



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Power yoga jako prevence civilizačních chorob

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Miluše Haklová**
Vedoucí práce: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Miluše Haklová**
Osobní číslo: **P12000112**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Power yoga jako prevence civilizačních chorob.**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Práce se bude zabývat moderními formami cvičení konkrétně stylem Power yoga, jako aktivní přístup k prevenci civilizačních chorob.

Cílem práce bude zjištění efektivity realizovaného cvičebního programu v oblasti fyzických a psychických změn cvičenců.

Požadavky:

Zpracovat návrh programu, který bude realizován se skupinou dospělých cvičenců v časovém horizontu 4-5 měsíců.

Provést polostrukturované rozhovory před a po programu.

Vyhodnotit program po jeho skončení.

Metody:

Získání kvalitativních údajů prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů před a po ukončení programu, nestrukturované pozorování.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

Disman, M. 2011 Jak se vyrábí sociologická znalost. 4. nezm. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN: 978-80-246-1966-8

Krejčík, V. Power yoga Nová cesta. 2013. 1. vydání. Praha: Grada publishing, a.s. ISBN: 978-80-247-47-57-6

Solomonová, L. Yogalates. 2005. 1. vydání. Praha: nakladatelství Beta. ISBN: 80-7306-172-4

Strauss, A., Corbinová, J. 1999. Základy kvalitativního výzkumu. Nakladatelství Albert. ISBN: 80-85834-60-x

Votava, J. 1988. Jóga očima lékařů. Praha: Avicenum. ISBN: 08-052-88


Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.**
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2014**
Termín odevzdání bakalářské práce: **15. prosince 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2014

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem, kteří mě podporovali při vypracování této bakalářské práce. Především mé poděkování patří vedoucí bakalářské práce, Mgr. Petře Čaplové, Ph.D., které děkuji za její ochotu, trpělivost a všestrannou pomoc.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá moderní formou cvičení konkrétně cvičením powerjógy, z pohledu aktivního přístupu v prevenci civilizačních chorob.

Teoretická část bakalářské práce informuje o problematice civilizačních chorob, jako je bolestivost zad a páteře v souvislosti s uspěchaným životním stylem, častým přetížením organismu, sedavým zaměstnáním, stresem a zároveň seznamuje čtenáře s možností, jak těmto negativním vlivům prostřednictvím vhodné pohybové aktivity předcházet nebo alespoň odolávat.

Praktická část bakalářské práce se zabývá tvorbou cvičebního programu powerjógy pro zdravá záda, jeho realizací a zjišťováním efektivity realizovaného cvičebního programu v oblasti zlepšení fyzické kondice cvičenců především v prevenci bolesti zad.

Hlavní použitou metodou výzkumu je vedení polostrukturovaných rozhovorů a nestrukturované pozorování. Doplňkovou metodou při sledování fyziologických změn je použito testování v oblasti pružnosti a pohyblivosti páteře cvičenců.

Klíčová slova:

powerjóga, civilizační vlivy, prevence bolestivosti zad, pohybová aktivita

Annotation

This thesis deals with a modern form of yoga training, especially with regard to being proactive in the prevention of lifestyle diseases.

Theoretical part of this work informs about the issue of lifestyle diseases, such as back pain, related to the hectic lifestyle, overloading the body and lack of physical activity in the workplace.

After reading this paper the reader should be aware how to prevent these negative effects or how to resist them, for example, by appropriate physical activities.

The practical part of the thesis deals with the creation of Power Yoga workout program for healthy back. It also considers the effectiveness of the training program, whether it has come to improve the physical condition of trainee - particularly with regard to the prevention of back pain.

Two methods were used: half-structured research interviews and unstructured observations. A complementary method for the observation of the physiological changes represents the examination of flexibility and mobility of the spine of the exerciser.

Keywords:

power yoga, influences of the civilization, prevention of the back pain, physical activity

Obsah

Úvod.....	9
1 Syntéza poznatků.....	10
1.1 Civilizační vlivy - příčiny bolestí zad.....	10
1.1.1 Stres.....	12
1.1.2 Deprese a strach.....	13
1.2 Pohybová aktivita – prevence.....	14
1.3 Powerjóga jako aktivní přístup k prevenci civilizačních chorob.....	15
1.3.1 Program v prevenci bolestivosti zad a jeho specifikace	17
1.3.2 Ásána	18
1.3.3 Prána.....	18
1.3.4 Čakry.....	19
1.3.5 Sociální a psychické aspekty jógy.....	19
1.3.6 Dýchání a powerjóga.....	23
1.3.7 Působení powerjógy uvnitř našeho těla.....	24
1.3.8 Motivace.....	27
2 Cíl práce.....	29
3 Metodika práce.....	29
3.1 Charakteristika zkoumaného souboru:.....	29
3.2 Charakteristika použitých metod	30
3.3 Metody zpracování a vyhodnocení údajů.....	31
3.4 Organizace výzkumu.....	34
4 Výsledky.....	35
4.1 Výsledky – program.....	36
4.2 Výsledky – testování	37
4.3 Výsledky – polostrukturované rozhovory.....	41
4.4 Výsledky – nestrukturované pozorování.....	55
5 Diskuse	56
6 Závěry.....	59
7 Seznam použitých zdrojů:.....	60
8 Seznam příloh:	62
9 Přílohy.....	63

Seznam obrázků, tabulek

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
63	0	8	3	29	4

Úvod

V současné době se ve světě i v naší republice neustále zrychluje životní tempo, zvyšuje se i životní úroveň společnosti. Tyto jevy přinášejí i určitá nebezpečí, jako je konzumní způsob života s nesprávnou životosprávou, komercionalizaci společnosti, narůstající psychické vypětí, narušené životní prostředí. Stále se zvyšuje podíl duševní práce, což přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu a následně pak i ke snížení fyzické kondice. Nadměrné psychické vypětí ať již pracovního či studijního charakteru se pak musí kompenzovat vhodnou pohybovou aktivitou, která pomáhá relaxovat organismus a tím urychlit i jeho regeneraci. Všude kolem sebe slyšíme, jak je důležité vést „zdravý způsob života“ nebo „aktivní životní styl. Pohyb je nutný a zdravý. Patří k prostředkům obnovy energie, stejně jako vhodně zvolená strava. Je třeba pracovat na sobě, abychom se cítili dobře.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma, které je mi velmi blízké a to zdravý pohyb. Právě zdravý pohyb je mým celoživotním zájmem. Několik let jsem pracovala v Domě dětí a mládeže jako pedagog volného času, kde jsem působila v oddělení pohybových aktivit.

Zabývala jsem se převážně moderními pohybovými aktivitami jako je aerobik pro děti i dospělé, cvičení s gymnastickými balony, vedla jsem hodiny bodystylingu. Postupně s přibývajícím věkem jsem zjistila, že pohybové formy je potřeba měnit vzhledem ke změnám k jakým v organismu dochází a nutnosti přizpůsobit se novým potřebám. V současné době stále pracuji externě v Domě dětí a mládeže v Praze 8, kde ve svém volném čase vedu také lekce dynamické jógy pro dospělé.

1 Syntéza poznatků

1.1 Civilizační vlivy - příčiny bolestí zad

Bolesti zad patří k nejčastějším důvodům, proč lidé žijící v moderní industriální společnosti vyhledávají lékaře. Jedna studie Evropské unie zabývající se prevencí bolesti zad došla v roce 2004 k následujícímu závěru, který ostatně odpovídal očekávání: hlavní příčina problémů se zády je v celé Evropě (a pravděpodobně i jinde) stejná – a sice nedostatek pohybu. Odborníci současně analyzovali, která opatření nejvíce pomáhají předcházet bolestem zad. Výsledek byl opět jednoznačný a jasný: Být aktivní, a tak často a tak rozmanitě, jak je to jen možné. A je při tom – téměř úplně jedno, jak se hýbete. Hlavní je totiž to, abyste vůbec něco dělali a abyste se hýbali pravidelně. Na základě zjištění odborníků je možné předejít takto až 90 procentům všech problémů se zády. O svá záda se musíme starat a převzít za ně odpovědnost. Staňme se jejich trenérem. Využijme a zmobilizujme všechny jejich rozličné možnosti. Pak nám problémy se zády nebudou nic říkat (Froböse, I. 2010).

Bolesti zad jsou jedním z nejčastějších problémů, které řeší lékaři první linie. Téměř každý člověk se během svého života setká s touto obtíží. Často je důsledkem degenerativních změn na páteři, které postihují značnou část populace již v produktivním věku. Typické obtíže, se kterými pacienti přicházejí do ambulance praktického lékaře, jsou akutní krční blokáda, bolesti mezi lopatkami a akutní lumbago. Nutná je prevence, zejména redukce váhy, vhodný pohybový režim, kompenzační cvičení, úprava pracovního místa a péče o zdravé spaní (Štětkářová, I. 2007).

Bolest v oblasti dolních zad je jako klinický syndrom definována bolestí, svalovým napětím a ztuhlostí v oblasti mezi dolním okrajem žeber a gluteálními rýhami s bolestmi dolních končetin nebo bez nich. Bolesti zad jsou v současnosti závažným medicínským a sociálně ekonomickým problémem s trvalou roční prevalencí 60–85%. Nepříznivý nárůst počtu nemocných s bolestí dolních zad či bolestí kříže (z anglického low back pain) je pozorován v řadě vyspělých zemí již od druhé poloviny minulého století a bohužel stále pokračuje. Tento stav má negativní vliv nejen na jednotlivé nemocné, ale má i závažné sociálně ekonomické dopady na jejich nejbližší okolí, rodinu i na celou společnost. Výdaje na léčbu bolestí zad dosahují

ohromných částek, zejména v ekonomicky rozvinutých zemích, jak v přímých, tak v nepřímých nákladech na léčbu (Vrba, I. 2010).

Velice často řešíme problémy se zády. Bolí nás, ráno nemůžeme vstát z postele, v kanceláři nad počítačem nemůžeme vydržet. Postupně se začínají objevovat další problémy, které jsme si zasloužili z „pohodlného života“, kdy nedáváme pozor na naše tělo. Civilizační vlivy jsou nejčastější příčinou bolesti zad. Rychlé životní tempo, vysoké pracovní nasazení, nedostatek odpočinku, regenerace a spánku, napětí z různých problémů, stres, nevhodné pracovní prostředí, civilizační vlivy moderní doby, které nás ovlivňují. Náš organismus by měl být udržován v určité rovnováze fyzické a duševní. Pokud je rovnováha narušena, vznikne porucha. Bolest v zádech je důsledkem negativních vlivů na naše tělo. Často nevinně vyhlížející bolest může předznamenat patofyziologický problém, který natrvalo změnil náš pohybový systém. Za bolesti jsou odpovědné změny v délce, napětí a pružnosti ve svalových vláknech – jejich vinou vznikají ohniska bolesti, tzv. spoušťové body. Příčinou bývá nezdravý pohybový režim, svalová poranění, nedostatek vitamínů B, železa a především dlouhodobý stres (ten je nejčastější příčinou urputných bolestí zad a páteře (Froböse, I. 2010).

Na jednotném mechanismu vzniku bolestí zad nejsou schopni se shodnout nejen pacienti, ale ani samotní lékaři. Podílí se na nich zřejmě celá řada faktorů, přičemž na prvním místě je nutné jmenovat nevhodný životní styl a stres. Typickým příznakem je pocit bolestivého a silně zneklidňujícího napětí v oblasti šíjových svalů či beder. K životu ve stresu pak neodmyslitelně patří dlouhodobé jednostranné přetěžování pohybového aparátu, nedostatek aktivní regenerace, která by zmíněné přetěžování kompenzovala, případně nadváha. Zvýšení svalového napětí významně ovlivňuje situaci v oblasti páteře. Je zajímavé, že skutečně fyzické příčiny bolesti zad (např. poškození těžkou prací, sportem nebo úrazem) představují menšinu. Ve většině případů bolestí zad však objektivní příčiny lze nalézt jen těžko (Froböse, I. 2010).

Nevhodné držení těla v oblasti hrudní páteře může vést k velice nepříjemným bolestem v krajině srdeční, může vyvolávat žaludeční potíže a horké mravenčení, pálení v různých končetinách těla (Riethová, 1997).

Lidské tělo má obrovskou škálu nejrůznějších tvarů a velikostí. Správné uspořádání a držení těla je základem pro jeho optimální fungování. Naopak nesprávné držení těla může poškozovat vnitřní orgány (Solomonová, L. 2005).

Bolestí páteře trpí často lidé, kteří vzhledem ke své kondici a stavbě těla musí vykonávat příliš těžkou práci. Tlak v zaměstnání, požadovaná rychlost a výkon vedou k nepřiměřenému rozložení tíhy břemene a ke špatnému postoji i postupu při jeho zvedání. Nesprávné držení těla - Jde v podstatě o špatný životní návyk, na kterém se nepřímo podílí i výchova v rodině a vliv okolí. V dětství se dá držení těla snadno korigovat, v dospělosti už je to horší, někdy téměř nemožné. Při sedavém zaměstnání je páteř mnohem víc namáhána. Dotyčný se většinou hrbí, často má nesprávnou židli a nevhodně umístěné přístroje se kterými pracuje, například monitor, klávesnici, ale i jiné (Froböse, I. 2010).

1.1.1 Stres

Stres lze definovat jako funkční stav organismu. Jde o souhrn fyziologických obranných reakcí na podněty či situace vyhodnocené mozkem jako zatěžující či stimuluující, které mají tendenci narušit homeostázu. Cílem těchto reakcí je obnovit stabilitu organismu a zabránit jeho poškození či smrti. Podněty vyvolávající stres jsou označovány jako tzv. stresory. Mohou být různého charakteru (fyzické, psychické, mentální či emocionální, sociální) i různého původu – zevní i vnitřní. Stres je velkým problémem současnosti. Může být vyvolán celou řadou příčin, k nimž patří také náročné zaměstnání, jako je práce lékaře. V organismu dochází vždy k uniformní reakci, která je zprostředkována celou řadou neurohumorálních mechanismů. Působení stresu vyvolává různé obtíže v rovině somatické, psychické i behaviorální, při dlouhodobé expozici pak může dojít k rozvoji závažných zdravotních poruch (Handel, L. 2014).

Díky rostoucímu životnímu tempu, narůstajícím požadavkům na výkon a zvyšujícímu se časovému a organizačnímu tlaku se stres v posledních letech stává stále více součástí běžného života všech obyvatel rozvinutých společností. Ke stresové reakci organismu dochází při jeho setkání se stresorem. Stresory můžeme rozdělit do několika kategorií – vztahové stresory (neshody s rodiči, rozvod, odchod dětí z rodiny), pracovní a výkonové stresory (nízký příjem, ztráta zaměstnání, nespokojenost v práci), stresory související s životním stylem (nevyhovující bydlení, nedostatek přátel), nemoci a závislosti (tělesná nebo psychická nemoc, závislost na drogách, alkoholu) ale i různé fyzikální podněty jako horko, chlad, hluk (Praško, J. 2002).

Je až s podivem, kolik zdravotních problémů přináší dlouhodobý stres. Mimo jiné má vliv na nesprávné držení těla. Úzkostný člověk chýlí svá ramena dopředu a kulatí záda. Svaly jsou většinou napjaté a nedovolují uvolnění špatného postoje. Souvisí to s pocitem nutnosti se chránit, je to však medvědí služba svému zdraví. Se stresem může souviset malá kloubní pohyblivost spojená s bolestí. Už dlouho je známo, že lidé, které často trpí stresem, mívají bolesti krční páteře, ramen a zad. Jedním z důvodů je, že s neustálým napětím a stresem se svaly v těchto partiích příliš zpevní, ztuhnou a příslušné klouby mohou provádět pohyb v plném rozsahu. To způsobuje bolest (Blahušová, E.1991).

Problémy v zaměstnání, životní krize jako rozvod, nedostatek peněz, příliš těsné soužití ve velkých městech, ale i dovolená, milostný vztah ba dokonce i povýšení mohou znamenat stres. Stres je organickou součástí života nelze se mu vyhnout. Stres působí v těle jako elektrický proud. Když je proud příliš silný, vyhoří pojistky životního motoru a následkem je onemocnění srdce, žaludeční vřed nebo nervové zhroucení. U každého z nás je nejdříve zasažena ta nejslabší pojistka. Zrychlené dýchání, průjem a srdeční aritmie jsou prvními vážnými příznaky. Cviky v józe mají zabránit tomu, aby si člověk vytvářel podvědomě chorobný stres sám. Prostřednictvím cvičení dojde k ovlivnění nervových drah vedoucích do mozku, jejich naprostému vypnutí a celkovému vědomému uvolnění. Cviky tak působí na naše podvědomí a zabraňují vytváření přebytku stresových hormonů. Účinek je patrný na hluším položení hlasu, klidnějších pohybech rukou a celkovém vyzařování klidu (Riethová, 1997).

1.1.2 Deprese a strach

Deprese znamená, že se nalzáme ve stavu hlubokého smutku. Typickými projevy jsou osamělost a uzavřenost. Člověk nemůže spát, je plný strachu a napětí a má potíže s koncentrací. Depresivní stavy mohou provázet i potíže typu svalového revmatismu, bolestí zad a šíje, nadýmání a křečí v lýtkách. Strach je přirozená obrana organismu proti případnému vnějšímu nebo vnitřnímu zranění, je výstražným systémem našeho těla.

Některá cvičení v józe pomáhají v objevení pozitivního postoje k životu, posilují mysl a tělo, zaženou myšlenky, které nikam nevedou. Pomohou se uvolnit a najít ztracenou rovnováhu. Nejlepší je dělat věci, které vám způsobují radost. Disciplína v péči o tělo, snažit se o příjemný vzhled (Riethová, 1997).

