1547-y>
- Joice, S., Manik, K. A., & P K, S. (2018). Role of yoga in attention, concentration, and memory of medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(9), 1526.
- Jordan, D. (2018). The Oxford Handbook of Qualitative Methods. *Qualitative Report*, 23(3), 547-556.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Portál.

- Juster, R. P., McEwen, B. S., & Lupien, S. J. (2010). Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 2-16. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.10.002>
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78, 458–467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia.
- Khalsa, S. B., Cohen, L., McCall, T., & Telles, S. (2016). *Principles and practice of yoga in health care*. Jessica Kingsley Publishers.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kim, S. H. (2008). *Power Breathing: Breathe Your Way to Inner Power, Stress Reduction, Performance Enhancement, Optimum Health & Fitness*. Turtle Press.
- Knaislová, I., & Knaisl, J. (2002). *S jóga na cestě životem*. Olympia
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kristen, E. R. & Crystal, L. P. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review*, 9(3), 379-396. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.981778>
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (3. vyd.). Portál.
- Kubrychtová Bártová, H., & Stuchlík, R. (2007). *Jóga: jak si vybrat tu pravou*. Grada.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
- Lark, L., & Goulet, T. (2009). *Léčivá jóga*. Svojtka & Co.
- Larzelere, M. M., & Jones, G. N. (2008). Stress and health. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 35(4), 839-856. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2008.07.011>
- Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 7001. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>
- Lim, S. A., & Cheong, K. J. (2015). Regular yoga practice improves antioxidant status, immune function, and stress hormone releases in young healthy people: a randomized, double-blind, controlled pilot study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(9), 530-538. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0044>
- Lysebeth, A. (1978). *Jóga* (2. vyd.). Olympia.
- Maehle, G. (2018). *Pránájáma: dech jógy*. Tribun.
- Maheswarananda, P., & Bucher, H. (2003). *Jóga proti bolestem v zádech: terapeutická cvičení doplněná o relaxační a dechové techniky*. DNM import – export.
- Mahéšvaránanda, P. (2006). *Jóga v denním životě*. Mladá fronta.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Grada.

- Manikandan, P. (2018, 13.12.2023). *Importance of yoga in daily life*. International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences, 3(2), 288–291. <https://www.theyogicyournal.com/pdf/2018/vol3issue2/PartE/3-2-31-519.pdf>
- Mazánek, J. (2014). *Rozpravy o józe*. Alferia.
- Mescouto, K., Olson, R. E., Hodges, P. W., & Setchell, J. (2022) A critical review of the biopsychosocial model of low back pain care: time for a new approach? *Disability and Rehabilitation*, 44(13), 3270-3284. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1851783>
- Mihulová, M., & Svoboda, M. (2013). *Základy jógy* (2. vyd.). Santal.
- Mikkonen, J., Pedersen, P., & McCarthy, P. W. (2008). A Survey of Musculoskeletal Injury among Ashtanga Vinyasa Yoga Practitioners. *International Journal of Yoga Therapy*, 18(1), 59–64. <https://doi.org/10.17761/ijyt.18.1.10748p25k2558v77>
- Mohan, A. G. (2022). *Jóga pro tělo, dech a mysl: průvodce návratem k celistvosti*. Alferia.
- Nayak, N. N., & Shankar, K. (2004). Yoga: A therapeutic approach. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15(4), 783–798. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.04.004>
- Nestor, J. (2020). *Breath: the new science of a lost art*. Riverhead Books.
- Nešpor, K. (2002). *Jóga a tělesné i duševní zdraví*. Leonard Jagelka - KIŠJ.
- Nešpor, K. (2015). *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!* (2. vyd.). Portál.
- Novotná, H., Špaček, O., & Šťovičková, M. (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. FHS UK.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), Article 1609406917733847. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, 72, 663-688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Oravcová, L. (2021). *Jóga a jógová terapie* (3. vyd.). Poznání.
- Osho (2020). *Jóga: výklad Pataňžalího Jógasútry. 1, Zrození jedince*. Fontána.
- Penman, D. (2019). *Umění dýchat*. ANAG.
- Piron, H., & Quelkelberghe, R. van (2010). *Meditation und Yoga. Achtsamkeit, Heilung, Selbsterkenntnis*. Klotz Verlag.
- Pohler, G. (1995). *Relaxace a zdolávání stresu: praktický úvod do relaxačních metod*. Ivo Železný.
- Polášek, M. (1995). *Jóga: jak poznat sám sebe, jak získat tělesné a duševní zdraví, jak žít v míru sám se sebou i s okolním světem*. Svoboda.
- Rakhshani, A., Maharana, S., Raghuram, N. et al. Effects of integrated yoga on quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. *Qual Life Res* 19, 1447–1455 (2010). <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9709-2>
- Reva, N. V., Pavlov, S. V., Loktev, K. V., Korenyok, V. V., & Aftanas, L. I. (2014). Influence of long-term Sahaja yoga meditation practice on emotional processing in the

brain ERP study. *Neuroscience*, 281, 195-201.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2014.09.053>