1.2 Pohybová aktivita – prevence

Nejjednodušším způsobem prevence je pohybová aktivita. Z mnoha randomizovaných studií a systematických přehledů vyplývá, že základním přístupem v prevenci i léčbě bolestí zad je doporučení zůstat aktivním a rehabilitační, resp. fitness program. Hlavním cílem léčby bolestí zad je snížení intenzity bolesti, zlepšení aktivity a spolupráce nemocného, prevence vzniku nejrůznějších omezení a udržení pracovní schopnosti (Vrba, I. 2010).

Více než polovina české populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, osteoporózy aj.), které postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti (Rážová, J. 2007). V souvislosti s podporou zdraví definujeme tělesnou aktivitu jako tělesný pohyb na podkladě činnosti kosterního svalstva, který vyžaduje příjem energie. Cvičení je druh tělesné aktivity, která je plánovaná, organizovaná ke zlepšení nebo udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti. Pravidelná tělesná aktivita je základem změny životního stylu a pomáhá tak k udržení dalších změn, zejména nutričních, nekuřáctví a zvládnání stresu. Zařazení přiměřené pohybové aktivity do běžného života je základním předpokladem úspěšného působení v primární i sekundární prevenci. Má mnohostranný vliv na zdraví. Její vliv na kardiovaskulární systém se projevuje zlepšenou výkonností srdce a příznivým ovlivněním elasticity cév snižováním hodnot krevního tlaku. Prohlubuje se dýchání, zlepšuje se pružnost hrudníku, zvyšuje se výkonnost dýchacích svalů a plicní ventilace.

Pravidelná fyzická aktivita snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, zabraňuje obezitě a cukrovce, zvyšuje hustotu kostí, ulevuje od artritických bolestí, zmírňuje stres, podporuje pocit celkové pohody (Solomonová, L. 2005).

Prevence spočívá především v nácviku správného držení těla, udržování dobré kondice a přiměřené délky napětí svalů (vytvoření pevného korzetu kolem páteře). Dále je dobré se vyhýbat všem rizikům, které by mohly způsobit onemocnění a bolesti zad. Je vhodné redukovat nadměrnou tělesnou hmotnost, podporovat a udržovat fyzické zdraví, snažit se o přiměřeně kvalitní sociální zařazení, zlepšit kvalitu lůžka na spaní, změnit, tedy zlepšit životní režim. Velmi vhodné je omezení kouření, nejlépe je samozřejmě přestat kouřit. Je prokázáno, že nikotin ovlivňuje bolest. Současní i minulí kuřáci mají větší výskyt bolestí, a to i bolestí dolních zad než nekuřáci. Tyto bolesti jsou významnější u dospívajících než u dospělých kuřáků (Shiri et al., 2010).

1.3 Powerjóga jako aktivní přístup k prevenci civilizačních chorob

V souvislosti s aktivním pohybem, nácvikem správného držení těla a možností celkového zlepšení fyzické a psychické kondice lze doporučit cvičení powerjógy. Koncept powerjógy je založen na propojení kineziologie a psychologie. Kineziologie studuje lidské tělo, jeho stavbu, vzrůst a vývoj. Psychologie se zabývá postupy a tělesnými systémy. Výsledkem je optimální funkčnost každé osoby nejen tělesné nebo psychické části. Většinou se provádí flexibilita a síla nezávisle na sobě v různých cvičebních lekcích. Powerjóga je cvičení, které využívá obou dvou komponentů současně, tak jako běžný život. Je to styl cvičení, který vychází ze základů jógy.

Princip powerjógy vytváří cvičení jógových pozic (ásán), které se plynule opakují jedna za druhou v koloběhu pozdravu slunci, za plynulého rytmu dechu. Jde o vědomí tréninku těla prostřednictvím řízeného dechu a maximálního respektování těla. V začátku je powerjóga o učení se správně držet tělo, plynule dýchat a udržet hluboký svalový stabilizační systém páteře pro bezpečné cvičení. Jakmile se člověk "prokouše" procvičením těla, dostává se k energetické úrovni – plynutí dechu a rozvíjení ásán s vědomou koncentrací. Úplný začátek je však v respektování toho, že výkon do jógy nepatří, a proto nic, co člověk provádí s cílem sladit mysl, duši i tělo do jednoho celku, nesmí bolet! Jde o prožívání citění vlastního těla a přispůsobení se mu. Jde o uvolnění se a soustředění se. Jde o pochopení, co člověk dělá dobře a co ne. Jde o "dělání si dobře" a chování se k sobě samému jako příteli (Krejčík, V. 2013, s.12).

Různá cvičení, která jsou nabízena jako prevence v mnoha sportovních centrech. Tato cvičení by měly bolesti zad předcházet, jsou-li správně didakticky vedena. Powerjóga jako cvičební styl je zaměřena na protažení a posílení svalů celého těla.

To samé umí jóga, i když svalová síla u klasické jógy není tak zdůrazňovaná. Je-li powerjóga pracuje převážně s lidmi, kteří pocházejí z řad fitness, jsou to převážně dynamičtí lidé, kteří jsou zvyklí na posilování na strojích, aerobik, ale žádný strečink, přistupuje k lidem přes svalové zatížení. Všichni mají možnost si vyzkoušet, že cvičení powerjógy jim poskytne posílení a protažení svalů na celém těle souměrně.

To je první rozměr cvičení, který lidé v powerjóze objevují. A s tímto cílem je tento styl cvičení prezentován. Lidé nemají pocit, že strečink je něco důležitého.

V druhém rozměru powerjóga učí dýchat při cvičení, učí je, že dech je základ, a když mají nějakou vypjatou situaci, že mohou pomocí dechu tuto situaci zlepšit. Neustálým zdůrazňováním plynulého dechu, bez zádrží, zpevňování centra těla, od kterého se cvičení odvíjí, klidné a vědomé řízení a provádění jednotlivých pozic v systému protažení a síly, jsou základní předpoklady pro správné a bezpečné cvičení. Se soustředěním na tyto aspekty dochází k relaxaci a uvědomění si sebe sama (Krejčík, 2013).

Každý z nás nese odpovědnost za vlastní vývoj, proto je důležité věnovat se ve volném čase také relaxaci a naučit se správně, nejlépe aktivně odpočívat. Relaxaci se posiluje tělesná, duševní a sociální pohoda, jak termín „zdraví“ nazvala Světová zdravotnická organizace. Právě psychohygiena je důležitou složkou péče o zdraví každého člověka. Jednou z možných technik, které se do ní zahrnují, je jóga. Jóga existuje v systému prevence jako postup, který zvyšuje odolnost vůči změnám prostředí (Votava, 1988).

Mnozí lidé provádějí jógová cvičení jako prostředek pro zlepšování vlastní tělesné kondice a pro vyrovnávání stresujících vlivů moderního života. Cílem jógy však původně bylo lepší poznání a ovládnutí funkcí lidského organismu. Takové působení, při kterém by došlo ke zvýšení celkové odolnosti člověka.

1.3.1 Program v prevenci bolestivosti zad a jeho specifikace

Při tvorbě programu se snažíme, aby veškerá cvičení byla úžeji specifikovaná především zařazením cviků, které jsou pomalejší, zaměřené na detail, někdy mají rehabilitační charakter, jejichž hlavním cílem je vrátit zpět vše v těle do původního stavu.

Powerjóga je tady prostředkem, jak pomoci vracet zpět. Cvičení pro zdravá záda je ovlivněno klasickou jógou, různými sestavami pro zdravá záda. Využívá jednotlivé pozice, ne v systému síly a protažení, ale s přísným principem protažení svalů a následného posílení ochablých svalů. Tento princip je nutné zachovat pro vyrovnání svalových dysbalancí. Cvičební styl je určen zdravým lidem, nebo lidem se základními problémy současného světa. Vysoký krevní tlak, obezita, špatné trávení, únava, stres přetížení, psychosomatické příčiny, bolesti zad způsobené špatnými pohybovými návyky, jednostranném zatížení při sportu, nebo vlivem nepřiměřené pracovní zátěže.

Je důležité říci, že cvičení s tímto zaměřením může provádět každý, nezáleží na věku. Hlavním principem při těchto cvičeních je správné nastavení těla (správné postavení kloubů), při jeho dodržení je možno cvičit většinu ásán. Existuje jediné správné postavení v kloubu – když je vycentrován, svaly jsou v optimálním napětí, kloub je stabilní, pohyb lze provádět ekonomicky s minimálním úsilím a bezpečně (Králová, A. 2013).

Využívá se zde principu DNS (Dynamická Neuromuskulární Stabilizace), která vychází z :

- vývojové kineziologie,
 - vzorů pohybů CNS,
 - funkce břišních svalů a stabilizace páteře,
 - funkce bránice a pánevního dna,
 - maximálně ekonomického pohybu.

1.3.2 Ásána

Ásána je sakrtský výraz pro tělesnou pozici. Obecně ásána znamená zaujmout na delší čas určitou tělesnou polohu a cítit se v ní příjemně a uvolněně. Ásány působí na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém, na všechny orgány a žlázy. Ovlivňují rovněž mysl, psychiku a čakry (energetická centra). Jsou to psychosomatická cvičení, která posilují a vyvažují celou nervovou soustavu, a tak harmonizují a stabilizují psychický stav cvičícího. Těmito cviky lze dosáhnout celkového zklidnění, duševního klidu, uvolnění i pocitu vnitřní svobody a míru. Smyslem a cílem ásán není uvést do pohybu nahromaděnou energii nebo napětí, nýbrž sladit tělo a mysl vědomím procítěním tělesných i duševních dějů, soustředěným pohybem a uvolněním. Ásány tělo neunaví ani nevyčerpají; naopak, naplní ho energií a svěžeští (Mahéšváránanda, 2006).

Pravidelné cvičení ásán:

- zvyšuje pružnost páteře,
- zlepšuje pohyblivost kloubů, pomáhá uvolnění, posílení a prokrvení
- povzbuzuje a harmonizuje činnost orgánů a žláz,
- podporuje látkovou výměnu a funkci lymfatického systému,
- posiluje imunitní systém,
- normalizuje a stabilizuje krevní oběh a krevní tlak,
- zklidňuje a posiluje nervy,
- pročištuje a osvěžuje pokožku.

1.3.3 Prána

Prána je síla, vitalita, energie. Je základem veškerého života, je to energie životní síly, která naplňuje celý vesmír. Prána je také spojovacím článkem mezi hmotou vědomím a myslí. Řídí všechny tělesné funkce, např. dýchání, příjem kyslíku a potravy, vyměšování atd. Tělo přitom pracuje jako transformátor, který přebírá s pránického proudu potřebnou energii, rozděljuje ji a opět ji vyzařuje do vnějšího

prostoru. Pránu, která námi proudí – mohou ostatní zřetelně cítit. Druh tohoto vyzařování je ovlivněno naším myšlením a cítěním a také naším bioritmem i tělesným stavem. Proto je možné z lidí vyčíst duševní neklid, vnitřní napětí a různé nemoci, nebo naopak harmonickou rovnováhu těla, mysli a duše. Proto je pro nás nejlepší, když v sobě pěstujeme pozitivní myšlení plné důvěry a dobroty. Škodí nám naopak negativní, sebezničující a negativní myšlenky (Mahéšváranda, 2006).

1.3.4 Čakry

Čakry jsou energetická centra, kterými proudí do těla vesmírná energie. Pomocí jógy můžeme tato centra, která jsou v každém člověku probudit. Ve východní tradici jsou čakry často označovány jako lotosové květy. Rozdělení květů na jednotlivé lístky znázorňuje nádi, kterými energie proudí do čaker a je jimi vedená dál do vibračních polí. Jejich počet je od čtyř kanálků první čakry až k tisíci kanálkům sedmé čakry nad temenem hlavy. Čakry jsou napojeny na nejdůležitější kanál energie zvaný sušuma, který prochází středem páteře a pokračuje dál až k temeni hlavy.

Čakry jsou v neustálém otáčivém pohybu, který způsobuje, že energie je vtahována do nitra čaker. Když se změní směr otáčivého pohybu, energie proudí z čaker ven. Jednotlivé čakry se otáčejí buď doleva, nebo doprava, směr otáčení se mění od jedné čakry k druhé (Mahéšváranda, 2006).

1.3.5 Sociální a psychické aspekty jógy

Ke zdraví je nutná harmonická souhra tří úzce propojených úrovní, na kterých člověk funguje, reaguje a to úrovně tělesné, psychické a sociální. Jóga přistupuje k člověku a nabízí řadu technik, které posilují zdravý vývoj jedince na každé z těchto úrovní a zároveň napomáhá k jejich vzájemnému propojení (Votava, 1988). Ve skupině cvičících se může vytvořit klima psychického bezpečí, který vzniká tím, že každý izolovaně se cítící jedinec je přijímán bez ohledu na věk, profesi, společenské postavení apod. Jeli člověk akceptován druhými, učí se akceptovat i sám sebe. To vede k lepšímu sebehodnocení a nakonec i k lepšímu vztahu k druhým. Důležitým aspek-

tem jógových cvičení je relativní příjemnost. Když člověk něco prožívá příjemně, slábnou jeho obvyklé tenze, tím i bolestivé stavy, které byly napětím podmíněny nebo udržovány. Při pravidelném cvičení přechází dočasná úleva v trvalejší léčebný účinek. Jestliže jsou pozitivní zkušenosti cvičenci sdíleny navzájem, vzniká společná zkušenost, která je zdrojem naděje a motivuje je k dalšímu praktikování. Taková pozitivní atmosféra příznivě působí na nové členy skupiny cvičících. Členy skupiny cvičících je třeba motivovat k pravidelnému individuálnímu cvičení.

Změnami na tělesné úrovni lze navodit i změny v psychice nebo v mezilidských vztazích. Příkladem může být větší sebevědomí a zlepšení sociálních kontaktů u člověka, který si osvojil lepší držení těla nebo se mu podařilo zredukovat přílišnou nadváhu. Dostatečně intenzivní tělesná aktivita snižuje úzkosti, deprese často lépe než psychofarmaka.

Prototypem cvičení, u kterého by se tento aspekt mohl uplatňovat zvláště výrazně, je v józe „pozdrav slunci“. Somatopsychické účinky v józe má i manipulace s dechem. Prodlužování výdechu, které se provádí při řadě jógových cvičení, může navodit i relaxaci na psychické úrovni (Votava, 1988).

Význam vnímání v józe : Během jógového cvičení vnímání záměrně ovlivňujeme. Především omezíme množství přicházejících podnětů. Cvičíme v příjemné, tiché a teplé místnosti. Soustředění pozornosti ovlivňujeme svou vůlí – při cvičení ve skupině se podřizujeme pokynům cvičitele. Lze dosáhnout uvolnění, aniž o ně cíleně usilujeme. Při tom se současně omezí vnímání podnětů z okolí, například doléhajících zvuků. Takto můžeme trénovat a ovlivňovat pocity. Nácvikem získáváme schopnost rozeznávat při vnímání jemnější rozdíly, například napětí ve svalu či v poloze končetiny. Takové schopnosti se do značné míry mohou promítnout i do běžných životních postojů (Votava, 1988).

Sebepoznání a jóga: Úspěšní lidé jsou pověstni dobrým hospodařením s vlastními i externími zdroji. Protože se znají, umějí využít svých silných stránek a řešit potíže spojené se stránkami slabými – buď cestou osobního rozvoje, nebo spolupráci s lidmi, kteří jim mohou chybějící zdroje nabídnout. Protože se akceptují, nepřenášejí na své okolí vlastní nejistotu a působí důvěryhodně. Ostatní lidé je proto rádi napodobují, následují je, neboť cítí jejich osobní sílu. Hledání sebe sama a dobrý vztah

k tomu, co nacházíme, doporučují různí myslitelé již dlouhá staletí. Takový zen například přináší množství ponaučení typu „čím dále jdeš, tím méně víš“ nebo „pohleď dovnitř, ty jsi Buddha“. K pocitu osobní spokojenosti nevede moderní dálnice, ale prostá stezka (Plamínek, J. 2013).

Sebepoznání vyžaduje, aby se člověk naučil nevytěšňovat či neoddávat se svým špatným stavům, ale začal je pozorovat. To znamená, aby i přes pokušení zbavit se jich – na jedné straně, nebo se jimi nechat strhnout – na straně druhé, zůstal objektivní a udělal ze svého špatného stavu objekt svého pozorování a nedovolil mu tak stát se dominujícím prvkem ovládajícím jeho úsudek a chování. Musí se pokusit o to, aby k němu jeho emoce, nálady, úzkosti a podráždění hovořili. Dát jim příležitost vyjádřit se obrazem, fantazií, myšlenkou, představou či jinak (Špatenka, P. 2011).

Meditace v józe jako praxe sebeuvědomění: Uvědomit si sama sebe a vstoupit do přímého kontaktu s nevědomím vyžaduje určitou dávku trpělivosti a umu. Člověk se často rozumováním brání v tom, co uvnitř sama sebe cítí a mnohdy to považuje za nemoc. Meditační praxe po člověku přímo požaduje, aby – když ho přepadne špatná nálada, deprese, lítost či jiný stav – se nenutil k práci či jiným aktivitám, ale naučil se ke svým stavům obrátit pozornost a učil se je poznávat a přijmout. To je však pravý opak toho, co většinou dělá.

Udržet se vědomě v rovině objektivní, tedy nenechat se strhnout emocí, myšlenkami, či jinou jiným stavem, není až tak snadné. Pro necvičené vědomí je to věc téměř neuskutečnitelná. Vědomí je totiž pod neustálou sebekontrolou a klade odpor a vytěšňuje vše nevědomé, vše, s čím má morální konflikt, vše, co jej ohrožuje. Vytěšňování je proces, který začíná v raném dětství pod morálním vlivem okolí a trvá po celý další život. Sebepoznáním se nevědomá vytěšnění ruší a nevědomé obsahy se stávají vědomými.

Právě meditační praxe poskytuje člověku dostatek prostoru k tomu, aby své nevědomí plně prožil, i když se jím bude cítit ohrožen, a učinil ze svých vnitřních stavů objekty pozorování. Analýza, která následuje až po úplném prožití mu pomůže vnitřní stavy pochopit a integrovat do vědomí.

Meditace také znamená získat přímý kontakt se životem, s bytím a s přítomnou realitou. Získat pocit skutečné fyzické existence a zůstat ve spojení se svými vlastními pocity. Zkrátka mít jednoduše pocit, že jsem tu (Špatenka, P. 2011).

Nácvik meditace vytváří proud nepřetržitého uvědomění všeho toho, co nás v životě strhává, podmiňuje a ovlivňuje naše jednání a motivuje či demotivuje ve vztahu k životu, k ostatním lidem či k sobě samotnému. Meditace nás naučí také jinak uchopovat věci a životní situace, jinak s nimi zacházet. Naučí nás nezáměrnému a neusilovnému jednání, jehož opak vždy vychází z potřeb ega.

Jóga a duševní zdraví: Mysl a smysly bychom měli mít pod kontrolou., zatím nás však ovládají, místo abychom my ovládali je. K tomu abychom mohli mysl kontrolovat potřebujeme nejprve vnitřní analýzu a očištění. Negativní myšlenky a strach vytvářejí nerovnováhu v tělesných nervových funkcích a stávají se příčinnou mnoha nemocí a utrpení. Základem duševní pohody je čistota myšlení, vnitřní svoboda, spokojenost a zdravé sebevědomí. Proto usilujeme vždy o to, abychom překonali negativní vlastnosti a smýšlení a postupně rozvinuli pozitivní myšlení a jednání (Mahéšváranda, s.12).

Radost jako emoce: Pozitivní emoce signalizují pozitivní stav fungování. V současné době zjišťujeme, že pozitivní emoce vytvářejí optimální fungování člověka, ovlivňují jeho jednání, aktivitu (Frederickson, 2002). Lze se setkat s přesvědčením některých psychologů (Diener, Sandvik, Pavot), že to není nadvláda pozitivních emocí nad negativními v životě člověka, ale jejich vyrovnanost, co je podstatné pro to, aby člověku bylo dobře (pro pocit celkové pohody – well-being). V anglickém slovníku je radost definována jako emoce velkého potěšení a štěstí, případně jako stav štěstí a blženosti, způsobený tím, že se stalo něco dobrého a uspokojivého (Křivohlavý, 2004. s. 66).

Vrcholné zážitky – flow: To, co děláme, můžeme dělat proto, že to dělat máme. Můžeme to ale dělat i jinak – se zájmem, nebo dokonce s nadšením. Může nás to celé uchvátit tak, že zapomeneme na vše kolem, i na sebe. Tento jev je v pozitivní psychologii označován termínem „flow“. Nakanuta a Csikszentmihalyi definují „flow“ jako „totální pohroužení se do toho, co děláme“. Tato činnost musí přesahovat naše běžné schopnosti a dovednosti, musí být pro nás výzvou, které nejsme schopni odolat. Zažít příval nadšené aktivity znamená žít naplno, cele ponořen do toho co děláme (Křivohlavý, s.173).

Zažití duševní pohody – well-being – kdy je člověku dobře: Well-being: Doslova tedy „kdy je člověku dobře“. Tento termín se vyskytuje mimo jiné i v definici zdraví, kterou nám poskytla světová organizace zdraví (WHO) v Ženevě. I tam se hovoří o tom, že zdravý je ten, kdo je v „pohodě“ (Křivohlavý, s.181).

1.3.6 Dýchání a powerjóga

Časté spekulace o způsobu dýchání nepřidávají na jasnosti, jak správně dýchat. Nelze rozlišovat správně, nebo nesprávně, ale podívejme se na brániční dech, který je doporučovaný při praxi a to se řeší jak dýchat při cvičení ásan. Někdo doporučuje dýchat do plného nádechu a výdechu, někdo jenom hrudníkem a pouze udždžají dechem, jiný radí třeba jen nádech nosem a výdech ústy. Jaká je správná odpověď? Nebudeme hledat odpověď na otázku, která jak již z úvodu pochopíme, správnou odpověď nemá.

Vždy, když někdo tvrdí, že existuje pouze jeden způsob dýchání, je dobré se zamyslet, jestli je tomu opravdu tak. Dech se vyznačuje tichostí, plynulostí (bez pauz), bezsilností a především průchodem přes nos. Nosem se dýchá z několika důvodů: vždy probíhá dech od břicha, přes hrudník až ke klíčkům a stejným způsobem při výdechu. To však není tak podstatné, jako vnímání expanze trupu a s výdechem uvolnění (zmenšení hrudníku). Je lépe soustředit se na nenásilnost, než zvedání břicha vpřed (nafouknutí je nevhodné) a hrudníku a ramen nahoru. To je v daném případě špatný návyk dýchání, který unavuje a rozvíjí nevhodný dechový stereotyp (Mahešvranánda, 2006).

Dýchání lze rozdělit na čtyři druhy:

- Podklíčkové (klavikulární) dýchání: vzduch proniká do hrotů plic, je velmi povrchní a rychlý.
- Hrudní dýchání: vzduch proniká do centrální části plic.
- Břišní (brániční) dýchání: vzduch proniká do nižší části plic, zpomaluje a prohlubuje dech, podporuje uvolnění.

- Plný jógový dech: vzduch zaplňuje celou kapacitu plic, probíhá s nádechem zezdola nahoru a při výdechu seshora dolů. S nádechem se břicho vyklene vpřed a hrudník se rozevře, s výdechem se hrudník i břicho zase vracejí.

Plný jógový dech je vědomý a prohloubený dech, který naplňuje na maximum všechny části plic. Oproti běžnému dýchání jde o velice přínosný dech, který přináší organismu dostatek energie krví a živin ke každé buňce. Oživuje celé tělo. Vědomí dech do určité oblasti těla pomáhá rozproudřit energii v místě, kam je směřováno. Zlepšuje prokrvení celého organismu a působí ozdravně na celé tělo a mysl. Při vědomém soustředění na dech dochází k uvolnění fyzického a psychického napětí (Krejčík, V. 2013, s.52).

Z biologického hlediska se zvyšuje minutový objem srdce, aniž se práce srdce zvětší, krev je do hrudníku nasávána a vypuzována zvýrazněným podtlakem a přetlakem (Votava, 1988).

1.3.7 Působení powerjógy uvnitř našeho těla

Pravidelné cvičení jógy působí na *lymfatický systém – ochranný, imunitní*. Lymfa je bezbarvá tekutina podobající se krvi. Vzniká z krve a také se do ní vrací. Tekutina a bílé krvinky se musí odplavovat, shlukují se do lymfatického systému, který je odvádí, krvinky vstřebávají tuk a odvádějí ho z těla. Účelem lymfatického systému je navrátit tekutinu zpět z tkání těla zpět k srdci, jeho funkcí je dodávat živiny a odstraňovat odpadní látky. Velice přínosné pro lymfatický systém je spojení dlaní za hlavou doprovázené ukláněním.

Lymfatický systém je odpovědný za udržování zdravého imunitního systému, filtruje toxiny, dodává krevní buňky, které bojují proti infekcím a nemocem (Solomonová, 2005).

Jóga stabilizuje reakce *nervového systému* na stres a odstraňuje dlouhodobé napětí. Ásany mají vliv na celou páteř, nepřímo ovlivňují činnost míchy a uvolňují tak nervy, které z ní vycházejí.

Centrální nervový systém ovládá naše tělo a zajišťuje komunikaci mezi jeho jednotlivými částmi. Páteřní nervy mají kořeny hluboko v míše a větví se tak, aby

mohly ovládat každou část těla. Míchou neustále proudí impulzy z motorických a sensorických vláken a mozku.

Cvičením pozic dochází k aktivizaci *žláz s vnitřní sekrecí*, stejně jako k ovlivňování celého mozku.

Endokrinní systém je systém žláz s vnitřní sekrecí, jež vyměšují své produkty – hormony rovnou do krve. Endokrinní systém se podílí na udržení homeostázy, reguluje metabolismus, odezvu organismu na stres a je hlavním regulátorem růstu a reprodukce. Na rozdíl od nervové soustavy, která se uplatňuje zejména při okamžité odezvě na podnět a při chování, se endokrinní systém uplatňuje hlavně při pomalejších regulacích dlouhodobého charakteru. Oba systémy se vzájemně doplňují a velmi těsně spolu kooperují při řízení organismu. Endokrinní žlázy produkují, chemické látky, tzv. Hormony. Ty se dostávají do krve a předávají informace každé buňce v celém těle. Hlavní endokrinní žlázou je hypotalamus, který produkuje regulační hormony liberiny, a ty putují do hypofýzy (Machová, 2002).

Pokud stojíte na hlavě, dochází k silnému prokrvení a vyživení mozku a hypofýza je stimulována (Krejčík, V. 2013).

Hypofýza je řídicí endokrinní žlázou, protože některé její hormony řídí činnost ostatních žláz s vnitřní sekrecí. Pro provádění rotační pozice musejí pracovat svaly celého těla, aby byla zachována rovnováha. Některé svaly se zkrátí a ostatní se protáhnou. Pomocí svalů dochází ke stabilizaci páteře, která je jimi chráněna. Páteř, ve které se nachází centrální nervový systém se protáhne v celé své délce, což usnadňuje komunikaci mezi míšními nervy a mozkiem. Mozeček řídí pohyb a posturální stabilitu. Jsme-li v pozici, která vyžaduje udržení rovnováhy, mozeček je stimulován, aby jí zabezpečil. Mačkáme-li v rotační pozici orgány břicha, provádíme jejich hlubokou masáž. Orgány jsou zmáčknuty, je z nich vyplaveno nepotřebné a vzápětí, když dojde k uvolnění, se prokrví okysličenou vyživenou krví. Zaujmutí pozic vyžaduje svalovou práci a srdce musí pracovat více, čímž dochází i ke zvýšení kapacity plic. Dýchací svaly musejí kvůli zaujmutí rotační pozice, kdy je proti nim vyvíjen tlak, více pracovat (proti rotaci). Obě tyto akce zabezpečují zvýšený průtok krve v mozku, čímž se zlepšuje koncentrace, vitalita a regenerace (Dylevský, 2005).

Vhodnou pozicí v józe pro dobrou funkci *štítné žlázy a příštítných tělísek* je svička Štítná žláza - produkuje hormony (tyroxin a trijodtyronin), které kontrolují metabolismus, růst a buněčné procesy. Štítná žláza patří stejně jako vaječníky, varlata a nadledvinky k žlázám, které vylučují do krve v malých množstvích účinné látky, zodpovědné za průběh tělesných funkcí. Hormon štítné žlázy zasahuje aktivně do buněčné látkové výměny a zvyšuje její připravenost k akci (Riethová, 1997).

Obrácené pozice při cvičení působí též na činnost *pankreasu*, který produkuje trávicí šťávy s mnoha enzymy, inzulin a jiné hormony, které jsou nezbytné pro správné trávení cukrů, tuků a bílkovin. Inzulin umožňuje přenos krevní glukózy do buněk srdečního a kosterního svalstva. Nedostatek inzulinu způsobuje těžké onemocnění (Machová, 2002). Slinivka také ovlivňuje emoční a fyzický stav.

Nadledviny jsou párové endokrinní žlázy uložené při horním pólu ledvin. Rozlišují se na dvě části – kůru a dřeň, lišící se jak původem a stavbou, tak funkcí. Buňky dřeně nadledvin jsou svým původem buňky nervové patřící k vegetativní nervové soustavě. Vytvářejí dva hormony: adrenalin a noradrenalin. Adrenalin připravuje organismus na zvýšenou zátěž (Novotný a Hruška, 2000).

Nadledviny se podílejí na celkové odolnosti organismu. Kůra nadledvinek produkuje pohlavní hormony a kortikoidy, v držení ásan.

Procvičování jógových ásan působí také na *ženské pohlavní žlázy*. Vaječníky jsou zdrojem hormonu estrogen, který reguluje menstruační cyklus, těhotenství a laktaci po porodu, ženský vzhled a sexualitu. Při záklovecích a předklonech dochází k masáži vaječníků a dělohy. Pozice kobry napomáhá odstraňovat menstruační bolesti a přispívá k pravidelnému cyklu.

Stejný vliv pravidelných cvičení jógy má i na *mužské pohlavní žlázy*. Varlata produkují mužské pohlavní hormony, zejména testosteron (Machová, 2002). Cvičením se udržují pohlavní hormony v rovnováze a powerjóga spolu s relaxací odstraňuje i sexuální problémy a poruchy.

1.3.8 Motivace

Je souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Definovat je třeba proto *motiv*. Slovo motiv je převzato z latiny, kde *motus* znamená pohyb. Může tedy jít o pohyb ve fyzikálním prostoru, nebo – v přeneseném smyslu – o pohyb psychický, pohyb myšlenek, představ, přání, rozhodnutí atd., obecně lze tedy říci, že *motiv* je faktor uvádějící do pohybu jakoukoliv činnost či proces.

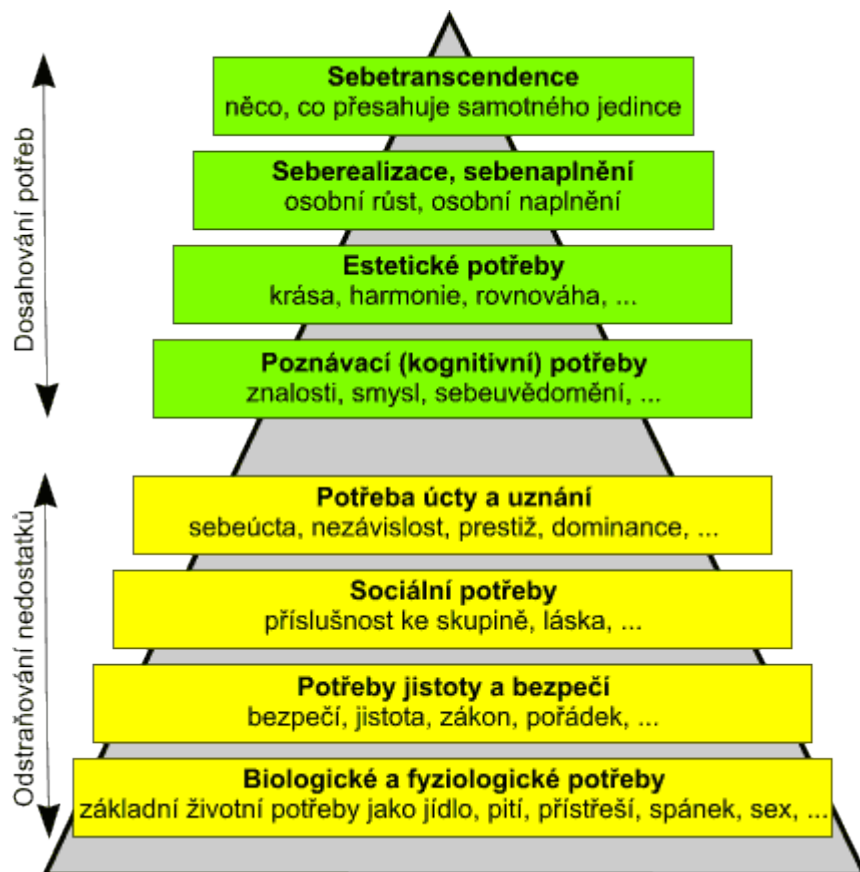
Často se o motivu hovoří jako o *potřebě*, zvláště když se má zdůraznit nedostatek nějakého žádoucího předmětu. Pojmy jako *přání*, *zájem*, *postoj* atd. vyjadřují spíše subjektivní, prožitkovou stránku motivu. Motiv můžeme chápat jako vektor, který má sílu a směr. Tak jako v případě řidiče automobilu s rukama na volantu, můžeme i motivu určit cíl, jímž je změna něčeho v prostředí, ve vlastním těle, případně i ve vlastní mysli (např. při meditaci).

Vědomým motivem bývá i dosažení určitého citového stavu, např. radost ze hry nebo z výhry, erotického vzrušení, „míru v duši“ atd. (Říčan, P, 2010, s. 96).

Pojem aktivace a motivace je v procesu učení velmi významný. Aktivace je stav vzrušení, příprava organismu na provedení určité činnosti. Motivace je nejčastěji uváděna jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu, projevuje se napětím, neklidem, činností směřující k porušení rovnováhy (Hartl, P. 1999).

Motivaci lze také chápat jako proces vědomého zaměřování chování, kdy motiv je potřeba spojená se snahou dosáhnout příslušného cíle. V literatuře se uvádí, že tento proces může probíhat i na nevědomé úrovni. A právě tady se objevuje otázka nemotivovaného chování, na kterou opět každý z psychologických přístupů odpovídá různě. Podle humanistické filozofie jde o „chování“, které není motivované, alespoň z hlediska hledání toho, co chybí nebo co je potřebné (Nakonečný, M. 1996, s. 103).