Riley, K. E., & Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health psychology review*, 9(3), 379-396. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.981778>

Rüegg, J. C. (2020). *Možek, duše a tělo: neurobiologie psychosomatiky a psychoterapie*. Portál.

Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4), 298-309. [10.1183/20734735.009817](https://doi.org/10.1183/20734735.009817)

Santas, D. (2019). *Nejen jóga pro bolavá záda: 40 cvičení pro tělo i duši, díky nimž obnovíte svoji pohyblivost, budete se cítit lépe a nadobro se zbavíte bolesti*. CPress.

Segerstrom, S. C., & O'Connor, D. B. (2012). Stress, health and illness: Four challenges for the future. *Psychology & Health*, 27(2), 128-140. <https://doi.org/10.1080/08870446.2012.659516>

Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masarykova univerzita nakladatelství.

Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444-458. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3415184/pdf/IJPVM-3-444.pdf>

Schwarz, A., & Schweppe, R. (2004). *Škola do kapsy. Jóga*. Alternativa.

Singh, S. (2018). *Jógová kniha o životě a smrti: s osmi jógovými sestavami a osmnácti meditacemi*. Elfa.

Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., & Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15(2), 77-83. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2006.05.001>

Stephens, M. (2014). *Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky*. CPress.

Stephens, M. (2020). *Jóga pro lepší spánek*. Cpress.

Stiles, T. (2018). *Jóga léčí: jednoduchá cvičení ke zdolání více než 50 běžných zdravotních potíží a pro život bez bolesti*. Fontána.

Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145-1152. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007>

Swami Niranjanananda (2009). *Prana and Pranayama*. Yoga Publications Trust, Munger.

Šamánková, M. (2011). *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. Grada.

Šedivý, J. (1989). *Jóga očima lékaře: Metodický materiál pro cvičitele jógy a zdravotní tělovýchovy*.

Šedová, M., & Chuchutová, L. (2021). *Jóga pro zdraví: přirozený přístup pro tělo i mysl*. Grada.

Švaříček, R., & Šedová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.

- Taylor, L. E. V., Stotts, N. A., Humphreys, J., Treadwell, M. J., & Miaskowski, C. (2013). A biopsychosocial-spiritual model of chronic pain in adults with sickle cell disease. *Pain Management Nursing, 14*(4), 287-301. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2011.06.003>
- The Constitution of the World Health Organization, 2023. [online]. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. [cit. 2023-12-13]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 416-423. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.416>
- Tihanyi, B., Böör, P., Emanuelsen, L., & Köteles, F. (2016). Mediators between yoga practice and psychological well-being: Mindfulness, body awareness and satisfaction with body image. *European Journal of Mental Health, 11*(1-2), 112-127.
- Trökes, A., & Grunert, D. (2008). *Jóga pro zdraví*. Svojtka & Co.
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior, 51*(1), 54-66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Vaillant, G. E. (2013). Psychiatry, religion, positive emotions and spirituality. *Asian Journal of Psychiatry, 6*, 590-594. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.08.073>
- Van der Kolk, B. A. (2021). *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Jan Melvil Publishing.
- Votava, J. (1988). *Jóga očima lékařů*.
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Portál.
- Vymětal, J., & Rezková, V. (2001). *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Portál.
- Wheeler, A., & Wilkin, L. (2007). A study of the impact of yoga asana on perceived stress, heart rate, and breathing rate. *International Journal of Yoga Therapy, 17*(1), 57-63. <https://doi.org/10.17761/ijyt.17.1.c0607635w8887x75>
- WIESE, Ch., Keil, D., Rasmussen, A. S., & Olesen, R. (2019). Effects of Yoga Asana Practice Approach on Types of Benefits Experienced. *International Journal of Yoga, 12*(3), 218-225. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_81_18
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga, 4*(2), 49-54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>