Americký psycholog A. Maslow (1970) sestavil pozoruhodnou hierarchii potřeb podle pořadí náležitosti a podle pořadí, ve kterém se základní lidské potřeby projevují během individuálního vývoje. Probuzení vyšších potřeb je tedy závislé na uspokojení nižších potřeb. Nejsou-li nižší potřeby uspokojovány, vynucují si přednostní pozornost. Avšak člověk, který dosáhne stádia seberealizace, se v tomto



Obrázek 1 Maslowa pyramida potřeb

směru podstatně mění. Nepotřebuje například už lásku lidí, „až na stálé udržovací dávky a po dlouhá období se může obejít i bez nich“. On sám miluje více než před tím. Je to však láska, která více obdivuje než touží vlastnit, a spíše dává, než by čekala obdarování. Nezná žárlivost a strach. Je to realistická láska. Nejvýše v hierarchii podle Maslowa potřeba transcendentace, přesahu, hlubokého prožití toho, že člověk je součástí většího celku – lidstva, přírody, Země a nakonec celého vesmíru.

Všeobecně bývá motivací pro cvičení jógy u nemocných lidí její doporučení lékařem pro zlepšení jejich celkového stavu. Později se pro toto cvičení vytvoří motivace vnitřní, protože vyvolává pocit uvolnění a celkové libosti. Motivací u relativně zdravých jedinců může být ze začátku pouhá zvědavost nebo nespokojenost se svým životem, případně světem, ve kterém žijeme. Hledání jiné alternativy, která by obohatila dosavadní životní styl nebo dokonce vedla ke změně myšlení jiným směrem. Jóga podobně jako humanistická psychologie (jejímiž tezemi se budu na celé téma

práce dívat, i když vím, o jejich zatím nepříliš přesvědčivých empirických důkazech) zdůrazňuje důležitost rozvoje vnitřního potenciálu a schopností každého jedince. Další motivací u jogínů může tedy být seberealizace, která rozvíjí jejich kladné vlastnosti a vede je k dosažení kladných cílů (Votava 1988).

2 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření a realizace programu, který se zaměřil na pravidelná cvičení powerjógy s cílem zlepšit fyzickou kondici cvičenců především v oblasti prevence bolesti zad. Součástí cvičebního programu byla také snaha o dosažení pozitivních změn v oblasti psychické kondice dospělých lidí, kteří jsou stále více zatíženi civilizačními vlivy moderní doby, jako je vysoké pracovní nasazení, napětí z různých problémů, stresu. Výzkumným cílem tedy bylo:

- sledování efektivity programu v oblasti fyzických změn konkrétně v pohyblivosti, pružnosti zad jako prevence bolestivosti zad.
- zjišťování možného působení cvičebního programu na psychickou pohodu cvičenců.

3 Metodika práce

3.1 Charakteristika zkoumaného souboru:

Výzkumný vzorek výzkumu představuje sedm záměrně vybraných účastníků kurzu. Výzkumný vzorek tvořilo tedy sedm žen v různé věkové kategorii, s různým povoláním. Kritériem výběru byl dlouhodobější zájem o tuto pohybovou aktivitu a pravidelná účast v tomto kurzu. Jako další kritérium bylo získání informací o tom, zda členky mého kurzu si doma opakují některé cviky z pravidelných lekcí a jakou další pohybovou aktivitou se ve svém volném čase zabývají (viz. Tabulka).

R	Pohlaví	Věk	Povolání	Cvičí doma	Další pohybové aktivity ve volném čase
R.1	žena	60 let	OSVČ	ano denně, “pozdrav slunci“	kolo, pilátes, vycházky
R.2	žena	40 let	učitelka ZŠ	ano denně “pozdrav slunci“, 20 min sestava, posilování	plavání, lyžování, běh, turistika, bruslení
R.3	žena	35 let	redaktorka	ano, někdy – 10 min.	práce na zahradce
R.4	žena	27 let	pokladní ČD	ano, občas, některé cviky	3x týdně běh kolem 15 km, svižná chůze, plavání, bruslení
R.5	žena	37 let	účetní	ne	basket, běh
R.6	žena	35 let	finanční referentka	ano někdy, “pozdrav slunci“	plavání, kolo
R.7	žena	26 let	výzkumný pracovník	ano, při bolesti v zádech „střechu“, denně spíše posilování	někdy posilovna

R = respondent

Tabulka 1 Výběr respondentů

3.2 Charakteristika použitých metod

Pro svůj výzkum jsem si vybrala kvalitativní metodiku dle Strausse a Corbinové. Hlavní technikou pro získání dat jsem použila polostrukturované rozhovory a nestrukturované pozorování. Strauss a Corbinová (1999) uvádí tři hlavní složky kvalitativního výzkumu, mezi něž patří údaje, dále analytické či interpretační postupy, s nimiž docházíme k závěrům či teoriím a třetí složkou jsou písemné a ústní výzkumné zprávy. Jako doplňující metodu při sledování fyziologických změn jsem použila jednoduché testování v oblasti pružnosti a pohyblivosti páteře cvičenců.

Metody získávání údajů

K získání informací bylo použito více metod a postupů. Hlavní technikou se stal rozhovor, který byl se cvičenci realizován před začátkem programu, v jeho průběhu a po skončení programu. Rozhovor byl veden pomocí návodu s prvky problémově zaměřeného rozhovoru.

Rozhovor pomocí návodu je interview, které představuje seznam otázek nebo témat, jež je nutné se zkoumanou osobou probrat. Návod má zajistit, aby se dostalo na všechna pro tazatele zajímavá témata. Jak zmiňuje Hendl (2005, str. 174) „je na tazateli, jakým způsobem a v jakém pořadí, získá informace“. Rozhovor s návodem dává tazateli možnost co nejvhodněji využít čas k interview a současně umožňuje provést rozhovory strukturovaněji a ulehčuje jejich srovnání. Jako další metodu získávání dat jsem použila nestrukturované pozorování. Jako doplňující metodiku sběru dat jsem použila jednoduché standardizované cvičební testy, které jsem realizovala na začátku programu a na konci programu s cílem porovnat jejich výsledky.

3.3 Metody zpracování a vyhodnocení údajů

Při zpracování rozhovorů a vyhodnocování získaných údajů jsem vycházela z kódovacího schématu, které doporučují Strauss s Corbinovou (1999), kde se v 1. fázi otevřeného kódování doporučuje dosadit vzniklé kategorie do tzv. paradigmatického modelu.

Jak jsem dříve uvedla, použila jsem jako doplňující metodiku sběru dat jednoduché standardizované cvičební testy, které jsem realizovala na začátku programu a na konci programu s cílem porovnat jejich výsledky. Při sledování fyziologických změn jsem použila jednoduché testování v oblasti pružnosti a pohyblivosti páteře cvičenců.

Neexistuje jeden test, který by ohodnotil flexibilitu těla. Každý jednotlivý kloub se musí hodnotit zvláštním testem. Testování je tedy proces přiřazování testových výsledků. Testování by mělo být v souladu s požadavky na flexibilitu testované osoby. Obecně lze doporučit všem cvičencům, aby testováním byla zjištěna "normální" flexibilita ve všech základních kloubech, které umožní jemnější kvantifikaci (viz Měkosta, Blahuš, 1983).

U použitých testovacích cviků 1 – 4 třibodová stupnice podle Dr. Ingo Forböse (špatné –, průměrné 0, dobré +). Pro hodnocení normální flexibility se někdy využívají motorické testy s takzvanou binární kvantifikací. Použila jsem u testování cviků 5, 6. Hodnocení cviků : 0 bodů požadavek nesplnil, 1 požadavek splnil. V důsledku nedostatečného pohybu dochází ke zkracování celých svalových skupin a tím také ke snížení jejich výkonnosti (Froböse, s. 54). Využila jsem jednoduchých testů ke zjištění momentálního stavu ohebnosti zad. Opakováním těchto testů lze sledovat pokroky, je to také jedna z motivací, když cvičící zaznamená skutečné zlepšení.

Testování

Testovací cvik č.1: Předklon

- Postavte se vzpřímeně a předkloňte se tak hluboko, jak to bude možné. Nohy jsou napnuté zhruba na šíři boků.

Hodnocení :

- Dobré: Konečky prstů se dotýkají chodidel nebo dokonce podložky.
- Průměrné: Konečky prstů dosahují do poloviny lýtek, asi tak na šíři dlaně nad kotník.
- Špatné: Konečky prstů se dostanou sotva ke kolenům nebo těsně pod kolena.

Testovací cvik č. 2: Úklon

- Uklánějte se ze vzpřímeného stoje pomalu do strany. Posunujte přitom rukou po noze směrem dolů, kam až to bude možné. Cvik proveďte na obě strany.

Hodnocení :

- Dobré: Konečky prstů dosáhnete do poloviny lýtka nebo dokonce níže.
- Průměrné: Konečky prstů dosáhnete k lýtku kousek pod kolenem.
- Špatné: S velkými obtížemi dosáhnete sotva ke kolenu.

Testovací cvik č. 3: Zvedání nohy

- Položte se vedle židle na záda na podložku. Kyčelní kloub by měl být přímo vedle nohy od židle. Natáhněte nohy a přitáhněte špičky k sobě. Snažte se zvednout nataženou nohu co nejvýše a pak dál směrem k hlavě. Při provádění cviku si můžete pomoci, a to tak, že se rukama chytíte pod stehnem. Podívejte se jak daleko se vaše

noha přiblížila noze od židle. Totéž proveďte i na druhou stranu. Kyčelní kloub, stejně jako hybnost zadní strany stehen se podílejí na tom, jak fit budou vaše záda.

Hodnocení:

- Dobré: Nohu dostanete až za kolmici nohy od židle. Úhel, který zvednutá noha svírá s nohou položenou na zemi, je větší než 90 stupňů.
- Průměrné: Dosáhnete k noze od židle a úhel mezi oběma nohama je asi 90 stupňů.
- Špatné: Svou nohou se k noze od stolu ani nepřiblížíte. Úhel mezi oběma nohama je menší než 90 stupňů.

Testovací cvik 4: Rotace

• Posad'te se vzpřímeně na židli. Nohy dejte od sebe zhruba na šířku ramen. Překřižte ruce na hrudníku. Pomalu otáčejte ramena doprava adoleva co nejvíce to půjde. Hlava při cvičení sleduje pohyb ramen.

Hodnocení:

- Dobré: Můžete páteří otočit tak, že postavení ramen odpovídá poloze hodinových ručiček při deseti minutách.
- Průměrné: Rameny můžete na pomyslném ciferníku pohybovat v rozmezí 5 až 10 minut.
- Špatné: Rotací dosáhnete na pomyslném ciferníku sotva 5 minut.

Testovací cvik č. 5: Flexibilita krční páteře:

• Ležte na zádech s pažemi volně podél těla a předkloňte hlavu.

Hodnocení: dotknutí brady kosti prsní značí „**normální**“ pohyblivost v oblasti krční páteře.

Testovací cvik č. 6: Flexibilita spodní části zad:

• V lehu na zádech skrčte nohy a oběma rukama přitáhněte kolena k hrudníku.

Hodnocení: dotek koleny hrudníku značí „**normální**“ pohyblivost v oblasti zadní části zad.

3.4 Organizace výzkumu

Rozhovory byly vedeny s předešlým souhlasem respondentů. Byly vedeny před zahájením programu průběhu června 2014 s jednotlivými vybranými respondenty a v období března a dubna 2015. Rozhovory probíhaly vždy po skočení cvičební lekce. V průběhu i po skončení rozhovorů jsem si zapisovala terénní poznámky.

Dle Dismana (2011) jsou polní poznámky v podstatě chronologické záznamy toho, co se děje ve zkoumaném prostředí, co se děje s tímto prostředím, i toho, co se děje v pozorovateli. Pocity, které v nás interview nebo pozorování vyvolá, dojmy, pochybnosti, vynořující se nápady, první interpretace, a to i tehdy, když se nám třeba zdají pošetilé, zdánlivě náhodné asociace, to vše musíme zaznamenat. Pro rozhovory jsem měla předem připravené otázky, které byly převážně otevřené a byly koncipovány k dané problematice. Některé nové otázky vznikaly v průběhu kurzu.

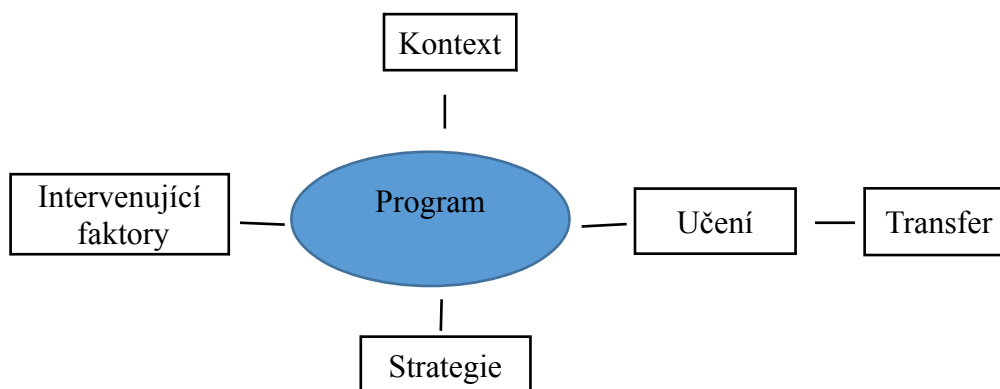
Etika výzkumu

Všichni účastníci rozhovorů byli seznámeni s tématem výzkumu. Cvičenci byli informováni o tom jak bude s rozhovory nakládáno a k čemu budou použity. Účastníci ústně souhlasili a v souvislosti s prezentací a realizací programu powerjóga pro zdravá záda jim bylo odpovězeno na několik otázek.

Ve své práci jsem nepoužila žádné osobní údaje, podle kterých by mohli být identifikováni. V přepisu rozhovorů nebyla jejich jména a k označení jejich výpovědí jsem používala označení R1, R2, atd.

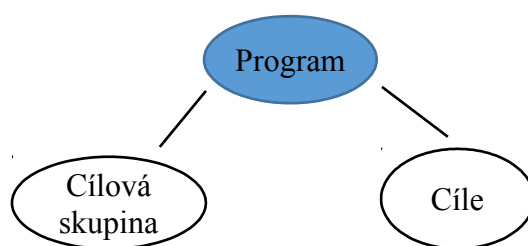
4 Výsledky

Program powerjóga – prevence bolestivosti zad



Obrázek 2 Schema – analýza programu

Centrální kategorií schématu je cvičební program powerjógy jako prevence bolestivosti zad. Tato kategorie seznamuje s cílovou skupinou, s cílem a tvorbou programu. Kategorie, která ovlivňuje tvorbu programu jsou intervenující faktory, jimiž jsou především potřeby lidí spojených s očekáváním změn v oblasti fyzické i psychické kondice. Při cvičení jógových asán lze lépe vnímat vlastní tělo a prostřednictvím rozhovorů je klient schopen si lépe uvědomit působení vnějších vlivů na tělo jako je stres, bolest. Tyto aspekty jsou spojeny s kategorií kontext. Strategií zde rozumíme vlivy podporující zájem o cvičení spojené s motivací, působením lektora, způsobem komunikace. Na program navazuje proces učení, který je spojen především s pozorováním, ale učením se novým technikám při cvičení. Poslední uvedenou kategorií je transfer, který zaznamenává oblasti změn fyzické i psychické kondice cvičenců, v neposlední řadě i možné změny v postoji ve vztahu ke cvičení powerjógy.



Obrázek 3 Kategorie – program

4.1 Výsledky – program

Byly vytvořeny tři základní lekce, které se v průběhu půlročního kurzu opakovaly a procvičovaly. Než jsem se rozhodla realizovat tento cvičební program se zaměřením na problematiku bolestivosti zad, absolvovala jsem specializovaný kurz a několik cvičebních lekcí se zaměřením na zdravá záda vedených odborníky, abych lépe porozuměla problematice a mohla tak vytvořit zajímavý cvičební program, který by dostatečně motivoval klienty k pravidelnému cvičení. Konkrétní popis struktur jednotlivých lekcí najdeme v příloze.

Cíle programu:

- Naučit se rozlišovat stav mezi napětím a uvolněním, umět plynule dýchat a na dýchání se umět soustředit.
- Přeměnit nevědomí dech na řízené dýchání a v něm rozvíjet pohyb.
- Správné držení těla za pomoci aktivity pánevního dna a vědomí prostoru, vědomí sebe sama.
- Naučit se základní pravidla k přístupu sobě sama v rámci cvičení a uvědomění si stejných pravidel v denním životě: nespěchat, zbavit se velkého chtění, nenalhávat si a neubližovat si.
- Pochopit základní princip cvičení powerjógy s vybranými cviky se zaměřením na prevenci bolestivosti zad tak, aby si klient mohl časem cvičit sám bez instruktora.

Cílová skupina

V našem kurzu powerjóga pro zdravá záda se účastnilo celkem 18 cvičenců. Pro svůj výzkum jsem si vybrala menší vzorek cvičenců s kterými jsem vedla rozhovory. Vzorek tvořil sedm žen v různé věkové kategorii, s různým povoláním. Většina dotazovaných se věnuje dalším pohybovým aktivitám jako je jízda na kole, turistika, plavání atd. Do kurzu se přihlašují převážně ženy, muži jen nahodile. Někteří cvičenci chodí na lekce nepravidelně. Pravidelnost cvičení powerjógy je důležitou podmínkou k dosažení našich cílů. Kritériem výběru byl dlouhodobější zájem o tuto pohybovou aktivitu a pravidelná účast v tomto kurzu. Jako další kritérium byla ochota cvičenek poskytnout rozhovory a další informace o tom, zda si členky mého kurzu doma opakují některé cviky z pravidelných lekcí a jakou další pohybovou aktivitou se ve svém volném čase zabývají.

Cvičím ještě doma, pravidelně ráno „pozdrav slunci“, kromě jógy jezdím ráda na kole, chodím ještě cvičit pilátes, ráda chodím na pravidelné vycházky.

R1

Denně cvičím „pozdrav slunce“ a zhruba 15 - 20 minut krátkou sestavu, hlavně posiluji břišní svalstvo, pravidelně 7x týdně cvičím skoro 6 let. Rekreačně se zabývám plaváním, lyžováním, jezdím hlavně s dětmi, ráda jezdím na kole, 1x týdně běhám asi 15 minut, mám ráda pěší turistiku, bruslení.

R2

4.2 Výsledky – testování

Testování momentálního stavu ohebnosti zad na začátku programu (září 2014) :

Při testování jsem zařadila vždy dva testovací cviky do běžné hodiny v průběhu září a října, abych nenarušila průběh běžné lekce, tak jak to klienti očekávají. S testováním souhlasili všichni účastníci, naopak vnímali zařazení testovacích cviků jako zpestření. Dle doporučení jsem zařadila testovací cviky po rozcvičce, to znamená po zahřátí organismu a po procvičení základních svalových skupin a to v délce deseti až dvanácti minut. Téměř všichni účastníci testování měli velmi slušné výsledky. Ve většině dosáhli dobrých a průměrných výsledků.

Přes hladký průběh jsem si všimla jistého napětí, které mezi cvičenci vzniklo. Byla zde viditelná snaha o dosažení co nejlepších výsledků. Bylo nutné cvičence

usměrňovat někdy při urputném provádění cviků. Bylo potřeba cvičencům ještě jednou vysvětlit, že lze hodnotit pouze přirozený výkon, který není v rozporu s pravidelným cvičením jógy. Při urputné snaze dochází k chybám při cvičení, dochází ke zvyšování napětí ve svalech. Testování (viz tabulka).

R	Cvik 1 předklon	Cvik 2 úklon	Cvik 3 zvedání nohy	Cvik 4 rotace	Cvik 5 flexibilita krční páteře	Cvik 6 flexibilita spodní části zad	Poznámky
R1	+	0	0	+	1	1	Převažuje dobré hodnocení
R2	+	+	+	+	1	1	Výborné hodnocení
R3	0	0	+	+	0	1	Průměrné hodnocení
R4	+	0	0	+	0	0	Průměrné hodnocení
R5	+	+	0	0	1	1	Převažuje dobré hodnocení
R6	0	0	-	0	0	0	Spíše špatné hodnocení
R7	+	+	0	0	0	0	Průměrné hodnocení

R = respondent

Tabulka 2 Testování ohebnosti zad (září 2014)

Postup hodnocení:

Cviky 1 – 4 výsledek = dobré (+), výsledek = průměrné (0), výsledek = špatné (-)

Cviky 4, 5 výsledek = nesplnil 0, výsledek = splnil 1

- Převažuje-li výborné nebo dobré hodnocení, svalstvo je velmi dobrém stavu, je důležité pokračovat v pravidelném cvičení pro udržení pohyblivosti a kondice zad.
- Převažuje-li hodnocení průměrné, pohyblivost není špatná, nicméně je možné stále zlepšovat a to pravidelným cvičením.

Testování momentálního stavu ohebnosti zad v období března a dubna 2015 :

R	Cvik 1 předklon	Cvik 2 úklon	Cvik 3 zvedání nohy	Cvik 4 rotace	Cvik 5 flexibilita krční páteře	Cvik 6 flexibilita spodní části zad	Poznámky
R1	+	+	0	+	1	1	Převažuje dobré hodnocení
R2	+	+	+	+	1	1	Výborné hodnocení
R3	+	+	+	+	0	1	Převažuje dobré hodnocení
R4	+	0	0	+	0	1	Průměrné hodnocení
R5	+	+	0	0	1	1	Převažuje dobré hodnocení
R6	0	0	-	+	0	0	Spíše špatné hodnocení
R7	+	+	0	0	0	1	Průměrné hodnocení

R= respondent

Tabulka 3 Testování ohebnosti zad (březen, duben 2015)

Interpretace výsledků testování před programem:

U více než poloviny cvičenců jsou výsledky převažující dobré i výborné hodnocení, jejich svalstvo je ve velmi dobrém stavu. Další tři vybraní cvičenci dosáhli průměrného hodnocení, jejichž pohyblivost není špatná. Jeden z testovaných dosáhl spíše špatného hodnocení. Nejlepších výsledků dosahovali cvičenci u předklonu a při prověřování flexibility spodní části zad. Slabší výsledky se prokázaly u cviku č. 3 – zvedání nohy, kdy sledujeme především hybnost zadní strany stehen, která má vliv na zdatnost našich zad a cviku č. 5, kdy sledujeme flexibilitu krční páteře.

Interpretace výsledků testování po programu :

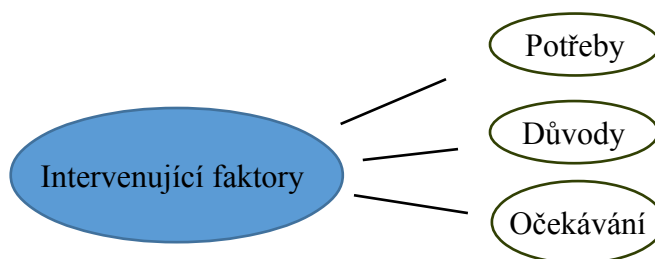
U jedné z cvičících s předchozím průměrným hodnocením došlo ke zlepšení u cviku č. 1 – předklon, cviku č. 2 – úklon.

U více než poloviny cvičenců zůstávají výsledky převažující dobré a výborné hodnocení hodnocení, jejich svalstvo zůstává tedy ve velmi dobrém stavu. U dalších dvou cvičenek došlo ke zlepšení flexibility spodní části zad. Další dvě testované klientky zůstaly u průměrného hodnocení. U cvičenky se spíše špatným hodnocením došlo ke zlepšení v oblasti rotace páteře. Nejlepších výsledků dosahovali cvičenci opět u předklonu a při prověřování flexibility spodní části zad. Slabší výsledky zůstaly u cviku č. 3 – zvedání nohy, kdy sledujeme především hybnost zadní strany stehen, která má vliv na zdatnost našich zad a cviku č. 5, kdy sledujeme flexibilitu krční páteře.

Shrnutí

U testování ohebnosti zad vybraných respondentů došlo ke zlepšení pouze u některých cviků. Největší potíže způsobuje cvik se zvedáním nohy do pravého úhlu a výše, tedy u hybnosti zadní strany stehen. Druhým náročnějším cvikem je u prověřování flexibility krční páteře. Právě na časté problémy s krční páteří respondenti při rozhovoru upozorňovali.

4.3 Výsledky – polostrukturované rozhovory



Obrázek 4 Kategorie – intervenující faktory

Intervenující faktory – kategorie, která ovlivňuje tvorbu programu jsou intervenující faktory, jimiž jsou především potřeby lidí spojených s očekáváním změn v oblasti fyzické i psychické kondice.

Potřeby

Lidé se někdy začnou znepokojovat, až když něco v těle nefunguje, tak jak by mělo. Každý by se měl na začátku zamyslet, kdy se naposledy věnovali svým zádům. Jenom, když nás bolí, tak jsou najednou důležitá. Aby mohla záda podávat dobrý výkon musí být především pohyblivá a hlavně stabilní. Pro zdravá záda je tedy nejdůležitější, aby se hýbaly a to, co možná nejpřirozeněji. Potřebují rozhodně péči. Určitě je možné, aby každý člověk byl schopen zvládnout problémy se zády vlastními silami, ale rozhodně potřebuje vědět jak na to.

Většina cvičenců si tohle rozhodně uvědomuje, dokáží formulovat své **potřeby**. Pravidelná cvičení vnímají jako inspiraci, zábavu a radost z pohybu, uspokojení svých potřeb, pomoc s odstraněním někdy bolestivých zad, ale také naučit se něco nového. Nejde opravdu jen o záda, ale také psychiku je třeba respektovat, zátěže běžného dne lze je tímto způsobem kompenzovat, dokonce s vědomím, že dělám něco pro sebe, aktivně trávím svůj volný čas, pečuji o své tělo, starám se o sebe.

*Chtěla jsem se zbavit bolesti zad, hlavně bederní páteř a zlepšit celkovou koordinaci těla. Cvičím už dlouhá léta a myslím si, že už bych se od toho nedokázala obejít. Čím je člověk starší, tak takovou podporu jako je cvičení **potřebuje** víc a víc. Určitě očekávám hlubší posílení zádočných svalů. Cvičení mi pomáhá lépe vnímat správné držení těla. Uvědomuji si to třeba když jdu ráno do práce. Sama sebe sleduji jak se pohybuju, někdy vnímám i to dýchání.*

RI

*Mám zájem o cvičení jako takové a také **pomoc** při zbavování se bolestech v zádech, někdy jsem si vědoma vlastních chyb přetížením, třeba i při sportování se svými dětmi. Vždycky mě bolest překvapí, vůbec s tím nepočítám, zvláště když pravidelně cvičím a to opravdu každý den.*

R2

Důvody, proč cvičit právě powerjógu jsou různé. Vzpomínám si, že právě před několika roky jsem hledala nějakou jinou formu cvičení, než jsou moderní formy jako aerobik, bodystyling. S přibývajícím věkem si člověk uvědomuje, že se jeho organismus mění, jeho potřeby a požadavky na volbu pohybových forem, které chce v budoucnu provozovat jsou také jiné. Právě zvědavost a touha po změně mě přivedla do výukového kurzu powerjógy. Očekávala jsem spíše hluboké uvolnění, možná protažení těla, získání pozitivní energie, zajímala mě také spiritualita, která je cvičením jógy spojena. Byla jsem velmi překvapena určitou náročností cvičení. Byla jsem zvyklá na velkou fyzickou zátěž z aerobiku, ale tohle bylo naprosto něco jiného. Při dotazování klientů jsem zaznamenala podobné odpovědi.

Pro cvičení power yogy jsem se rozhodla před mnoho lety, hledala jsem cestu jak si udržet, zlepšit fyzickou a psychickou kondici.

R1

Přivedla mě náhoda, na začátku mi vůbec nešlo o cílený výběr; šla jsem to jen tak zkusit, byla jsem zvědavá. Ze začátku jsem nechodila vůbec pravidelně, měla jsem malé děti a často jsem nestíhala. Pamatuji si, kdy jste mi řekla, že na tyhle věci bych si měla umět čas najít. Od té doby chodím častěji a pravidelněji. Powerjóga mě velmi zaujala.

R2

*Zaujala mě kombinace cviků, propojení posilování a protahování, také **balanční cviky**, cítím také duševní uvolnění, propojení duchovna a relaxace.*

R5

No hlavně si přijít užít, je to jen můj čas, mám ho jen pro sebe. Někdy si doma cvičím sama, ale není to moc pravidelné, chodím ještě na volejbal, tak po něm se ještě bezprostředně protáhnu, využiju našich cviků z jógy, někdy sama posiluju břicho, záda. Ve cvičení a vůbec v pohybu vidím ten správný způsob života. Pro mě je cvičení a sport tím smysluplným trávením volného času.

R7

Očekávání

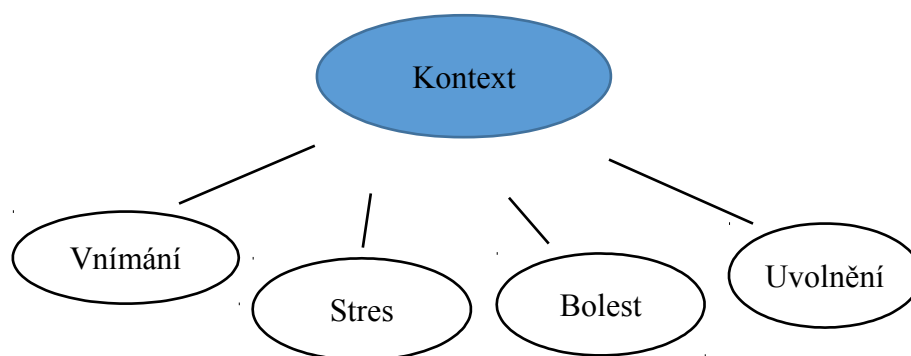
V začátku je powerjóga o učení jak správně držet tělo, plynule dýchat a používat hluboký svalový stabilizační systém páteře pro bezpečné cvičení. Jakmile se člověk prokouše procvičením těla, dostává se k energetické úrovni – plynutí dechu a rozvíjení ásan s vědomou koncentrací. Řada cvičenců **očekávají** určité změny, které pravidelné cvičení power jógy mohou přinášet. Pravidelným cvičením se naučíme odpoutat se od negativních myšlenek, které způsobují to, že často energii ztrácíme. Powerjóga je mocný zdroj pozitivní energie. Powerjóga pracuje s páteří jako energetickým pilířem, kterým se dostává energie zdola nahoru. Zprůchodněním dochází k uvolnění regeneraci sil.

Beru to jako možnost času pro sebe, je to rozhodně potřeba, po celém dni v práci a nebo s rodinou. Chtěla bych zpevnit svaly, mám pocit, že jsou ochablé, také mám pocit ztráty pružnosti. **R3**

Na lekce powerjógy se vždy těším, procvičím si celé tělo. Pravidelným cvičením si rozhodně udržuji celkovou pohyblivost, těším se na relaxaci, očekávám zklidnění, uvolnění a nabuzení nové energie, psychické odreagování. **R1**

Zpevnění zad, ale i celé postavy, je to pro mě relax, chtěla bych zlepšit koncentraci, utřídit si myšlenky. **R4**

Očekávám zlepšení celkové tělesné kondice, nějaké ty bolesti zad se také objevují. Nikdy jsem se tím v tom životním spěchu nezabývala, protože jsem až tak velké problémy se zády neměla. Myslím, že je dobré se tím zabývat dokavad' je člověk ještě v mladším věku. Je mi jasný, že to pořád takhle relativně dobrý nebude. Taky to protahování je pro mě dobrý, to u jiného sportu takhle tělo neprotáhnu. **R5**



Obrázek 5 Kategorie – kontext

Kontext je část paradigmatického modelu, která představuje „konkrétní soubor vlastností, které jevu náleží“ (Strauss, Corbinová, 1999, str.74). Zároveň se jedná o soubor podmínek, za nichž jsou uplatňovány strategie jednání nebo interakce – návrhané strategie řešení.

Vnímání bolesti se při jógových cvičeních obvykle snižuje. Můžeme si to vysvětlit přímým útlumem přenosu bolestivých signálů a uvolněním bolestivého svalového napětí. V roce 1974 byly navíc objeveny, tzv. endorfiny – v těle vznikající látky, které mají podobný účinek jako droga morfin. Tlumí tedy bolest a vyvolává stav příjemnosti. Je pravděpodobné, že také při jógových cvičeních dochází k uvolňování endorfinů a ty se podílejí na útlumu bolesti a vzniku příjemného pocitu. Může však nastat situace opačná, kdy je při cvičení bolest naopak intenzivní, že brání cvičícímu v potřebném soustředění a zvyšuje svalové napětí (Votava, 1988). Při správně, pozvolna prováděném cvičení však dokáže cvičenec včas zaznamenat hranici bolesti a předejde dalšímu pohybu, který by bolest provokoval. Lze tedy říci, že při jógovém cvičení se na jedné straně omezuje vnímání podnětů přicházejících s okolí a současně se zvýrazňuje vnímání pocitů z vlastního těla. Tím se mění jejich charakter, stávají se pro cvičícího příjemné. Vytváří se silná motivace, příjemné pocity, které při cvičení vznikají, jsou cvičencům dostatečnou odměnou za vyvinuté úsilí.

Někdy při bolesti v zádech, zejména krční páteře si doma cvičím střechu, pomáhá mi to. Trpím skoliózou, myslím, že časté vysedávání u počítače k tomu problému přispívá ještě víc. Budu si muset zajistit nějaké dobré masáže. Kdysi jsem byla na masáži u jedné paní a moc mi to pomohlo, bohužel jen na chvíli.

R7

Při cvičení některých pozic mám problém s bolestí kloubů, hlavně oblast kotníků. Někdy cítím napětí v celém těle, dost často bolesti v křížové oblasti (bederní páteře), proto některé cviky vynechávám.

R1

Stres

Vysoké pracovní nasazení, nedostatek odpočinku a spánku, stres. To jsou civilizační vlivy moderní doby, které na nás neustále působí. Většina dotazovaných pociťují spíše vnitřní neklid, cítí se zatížené celkovou únavou, někdo nedostatkem spánku. Pokud s únavou nic neděláme, hromadí se a časem se může projevit jako bo-

lest nebo rovnou nemoc. Někteří lidé si vliv stresu nechtějí připustit. Stres nepůsobí jenom na psychiku, ale také škodí tělu. Vzniká napětí v těle, ramena jsou neustále zvednutá nahoru, hůře se dýchá. U cvičenců lze právě tyto tělesné projevy často pozorovat. Některé z dotazovaných hovoří o nekončícím boji.

*Jsou dny kdy člověk cítí neklid, někdy cítím **napětí** v celém těle, dost často **bolesti** v křížové oblasti (bederní páteře), proto některé cviky vynechávám.*

R1

Vliv stresu vnímám v poslední době dost často, celkově jsem ztuhlá, často mě bolí hlava. Myslím, že to je také nedostatkem spánku.

R3

Každodenní stres se projevuje v těle různými způsoby, řada klientů si vliv stresu ani neuvědomuje, připisuje bolesti v těle spíše únavě, pracovnímu přetížení. Někteří vliv stresu na svém těle pocítují, kdy přechází do bolesti hlavy, krku. Někdy vnímají až neuvěřitelné napětí v těle.

Občas cítím napětí vlivem stresu, ale většinou se mi to podaří rozdýchat nebo vyběhat. Velmi mě ovlivňuje počasí, v zimních měsících je únava větší.

R4

V powerjóze jsou pozice a dech úzce spjaty. Techniky dechu a pranajama rozvíjejí kapacitu plic a dokáží využít ty jejich oblasti, které se obecně v běžném životě nevyužívají. Řízeným dýcháním dochází k odbourávání napětí a stresu. Cvičení vede ke snížení napětí, tenzí a různých psychických potíží.

Určitě ano, ale mám pocit, že právě díky pravidelnému cvičení power yogy se mi daří vyhýbat se pocitům nadměrné únavy a lépe zvládám boj proti únavě a psychickému vyčerpání, také špatné náladě.

R2

Uvolnění

Někteří cvičenci, když přichází na lekci powerjógy za ně hovoří tělo, mimika obličeje. U některých napětí v ramenou, zarputilý výraz obličeje. Někteří se před začátkem hodiny se snaží vždy o koncentraci. Jsou odhodláni spolupracovat na změně psychického stavu. Je vidět, že vždy od lekce něco očekávají.

Dobré pocity ze cvičení se dostavují při pravidelnosti a výdrži, z lekce odcházím uvolněná, dostatečně procvičená s přínosem nové energie, cítím se odpočinitá. Po cvičení mám vždy dobrý spánek.

R1

Při cvičení se cvičenci postupně zbavují napjatého stavu, mají pocit velkého vnitřního tepla. Při využití jógového dechu, pocit uvolnění. Příjemné pocity zaznamenávají i v dalších částech hodiny, koncentrační a balanční cvičení, pocit vnitřního klidu, bezpečí. Snaží se o koncentraci na dech.

Po skončení hodiny cítí úlevu, vnímají proudění energie v těle, teplo. Také vliv pozitivní energie působí na odbourání stresu a napětí v těle. energii často ztrácíme i negativním myšlením. Prožitky, soudy, porovnávání atd. jsou častými příčinami ztráty energie. Při cvičení zaměřujeme pozornost na pozitivní myšlenky.

*Z lekcí odcházím spokojená, nabitá energií, strašně moc mi vyhovovali ranní lekce, což šlo realizovat pouze při mateřské dovolené, proto cvičím pravidelně každé ráno. Považuji to za příjemný, pro mě už nutný start do nového dne. Jsem pak živá, aktivní, v dobré náladě. Po večerních lekcích se naopak musím ještě třeba pracovně unavit, abych usnula. Na hodinu powerjógy **přicházím unavená, odcházím živá**. 2dcl vína to také spraví.*

R2

*Z lekcí odcházím s myšlenkou a uvědoměním, že je mi moc dobře, vždycky se těším na další lekci. Někdy mám dokonce pocit, že jsem vyrostla a že se mi zvětšuje **hrudník**. Pociťuji příjemné těšení vždy na čtvrtek. Ráda bych si zacvičila někdy venku. S kamarádkou jsme si byly zacvičit ve fitcentru, nebylo to špatné, ale na čtvrtky se moc těším. Je to úplně něco jiného. Těším se už dva dny dopředu na jógu. Smích, zase se mi bude otvírat košíček.*

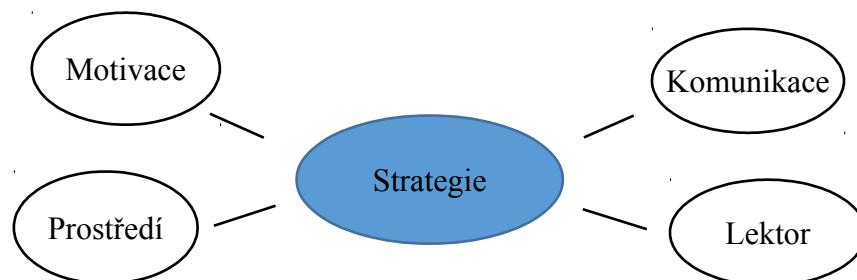
R4

*Považuji to za příjemně strávený čas. Cítím také duševní uvolnění, propojení **duchovna** a relaxace. Navštěvovala jsem i jiná centra s PY, ale tohle mi vyhovuje, že to mám blízko domů. Vyhovuje mi i čas.*

R5

Odcházím s pocitem uvolněného těla, cvičení mi pomáhá s uvolněním krční páteře, je to výborná relaxace mám větší energii či menší únavu.

R7



Obrázek 6 Kategorie – strategie

Návrhované strategie řešení v myšlenkovém paradigmatu jsou zařazeny ve vztahu k pravidelnému cvičení powerjógy jako strategie jednání a interakce, které by měly přispívat ke kvalitě a efektivitě cvičebního programu a k postupnému zvládnutí jednotlivých cviků – tedy ke zlepšování fyzické a psychické kondice cvičenců s výhledem dlouhodobého a pravidelného cvičení.

Motivace – zdravá záda

Pohyb – elixír života. Udržuje nás mladé, zdravé a v kondici. **Motivace** vede především k aktivitě. Pokud získáváme při cvičení dostatek energie jsme pak vyrovnaní a spokojní sami se sebou. Prospívá to také našemu sebevědomí. Cvičenci se na lekce těší, touží být pružní, štíhlý. Pohyb je také dobrý pro náš mozek, který se také pohybem prokrvuje. Obecně ženy musí pro zdravá záda udělat více než muži. Cvičenci velmi často uvědomují, že nestačí jen posilovat a protahovat záda, ale je také důležité je umět uvolnit. Touží po tzv. aktivní relaxaci, kde se naučí lépe vnímat sami sebe. Uvědomují si, že při pravidelné vědomé relaxaci se zbavují fyzického a psychického napětí. Lépe díky tomu vnímají svůj stav. Pohyb a dechová cvičení navozují pocit vyrovnanosti a klidu.

Hlavní motivací je právě to posílení svalstva, správné držení těla, dodání pozitivní energie, ale energie vůbec, celkové zlepšení nálady. Právě přínos energie je velice znatelný.

R1

Jako hlavní motivace k dalšímu cvičení je pro mě hlavně dobrá zkušenost s powerjógy obecně a motivují mě i mé vlastní zdravotní potíže, se kterými se snažím také touto cestou bojovat.

R6

Motivace je pro mě hlavně ten výsledek toho cvičení, chci mít prostě pružné tělo, naučit se všechny cviky, které děláme. Těším se taky na ty nové a hlavě mě jóga prostě baví.

R3

Důležité je pro mě je to celkové uvolnění. Způsob relaxace, ale ten tady není zadarmo, je to vždycky až po odevzdaném výkonu. Z toho mám vždycky dobrý pocit. Taky cítím, že se touto cestou dokážu zbavit napětí v těle. Na ty záda je to také určitě dobré. Dříve jsem si myslela , že stačí, že se člověk ještě jinak hýbe když dělá ten

sport. Myslela jsem si že pro mě to plavání je úplně dostačující, třeba zrovna na ty záda, ale změnila jsem názor, tohle je také dobrá péče o tělo i o duši.

R5

Prostředí

Cvičíme v příjemné, tiché a teplé místnosti. Pro společné cvičení je vhodné opravdu klidné a bezpečné místo. Náš kurz probíhá ve velkém tanečním sále. Je to prostředí dostatečně vzdušné, čisté. Taneční sál je vybaven příjemnou protiskluznou podlahou, v místnosti jsou umístěna zrcadla. Nejčastěji při cvičení využíváme některé pomůcky jako jsou cvičební podložky, owerboly, ručníky. Cvičíme ve volném, příjemném oblečení, pokud možno naboso pro dobrý kontakt se zemí. Ke cvičení využíváme reprodukovanou hudbu upravenou pro dynamické cvičení jógy i relaxaci.

Komunikace

Hlavní rozdíl mezi dobrým a průměrným instruktorem je v tom, jak dokáže se svými cvičenci komunikovat. Být schopen efektivní komunikace znamená také být schopen efektivně motivovat. Dobrý instruktor umí své svěřence během učení správně motivovat a z dlouhodobé perspektivy přispívá také k tomu, aby ve svém tréninkovém programu vytrvali. Vlastní proces komunikace zahrnuje: rozbor životního stylu a stanovení cílů, výklad programu, seznámení s používaným vybavením a pomůckami, výklad a výuka jednotlivých změn životního stylu, průběžná interakce mezi instruktorem a klientem. Verbální komunikace je jedním z nejdůležitějších úkolů je být schopen přimět své klienty k tomu, aby byli sami se sebou spokojeni a aby se cítili dobře při tom co dělají. K tomu je zapotřebí opravdové zdvořilosti a citlivosti. Je důležité cvičencům často vyjadřovat podporu a povzbuzení.

Vůbec mi nevadí, že cviky často opakujeme, naopak tím, že neustále zdůrazňuješ, jak a co při cvičení máme cítit si vždy uvědomím, že mám ještě plno rezerv. Vždycky, když si myslím, že už mám splněno a cvik provádím dobře, protože mi přijde jednoduchý, tak mě z toho vyvedeš. Tím, že slyším tvůj opakovaný komentář, že to není pasivní cvik, při kterém můžeme jen relaxovat, ale je tam spousta jiných věcí, které musíme ještě sledovat, tak zjistím, že vlastně nestíhám. Uvědomím si třeba stažení žeber směrem dolů, ale zase zapomenou na ramena, která jsou téměř v křeči. Vůbec se mi nechtělo jít cvičit, večer se cítím dost unavená a už se mi nikam nechce, ale jsem ráda, že jsem šla, protože teď se cítím báječně.

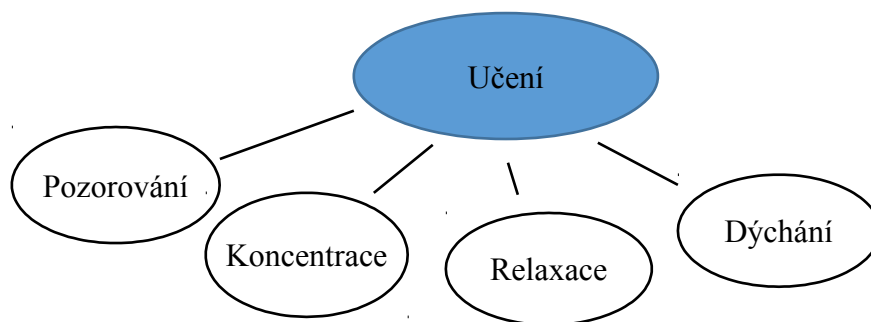
R6

Lektor

Instruktor powerjógy by se měl umět prezentovat na profesionální úrovni. Týká se to vzdělání, odborné přípravy, péče o celkový vzhled a výběr vhodného profesionálního oblečení. V podstatě se má oblékat tak, aby to odpovídalo jeho postavení a tělesnému typu. Instruktor by měl být osobní příkladem pro své svěřence. Svému klientovi se může stát zrcadlem. Při práci s klientem v těsném kontaktu je nutné mít svůj postoj vůči němu a své práci pod kontrolou. Kontrolou následujících pěti bodů se můžeme ujistit, že naše mysl je ve správném rozpoložení pro následující práci s klientem. Je to srdečný a přirozený úsměv, mít své nálady pod kontrolou, představa úspěšné cvičební lekce, příprava a naplánování lekce, kontrola vybavení. Instruktor může svým působením klienta motivovat, přiklonit ho k setrvání. Efektivnost jeho motivace je zvyšována správným porozuměním roli instruktora. Vztah mezi instruktorem se stále mění.

Ze začátku jsem nechodila vůbec pravidelně, měla jsem malé děti a často jsem nestíhala. Pamatuji si, kdy jste mi řekla, že na tyhle věci bych si měla umět čas najít. Od té doby chodím častěji a pravidelněji.

R2



Obrázek 7 Kategorie – učení

Učení

Při cvičení se snažíme trvale soustředit na střed těla a **učíme se** kvalitněji a pečlivěji s touto tělesnou částí pracovat. Silný střed těla – zdravá záda. Konkrétně podsazení pánevního dna a stlačování břišního svalstva a žeber směrem k páteři. Toto cvičení někdy působí cvičencům potíže. Mají problém s udržováním pravidelného dechu. Často při snaze dokonale provést cvik zadržují dech, zvedají ramena a ne-

dokáží si cvik v klidu užít. Právě získáním pocitu, že dokonale ovládáme tělo podle momentálních potřeb způsobuje to, že cvičenec si dokáže uvědomovat probíhající změny. Právě tyto uvědomělé změny jsou motivujícím prvkem pro další cvičení. Nabízí se jistá výzva k dalším krokům ke změnám. Cvičenec si sám na sobě tento proces uvědomuje, získává zpětnou vazbu. Při rozhovoru se sám dotazuje, ujišťuje jestli provádí cvik dobře. Pokud se sejdeme, že proces změn v těle vnímáme podobně je to další motivující prvek jak pro cvičící, tak pro cvičitele. Na otázku jestli pozoruje nějaké změny právě v oblasti středu těla odpovídá spíše dotazováním na některé detaily při cvičení, konkrétně na oblast břicha a bederní páteře.

Rozdíl ve cvičení určitě vidím, přibylo více cviků na záda, je tam větší důraz na práci středu těla, což je pro mě i ostatní cvičící hodně důležité. Kdysi jsem chodila na kalanetiku. Do jisté míry mi to také vyhovovalo, ale na ty záda je tohle lepší.

R1

Bolesti v zádech a nehezké držení těla souvisejí s ochablými břišními svaly. Atraktivní postavu velkou měrou vytváří právě tato střední část těla. Veškerá energie vychází od tud. Každý cvik a pohyb začíná vtažením středu těla k páteři. Břišní svaly jako korzet podpírají páteř. Když tuto oblast v našem programu často posilujem, výrazně zlepšujeme držení těla a pokud dosáhneme toho, že bude naše břicho dostatečně silné, můžeme téměř vyloučit bolesti v zádech. Mnoho lidí má bolesti v zádech, právě proto, že je jejich střed slabý.

Určitě jsem změnu při cvičení zaznamenala a to především při cvičení v leže, časté podsazování pánve, zpevňování hýždí, stlačování žeber k páteři. Není to úplně jednoduché. Uvědomuji si, že lépe vnímám své tělo a to i v detailech. Tím jsem se dříve vůbec nezabývala. Nedávno jsem si také uvědomila, že jsem trochu omezená v kloubech. Někdy mě mrzí, že se kvůli tomu nemůžu dostat při cvičení dál, tak jak bych si to představovala. Není to úplně lehké cvičení, někdy se tak snažím cvičit dobře až zjistím, že jsem úplně v křeči, ale to by asi nemělo být že? Jsem k sobě dost sebekritická. Často se prohýbám v bedrech. Díky pravidelnému cvičení se mi lépe daří se srovnat v leže na zádech tak, aby spodní část páteře při cvičení zůstala přitisknutá k podložce. Technicky to vždy zvládnou, ale mám problém se u toho více uvolnit. Přijde mi to velmi užitečné, naučila jsem se techniky, které mi dělají dobře, dokonce přináší úlevu.

R2

Chtěla bych se zeptat, co bych měla časem pociťovat, nevím přesně jestli to dělám dobře, ale všímám si změny, která právě v oblasti bederní páteře. Cítím často určitou úlevu. Někdy když jsem v práci a začínám pociťovat určitou bolest v bederce, vzpomenu si na naše cviky a v sedě si zkouším nějaké věci co právě cvičíme a vždy mi to pomůže. Změnu v určité pociťuji a těším se na další lekci.

R4

Pozorování

Při cvičení je důležité umět se koncentrovat. Při koncentraci se učíme být pozorovatelem dění. Jóga v jakékoliv podobě má velkou sílu. Pomáhá hledajícímu vyznat se sám v sobě i v okolním světě. Učí ho nacházet klid v každodenním chaosu života, učí nás hledat. Pravidelná a dlouhodobá cvičení přináší řadu změn, které na sobě naučíme **pozorovat**. Většina klientů poukazuje na pozitivní přínos cvičení především v oblasti celkové pohyblivosti, pružnosti. Sami porovnávají svou fyzickou kondici před pravidelným cvičením powerjógy a nyní. Lépe také pozorují vlastní nedostatky, kterými se dříve nezabývali, jsou sebekritičtější.

Ke změnám určitě došlo a to hlavně v oblasti fyzické kondice, vnímám to jako obrovský přínos ve zlepšení celkové pohyblivosti, zmírnění někdy častých bolestí páteře a hlavně kloubů.

R1

Určitě se mi zlepšila pružnost, posílení – respektive zpevnění zádových svalů. Obtížné je pro mě dostat se z pozice střechy do pozice prkna a maximálně zpevnit celé tělo. Zpočátku jsem to vzdávala úplně, ale lepším se! Smích... Hrozně dobře mi dělají ty obrácené pozice. Třeba ve svíče, když máme dýchat do břicha, tak cítím velkou úlevu v zádech.

R2

Svíčka je řazena ke královským pozicím, její účinek je pro celé tělo nepopsatelný. Převrací celý organizmus vzhůru nohama vůči gravitaci (běžnému způsobu života). Prokrvení hlavy, obličeje, mozku, ovlivnění všech funkcí v těle. Protážení krční páteře. Působí na stimulaci štítné žlázy, vyrovnává funkci žláz z vnitřní sekrecí. Odstraňuje únavu, zácpu, trávicí problémy, omezuje chuť k jídlu.

Změny na těle se určitě projevují, hlavně v té pružnosti, tam vidím výsledky, také vidím, že mám tělo protaženější. Už nejsem tak zkrácená, jak jsem byla dřív. Je fakt, že cvičím už docela dlouho a fakt to nevzdávám.

R3

Změnu vidím konkrétně zpevnění těla, ale to i v té oblasti zad, zjišťuju na sobě, že tělo lépe koordinuju, protážení svalů, ale i šlach hlavně na nohách. Jsem pohyblivější, dokonce mám pocit, že lepší držím tělo, že jsem rovná.

R5

V těhotenství jsem strašně přibyla na váze, porod jsem měla císařským řezem a k tomu sedavé zaměstnání. Fakt s tím musím něco dělat. Cítím se teď i mnohem pružnější, hlavně v nohách a zádech.

Koncentrace

Praktikování powerjógy ovlivňuje mnoho oblastí osobnosti, mezi jinými i koncentraci. Výživa těla, snížení úsilí, objevení stability, vědomí dechu, koordinace pohybu. Balanční pozice rozvíjejí lehkost sílu a pohyblivost, posilují vůli, zlepšují svalový tonus, zvyšují koordinaci. Při cvičení opakujeme pozici stromu: učíme se koncentrovat do jednoho bodu, praktikujeme plynulý dech, učíme se nespěchat, vytočit nohu do strany a přiložit patu na vnitřní stranu stehna stojné nohy, pánev protlačovat do předu, kyčle jsou v rovině, rovná záda. Opakování a pravidelné cvičení v pozici stromu učí rovnováze, koncentraci, posiluje dolní končetiny, podporuje správné držení těla.

Chtěla bych více zpevnit záda, ale i celé postavy, je to pro mě relax, chtěla bych také zlepšit koncentraci, vyčistit si hlavu, utřídit si myšlenky.

R4**Relaxace**

V závěru lekce zařazujeme hlubokou relaxaci na zádech. Je třeba zastavit se a zároveň se věnovat činnostem, které nevyčerpávají energii ale udržují ji. Po cvičení se protáhneme, provádíme spinální cvičení a relaxujeme. Na tuto část lekce se klienti velmi se těší a užívají si ji.

Považuji to za příjemně strávený čas. Cítím také duševní uvolnění, propojení duchovna a relaxace. Navštěvovala jsem i jiná centra s powerjógy, ale tohle mi vyhovuje, že to mám blízko domů. Vyhovuje mi i čas.

R5

Vždy očekávám uvolnění, relaxaci, protažení celého těla, celkové zklidnění, znovunabytí energií.

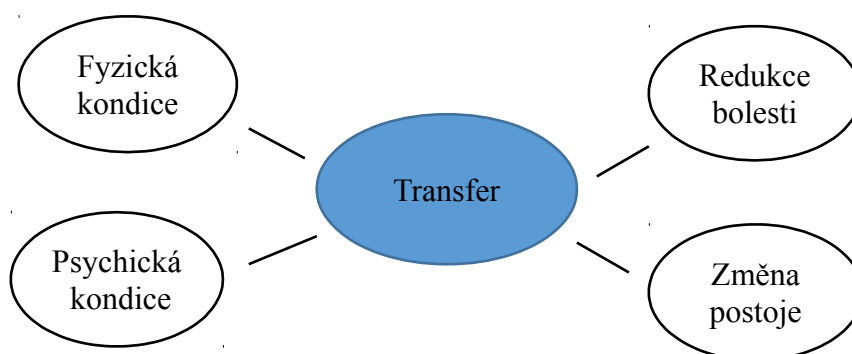
R2**Dýchání**

Správným dýcháním ovlivňujeme kvalitu života. Nic se nám nemůže například v těle zahojit bez pořádného dýchání. Všechno od únavy po stres, co se vztahuje ke zdravotnímu stavu, může být zlepšeno kvalitním dýcháním. Samotná cvičení mají velký význam, ještě důležitější a účinnější jsou však dechová cvičení. Cílem každého člověka praktikující jógu je naučit se vědomě dýchat a postupně své umění dechu

rozvíjet. Chodí-li někdo cvičit jen jednou týdně, naprosto stačí, aby se naučil dýchat plynule a bez zádrží. Chce to rozhodně čas a trpělivost. Je dobré, že si někteří cvičenci uvědomují, ptají se, to znamená, že o těchto věcech přemýšlejí a hledají odpovědi.

To dýchání je také důležité, ale je fakt, že s tím mám pořád problém. Nějak to všechno nestíhám kontrolovat, co mám vlastně při cvičení všechno hlídat a jak sladit dech s pohybem.

R6



Obrázek 8 Kategorie – transfer

Redukce bolesti

Všichni cvičenci mají možnost si vyzkoušet jak pracuje jejich tělo. Powerjóga jim poskytuje možnost tělo posílit a současně protáhnout svaly na celém těle souměrně. Cvičenci si uvědomují, že pravidelným cvičením se mohou zbavovat nepříjemných pocitů v těle, bolestí kloubů, cítí úlevu. Postupně shledávají cvičení jako řešení od různých tělesných potíží. Pokud budou naše svaly v harmonii bude i naše psychika v pořádku. Páteř nás brání, proto se k ní musíme chovat uctivě a věnovat jí, ale celému našemu tělu vědomý a řízený pohyb. Pohyb je zde opravdu prevencí.

*Ke změnám určitě došlo a to hlavně v oblasti fyzické kondice, vnímám to jako obrovský přínos ve zlepšení celkové pohyblivosti, **zmírnění** někdy častých bolestí páteře a hlavně kloubů. Krční a bederní páteř mě někdy bolí, proto mám hned v zásobě cviky, které mi pomáhají. Nejsem příznivcem chemických preparátů. Dnes už vím, že většina bolestí se dá vyřešit právě cvičením.*

R1

*Občas mě bolí ještě záda, ale jak v poslední době více cvičím, určitě se mi **ulevuje**, dokonce mě **přestala** bolet hlava.*

R7

Změna postoje

Jóga se tedy může stát prostředkem jak čelit mnoha negativním a stresujícím vlivům moderní civilizace a to vlastním úsilím. To abychom mohli zvládat náročné pracovní situace, uměli se vypořádat s každodenními osobními problémy je důležité rozvíjet toto naše vlastní úsilí a vůli třeba prostřednictvím jógy. Soustavným zlepšováním tělesné a psychické kondice budeme spokojenější, odolnější a sebevědomější. Ke změně chování napomáhá možnost cvičence změnu sledovat v průběhu delší doby. Ze získaných rozhovorů je zřejmé, že si cvičející uvědomili vlastní změnu na sobě tím, že začli o sobě více přemýšlet, což předtím, jak někteří uváděli to před tím nedělali. Dosud se tím nezabývali.

Vztah ke cvičení mám už od dětství. Vyzkoušela jsem více forem ve cvičení, ale jak už jsem říkala, právě tohle cvičení mi v současné době nejvíce vyhovuje. Myslím, že toho ještě pár let vydržím. Pomáhá mi v celkovém zlepšení mé psychické a fyzické kondice. Dodává mi nezbytnou energii. Vím, že mi pomáhá odbourávat stres a napětí v těle. Zlepšuje mi náladu. Je to můj způsob, jak se seberealizovat a dále se osobně rozvíjet.

Tím, že chodím pravidelně cvičit už několik let si uvědomuju, že jsem za ty roky procházela určitými fázema změn. Už od začátku mě toto cvičení zaujalo. Bylo to nové, docela i náročné. Pro toho, kdo třeba celý život necvičil a pak si řekne, že bude cvičit jógu, protože má představu, že není tak náročná. Kamarádka, která si tady byla poprvé zacvičit mi řekla, že to je hrozný. Takovou náročnost asi nečekala. Sám si člověk uvědomí, že je mnohem dál.

R1

Přístup ke cvičení se mi trochu změnil především v tom, že jsem zařadila řadu nových cviků do svého každodenního cvičení. Hlubší smysl spatřuji asi vtom, že si stále uvědomuju, že kdybych necvičila s takovou intenzitou, nevydržela bych pravděpodobně psychickou zátěž v osobním, ale i pracovním životě. Ve chvílích, kdy se cítím ve stresu, používám techniku dýchání do břicha.

R2

Jóga se mi líbí a snažím se všechny naučené cviky provádět správně. Snažím se je doslova vypilovat a co mi úplně nejde, tak si ještě na internetu najdu a inspiroju se na videu. Když bych měla vyjádřit nějaký hlubší význam cvičení, tak si určitě vážím vlastního těla.

R3

Fyzická kondice

Většina respondentů si uvědomuje pozitivní změnu ve zlepšení celkové pohyblivosti a pružnosti těla, zmírnění bolesti v oblasti bederní i krční páteře, kloubů. Zjišťují zpevnění a posílení nejen zádočných svalů. Zdůrazňují velmi příjemné pocity

z protažení svalových skupin, zlepšení koordinace pohybů a celkové držení těla. Pozorují vytažení páteře a připadají se rovní. Uvědomují si příjemné pocity v určitých pozicích, cítí úlevu, zároveň se i nich zvyšuje motivace pro cvičení doma.

Určitě se mi zlepšila pružnost, posílení – respektive zpevnění zádových svalů. Obtížné je pro mě dostat se z pozice střechy do pozice prkna a maximálně zpevnit celé tělo. Zpočátku jsem to vzdávala úplně, ale lepším se! Smích...

R2

Změnu vidím konkrétně zpevnění těla, ale to i v té oblasti zad, zjišťuju na sobě, že tělo lépe koordinuju, protažení svalů, ale i šlach hlavně na nohách. Jsem pohyblivější, dokonce mám pocit, že lepší držím tělo, že jsem rovná.

R5

Psychická kondice

Při zjišťování, jak působí pravidelná cvičení powerjógy na psychiku cvičenců jsem zaznamenala řadu nových poznatků. Většina respondentů poznává, že při relaxačních technikách využívaných v programu lépe odstraňují únavu, dokáží se lépe zbavovat napětí v těle. Vnímají to jako prostředek umění boje se stresem a účinný způsob aktivního odpočinku. Lépe se koncentrují a prožijí příjemný okamžik. Pociťují zlepšení nálady, někteří si pochvalují po lekci kvalitnější spánek.

Právě powerjóga mi pomáhá odstranit únavu, zbavit se pocitu napětí, slabosti a špatnou náladu. Po cvičení odcházím celkově posílená a nabitá novým elánem. Škoda, že se necvičí ještě v dopoledních hodinách. Získaná energie by se více využila. Já si myslím, když si uvědomím co všechno musím zvládnout a vydržím to, jsem toho vůbec schopná, tak je to díky powerjóze. Myslím, že jsem díky tomu odolnější.

R2

Samostatnou kategorií je působení pozitivní energie, která při cvičení vzniká. Poskytuje pocit vnitřní síly s kterou odcházejí z běžných lekcí powerjógy. Někteří vnímají příjem této energie jako výzvu, cestu jak na sobě dále pracovat a jak být akčnější i ve smyslu zapojení do další sportovní činnosti, pohybové aktivity nebo i zvýšeným zájmem o jógu. Někteří si ji bezprostředně užívají po cvičení, ale uvědomují si, že s příchodem dalšího dne se tento pocit vytrácí. Hluběji se zamýšlejí nad svým dosavadním životním stylem, jsou sebekritičtější k sobě samým. Uvědomují si důležitost intenzity, ale také kvality cvičení. Někteří jsou přesvědčeni, že dlouhodobé a cílené cvičení jógy vede k ovlivnění v přístupu k osobnímu životu a to i v řešení osobních a pracovních problémů. Cítí se být celkově odolnější. Váží si

nejen vlastního těla, ale mají dobrý pocit sami ze sebe. Z vlastní zkušenosti vím, že jóga motivuje a evokuje nejen k hlubšímu zamyšlení sama k sobě, učí trpělivosti, sebezpoznání.

4.4 Výsledky – nestrukturované pozorování

Někteří cvičenci přichází na lekci s přísným výrazem obličeje, někdy i odměření. Vždy bezprostředně po cvičení pozoruji, že mají v obličeji usměvavý výraz. Osobně vnímám tento pravidelný projev jako kladné hodnocení lekce. Někteří z nich, kteří pravidelně cvičí už několik let, se projevují stejně. Přichází vždy na lekci připravení a vnitřně nastavení. Je na nich vidět, že vždy od lekce něco očekávají.

Za některé cvičence hovoří tělo, když přichází na lekci. Často je viditelné napětí v ramenou, zarputilý výraz obličeje. Před začátkem hodiny se snaží vždy o koncentraci, někteří se sami už rozcvičují. Jsou odhodláni na sobě pracovat. Často z nich vyzařuje vliv psychické zátěže, únava a stres běžného dne.

Někteří jsou i v dobré náladě, mírně projevují netrpělivost, je vidět, že se na lekci těší a přichází si to užít. Při cvičení projevují až někdy urputilost, nebo spíše projev netrpělivosti. Jóga nás trpělivosti učí. Nelze jí předběhnout. Učí nás zpomalit se, zastavit se. Právě jóga využívá přirozených cest ve cvičení. Nelze očekávat okamžité změny ve všech oblastech.

U balančního a koncentračního cvičení shledávám u některých mírný úsměv na tváři. Vnímám to jako projev zklidnění. Možná pocit hlubšího vnitřního uspokojení. Možná projev změny stavu. Zaznamenala jsem změnu u některých cvičenců po vynechání lekcí. Některé cviky pokud se neprovádí pravidelně, mohou se pak dělat s většími obtížemi. Pravidelnost je důležitá pro zachování kondice. Dojde ke zpomalení, narušení plynutí. Je potřeba cvičit některé cviky pravidelně i doma.

5 Diskuse

Podle J. Votavy (1988) bylo cílem jógy původně poznání a ovládnutí funkcí lidského těla. Pokud se člověk postupně naučí ovládat své tělo, dokáže vlastními silami působit na něj tak, že může zvýšit celkovou odolnost člověka nejen v oblasti celkové fyzické kondice, ale dokáže sám, pomocí různých technik zlepšovat svou náladu, zažívat pocity celkové pohody a tím krok po kroku pracovat na zlepšování vlastní psychiky.

Většina cvičenců, kteří pravidelně cvičí powerjógu s cílem zlepšení stavu svých zad očekávají, ale mnohem více. Hledají inspiraci, uvolnění, zlepšení pohyblivosti a pružnosti, pomoc od bolestí, návod jak lépe o sebe pečovat, smysluplně využít svůj volný čas, někteří čekávají i duchovní aspekt.

Ze záznamu rozhovorů s vybranými respondenty jsem zjistila, že objevují novou motivaci ke cvičení, především v tom, že více poznávají své tělo a mohou lépe zaznamenat změny v různých oblastech. V průběhu pravidelných cvičení powerjógy pro zdravá záda jsou schopni lépe tyto změny identifikovat. Naučili se pozorovat své tělo a pocity při cvičení hlouběji. Uvědomují si důležitost cíleného působení v oblasti centra těla. V této souvislosti se začali někteří z nich více dotazovat. Cvičitel sám si na sobě tyto změny pozoruje a zároveň získává zpětnou vazbu při rozhovoru s klientem, který si sám uvědomí, že je potřeba se na některé věci dotazovat, ujišťovat se v tom, co má při cvičení cítit. V případě, že se cvičitel s dotazovaným shodne v tom, že společně vnímají proces konkrétní změny je motivujícím prvkem jak pro cvičící tak i pro cvičitele.

Většina respondentů si uvědomuje pozitivní změnu ve zlepšení celkové pohyblivosti a pružnosti těla, zmírnění bolesti v oblasti bederní i krční páteře, kloubů. Zjišťují zpevnění a posílení nejen zádočných svalů. Zdůrazňují velmi příjemné pocity z protažení svalových skupin, zlepšení koordinace pohybů a celkové držení těla. Pozorují vytažení páteře a připadají se rovní. Uvědomují si příjemné pocity v určitých pozicích, cítí úlevu, zároveň se u nich zvyšuje motivace pro cvičení doma.

Při zjišťování, jak působí pravidelná cvičení powerjógy na psychiku cvičenců jsem zaznamenala řadu nových poznatků. Většina respondentů poznává, že při relaxačních technikách využívaných v programu lépe odstraňují únavu, dokáží se lépe

zbavovat napětí v těle. Vnímají to jako prostředek umění boje se stresem a účinný způsob aktivního odpočinku. Lépe se koncentrují a prožijí příjemný okamžik. Pociťují zlepšení nálady, někteří si pochvalují po lekci kvalitnější spánek.

Zvláštní kategorií je působení pozitivní energie, která při cvičení vzniká. Poskytuje pocit vnitřní síly s kterou odcházejí z běžných lekcí powerjógy. Někteří vnímají příjem této energie jako výzvu, cestu jak na sobě dále pracovat a jak být akčnější i ve smyslu zapojení do další sportovní činnosti, pohybové aktivity nebo i zvýšeným zájmem o jógu. Někteří si ji užívají bezprostředně po cvičení, ale uvědomují si, že s příchodem dalšího dne se tento pocit vytrácí. Hluběji se zamýšlejí nad svým dosavadním životním stylem, jsou sebekritičtější k sobě samým. Uvědomují si důležitost intenzity, ale také kvality cvičení. Někteří jsou přesvědčeni, že dlouhodobé a cílené cvičení jógy vede k ovlivnění v přístupu k osobnímu životu a to i v řešení osobních a pracovních problémů. Cítí se být celkově odolnější. Váží si nejen vlastního těla, ale mají dobrý pocit sami ze sebe. Pozorují, že se posunuli někam dál. Z vlastní zkušenosti vím, že jóga motivuje a evokuje nejen k hlubšímu zamyšlení sama k sobě, učí trpělivosti, sebezpoznání. Jógové cviky ovlivňují člověka celistvě kladným způsobem.

Respondenti vidí další přínos pravidelného cvičení powerjógy v tom, že je člověk schopen při dlouhodobějším cvičení vidět určitý posun. Posun vidí respondenti v tom, že se nad sebou více zamýšlí, jsou schopni lépe zaznamenat změny, které jim cvičení přináší. Jóga je pro ně zdrojem inspirace, návodem jakým způsobem lze zkvalitnit svůj život. Jak se seberealizovat a osobnostně rozvíjet. Důležité je pro ně vědomí, že pečují o své tělesné i duševní zdraví.

Z pohledu lékařství existuje více než sto vědeckých studií, které dokládají, že jóga je účinnou léčbou na mnoho zdravotních problémů, počínaje srdečními chorobami a konče syndromem karpálního tunelu, většina těchto prací je běžnému lékaři neznámá. Jen málo z těchto studií bylo prováděno na západě a přitáhlo zde pozornost médií - naprostá většina vědeckého zkoumání jógy probíhá v Indii (Thimothy B. Mc Call., 2007).

Při vyhledávání různých bakalářských a diplomových prací, které se zabývají výzkumem z oblasti jógy jsem zjistila, že jsou vyhodnocovány převážně pomocí dotazníkového šetření a pracují s větším výzkumným vzorkem. Řada studií se zabývá

působením jógových cvičení u seniorů. Zjišťují u nich možné změny v oblasti psychické a fyzické kodice. Častěji než powerjógu se zabývají tradiční jógu, seznamují i s duchovní cestou, jako možností dalšího vývoje všech stránek lidské osobnosti. Ze závěrů většiny studií jsem se dozvěděla, že většina dotazovaných na sobě pozoruje pozitivní změny.

Powerjóga jako moderní tělesná aktivita se před poměrně dlouhou dobou stala oblíbeným cvičebním systémem vhodným pro širokou veřejnost. Jako lektorka provozuji powerjógu již 12 let. Z mého pohledu je to výborná zkušenost, je to také jedna z cest, jak na sobě člověk může pracovat nejen po tělesné stránce, ale jak se může člověk dále rozvíjet směrem dovnitř.

6 Závěry

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit a realizovat cvičební program, který se zaměřil na pravidelná cvičení powerjógy s cílem zlepšit fyzickou kondici cvičenců především v oblasti prevence civilizačních chorob, konkrétně v oblasti bolestivosti zad. Součástí cvičebního programu byla také snaha o dosažení pozitivních změn v oblasti psychické kondice dospělých lidí, kteří jsou stále více zatíženi civilizačními vlivy moderní doby, jako je vysoké pracovní nasazení, napětí z různých problémů, stresu.

Ze získaných rozhovorů a z výsledků testů bylo zjištěno, že v oblasti fyzických změn konkrétně v pohyblivosti, pružnosti zad došlo k určitému posunu. Efektivita programu zde spočívá v uvědomění pozitivních změn u respondentů a to ve zlepšení celkové pohyblivosti a pružnosti těla, zmírnění bolesti v oblasti bederní i krční páteře, kloubů. Respondenti zjišťují zpevnění a posílení nejen zádočných svalů. Zdůrazňují velmi příjemné pocity z protažení svalových skupin, zlepšení koordinace pohybů a celkové držení těla. Pozorují vytažení páteře a připadají se rovní. Uvědomují si příjemné pocity v určitých pozicích, cítí úlevu, zároveň se u nich zvyšuje motivace pro cvičení doma.

Při analýze odpovědí z rozhovorů respondentů bylo také zjištěno, že v oblasti možného působení pravidelného cvičení powerjógy na psychickou pohodu cvičenců dochází k pozitivním změnám. Většina respondentů poznává, že při relaxačních technikách využívaných v programu lépe odstraňují únavu, dokáží se lépe zbavovat napětí v těle. Vnímají to jako prostředek umění boje se stresem a účinný způsob aktivního odpočinku. Lépe se koncentrují a prožívají příjemný okamžik. Pociťují zlepšení nálady, někteří si pochvalují po lekci kvalitnější spánek. Efektivní dopad pravidelného cvičení se také projevuje získáváním pozitivní energie, která při cvičení vzniká. Poskytuje pocit vnitřní síly s kterou klienti odchází z běžných lekcí powerjógy. Vzniká zde motivace pokračovat ve cvičení a z hlediska dlouhodobosti pracovat sami na sobě, vytvářet vlastní životní styl.

7 Seznam použitých zdrojů:

- BLAHUŠOVÁ, E. 1991. *Metodický materiál ke školení Fitness Instruktor*. Vydáno vlastním nákladem.
- DISMAN, M. 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 4.nezm.vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN: 978-80-246-1966-8
- DYLEVSKÝ, I. 2005. *Základy funkční anatomie*. Praha: Karolinum.
- FROBÖSE, I. 2010. *Nové cvičení na bolavá záda*. České vydání: Jan Vašut.s.r.o. ISBN: 978-80-7236-588-3
- HARTL, P. 1999. *Kompedium pedagogické psychologie dospělých*. Univerzita Karlova v Praze. Nakladatelství – Karolinum. ISBN: 80-7184-841-7
- HANDEL, L. 2014. *Prevence stresu a syndromu vyhoření pomocí meditace*. [online] Praktikus-2014-01/07 [vid. 20.04. 2015] Dostupné z :<http://web.practicus.eu/sites/cz/Documents/Practicus-2014-01/07-prevence-stresu-a-syndromu-vyhoreni.pdf>
- HENDL, J. 2005. *Kvalitativní výzkum - základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN:80-7367-040-2
- KRÁLOVÁ, A. 2013. Metodický materiál ke kurzu: *Yoga pro zdravá záda*. <http://anetakralova.cz/category/poweryoga/>
- KREJČÍK, V. 2003. *Powerjóga*. Vyd. 1. Euromédia Group, k.s. - Ikar v Praze. ISBN: 80-249-0205-2.
- KREJČÍK, V. *Powerjóga. Nová cesta*. 2013. 1.vydání. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN: 978- 80-247-47-57-6
- KREJČÍK, V. 2011. Metodický materiál ke kurzu: *Didaktika a metodika lekcí powerjógy*. Body Mint spirit Academy 2011, www.bmsa.cz
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2004. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál s.r.o. ISBN: 80-71-78-835-x
- MAHÉŠVARÁNANDA, P., 2006. *Systém jóga v denním životě*. Vyd. Mladá Fronta. ISBN: 80-204- 1277-8
- MACHOVÁ, J. 2002, *Biologie pro učitele*. Nakladatelství: Karolinum Praha. ISBN: 80-7184-867-0
- MĚKOTA, K. BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPA

NAKONEČNÝ, M., *Encyklopedie obecné psychologie*. 2.vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7.

NOVOTNÝ, I. HRUŠKA M. 2000. *Biologie člověka*. vyd. 2. Nakladatelství Fortuna. ISBN: 80-7168-462-7

RÁŽOVÁ, J. 2007. *Rizikové faktory životního stylu*. [online] [vid. 10.11. 2014] Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/optimalizace-pohybove-aktivity>

RIETHOVÁ, S. 1997. *Léčivá síla jógy. Jak se zbavit bolesti*. Vyd.1. Euromedia Group, k.s. V Praze. ISBN: 80-72-02884-7

ŘÍČAN, J. 2010. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. 6. rev. a doplň. Vydání: Grada Publishing. ISBN: 978-80- 247- 31-33-9.

PLAMÍNEK, J. 2013. *Sebezpoznaní, sebeřízení a stres*. 3. doplň. vyd. Vydavatelství: Grada. ISBN: 9788024747514

SOLOMONOVÁ, L. *Yogalates*. 2005.1.vydání. Praha: nakladatelství Beta. ISBN:80-7306-172-4

STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu*. Nakladatelství Albert. ISBN: 80-85834-60-x

ŠPATENKA, P. 2011. *Jóga sebezpoznaní*. Vydavatelství: Monáda. ISBN: 9788090388031

ŠTETKÁŘOVÁ, I. 2007, *Ambulantná terapie*, roč. 5 (1): 40–43 [online] [vid. 15.04. 2015] Dostupné z: <http://www.solen.sk/pdf/4122ea14c76b75230b77cd01952760f5.pdf>

VOTAVA, J. 1988. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum. ISBN: 08-052-88

VRBA, I. 2010, *Některé příčiny bolestí dolních zad a jejich léčba*, [online] [vid. 11.04. 2015] Dostupné z: <http://www.solen.sk/pdf/532c25e0aefc6cd20b805465ed89e065.pdf>

VRBA, I. KOZÁK, J. *Možnosti prevence a léčby chronických bolestí zad*. [online] [vid. 10.5. 2015] Dostupné z: http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=5085&magazine_id=13

TIMOTHY, B. MC CALL., 2007. *Yoga as medicin*. 27.07. 2010 [online] [vid. 13.05. 2015] Dostupné z: http://www.celostni_medicina.cz/joga-jako-lek-2-dil-jak-jsem-si-dal-zavazek.htm#ixzz3b8P0iXEA

8 Seznam příloh:

Příloha č. 1 – Metodika

Příloha č. 2 – Struktura lekcí v programu

Příloha č. 3. - Otázky před programem a po programu

Příloha č. 4. - Přepis rozhovorů R1, R2

9 Přílohy

Příloha č. 1 : Metodika

Úvodní lekce by měla klienty seznámit se cvičením, kterému se budou postupně věnovat. V začátku cvičení je vhodné volit cestu zdravého, vědomého pohybu, který je řízen. Klienta je třeba nadchnout a ne ho odradit nesprávným pohybem. Postupně lze pracovat na výchově, změně chování, cítění klienta a navedení na cestu zdravého životního stylu s powerjógy.

Hlavní metodické zásady při cvičení powerjógy:

- Komunikace, úvodní nenásilná diskuse o tom, co vedlo klienty rozhodnutí cvičit powerjógu.
- Seznámení s pravidly cvičení powerjógy, zdůraznění a poučení o tom, jak cvičit bezpečně.
- Vysvětlování a kontrola správného držení těla.
- Učení pozic ve vrstvách a jejich opakování.
- Nabídnout snazší varianty, vysvětlovat, jak je důležité necvičit přes bolest.
- Poučení o důležitosti zachování klidu při cvičení, plynulého dýchání, pozorování dechu.
- Vedení k technické správnosti cvičení, vedení k sebekontrolě.
- Posloupnost – postup od jednodušších pozic k těžším.
- Systematické zvyšování pružnosti i schopnosti zpevnění – cvičení pozic protahovacích i silových včetně balančních ve stoji, v sedu, v lehu i ve vzporu.
- Kompenzace – střídání pozic v záklonu, předklonu, úklonu a torze v různých polohách.
- Plynulost a lehkost přechodů mezi pozicemi – sled ásan je volen tak, aby výchozí polohy plynule postupovaly (např. leh na, zádech, na břiše, dřep, sed, stoj apod.).

- Při cvičení na zemi střídání tonizace a relaxace svalů– klasický princip hathajógy, kdy se střídají výdrže v pozici nebo několika jejích variantách s přiměřenou délkou relaxace.
- Používání některých pomůcek při cvičení (podložky, kvádry, owerboly).
- Přiměřenost v požadavcích na klienty vzhledem k věku, individuálním schopnostem.

Vysvětlení základních pravidel cvičení powerjógy

- Pravidelně, klidně a hluboce dýchejte.
- Neustále zpevňujte dno pánevní (svěrače), břišní svaly
- Provádějte nádech s otvíráním a vyrovnáváním těla, výdech při zavírání, předklonech,
- Nesoutězte, soustřeďte se pouze na sebe, na provedení ásán a dýchání, nepřeceňujte své síly, dovednosti a schopnosti, nespěchejte.
- Pěstujte pevnou vůli a vytrvalost.
- Zvolte vhodné příjemné oblečení, odložte šperky, cvičte naboso.
- 2-3 hodiny před cvičením nejezte a cvičte jen, jste-li zdraví.
- Před začátkem cvičení nepoužívejte žádné podpůrné léky, nepijte energizující nápoje.
- Necvičte při jakýchkoli bolestech, při zánětech, zvýšeném krevním tlaku, krátce po operacích, v pokročilém těhotenství.
- Necvičte, případně konzultujte s lékařem v těchto případech: rakovina, diabetes, trvale vysoký krevní tlak, epilepsie, srdeční choroby, HIV, meningitida, roztroušená skleróza.

Příloha č.2 : Struktura lekcí

Časový úsek (1.lekce)	Programové zařazení cviků	Provedení, přínos	Komunikace, metodické poznámky
	Uvítání, představení se, nastínění základních pravidel při cvičení		Dotazování se návštěvníků kurzu proč přišli a co je vedlo k rozhodnutí ke cvičení. Úvodní komunikací se rozbije počáteční strach, stud, do diskuze však nenutit.
0.-15. min.	Pozice hory Začátek lekce ve stoji	Uvědomění si stoje, zpevnění pánevního dna, uvědomění si dechu, základní rozhybání těla, zapojení paží do dechu, předklon, úklon, protažení do strany, uvolnění ramen a šíje. Napravuje ochablé držení těla,učí rovnováze a soustředění, udržuje vnitřní orgány ve správné poloze.	V komunikaci je nutné se soustředit na správné a bezpečné cvičení za plynulého dýchání. Vysvětlení správného držení těla (chodidla, pánev ramena,oči).
	Pozdrav slunci	Varianty 1,2,3 Pozice hory, hluboký předklon, rovný předklon,odkročení do prkna a výdrž, střídání pozice dítěte s kočkou,střecha, rovný předklon, dokončení Protahuje svaly na zádech, dolní končetiny, masáž orgánů uvnitř těla, pružný pas a páteř,zvyšuje příjem kyslíku, aktivuje činnost srdce a oběhového systému.	Zdůraznění lehčích variant, klient nemusí dělat pozice nejlépe, ale ať cítí, co je mu příjemného,pozor bolest do jógy nepatří, neporovnávat se s ostatními.
16.–35. min.	Pozice stromu	Vysvětlení rovnováhy: pohled do jednoho bodu, plynulý dech, nespěchat, vytočit nohu do strany a přiložit patu na vnitřní stranu stehna stojné nohy, pánev protlačovat do předu,kyčle jsou v rovině, rovná záda. Učí rovnováze, koncentraci, posiluje dolní končetiny, podporuje správné držení těla	Zachování klidu, pozorování dechu, když se pozice nedaří, stoupnout si na obě chodidla, dýchat, zkusit znovu. Vysvětlit možné varianty.

36.-50. min.	Pozice na zemi	<p>Kobylka (postup nejprve zvednutí trupu a paží, v druhé fázi dolní končetiny, v další fázi obě části najednou).</p> <p>Posiluje svalstvo na zadní straně těla, široce rozvírá hrudník, napravuje vybočení páteře, tlakem na břicho masáž břišních orgánů.</p> <p>Luk (leh na břicho, s výdechem ohnout kolena, uchopit kotníky z vnější strany, vytáhnout nohy a tělo vzhůru, dýchat, balancovat na podbřišku, hlava zůstává vytažená z ramen.</p> <p>Protahuje celé tělo, posiluje spodní část zad, udržuje pružnost páteře, odbourává tukové zásoby v oblasti břicha.</p> <p>Leh na zádech s nohama v přednožení (bedra protlačovat k zemi, zvednutí nohou 45 stupňů).</p> <p>Posiluje bederní část, tvaruje břišní svaly, zeštíhluje pas.</p>	<p>Je možné používat pomůcky (kvádr, deka, přitahovací pásek k protažení).</p> <p>Je potřeba využívat princip napětí a následně protažení v dané oblasti).</p> <p>Zdůrazňovat pozornost, nezvedat bedra ze země, tlačit bedra k páteři.</p>
50.-60. min.	<p>Uvolnění těla, Šavásána a relaxace</p> <p>Přetočení na pravý bok</p>	<p>Spinální cvičení, protažení zadní strany šíje, natažení páteře přitažení obou dolních končetin na hrudník a nastavení se do lehu na zádech, rozdělení těla na 5 oblastí, uvědomit si jednotlivé části těla, provází pocit tíhy, tepla, pozorování plynulého, klidného dechu.</p> <p>Zklidnění mysli, uvolnění napětí, přináší duševní klid, prohloubení dechu, zpomalení srdečního rytmu, přísun kyslíku do všech částí těla, odpočinek</p>	<p>Pomoc při odstraňování nevědomého napětí,</p> <p>V relaxaci není cílem dech ovládat, ale nechat ho plynout tak, aby ten kdo dýchá nabyl stavu pozorovatele.</p>
	Zkřížený sed	<p>Pozorování a plynutí dechu, zpomaluje</p> <p>Metabolismus, lepší pružnost, kolen, kyčlí, kotníků</p>	<p>Zvládnutí sedu s napřímenou páteří přináší úlevu.</p>

Časový úsek (2 lekce)	Programové zařazení cviků	Provedení, přínos	Komunikace, metodické poznámky
	Začátek lekce na zemi v šavásáně	Jakobsonova progresivní metoda, během které si klient může uvědomit, co je napětí a jak cítí uvolnění.	Možnost použít deky, na podložení těla, používání techniky napětí a uvolnění.
0.-15. min.	Hýbání tělem a pouto k místu	Protahování, natahování, vytřepávání, přetáčení, spinální cviky, aby se tělo i mysl uvolnily.	Je dobré použít různé postupy jak klienta připoutat na dané místo v momentu tady a teď , může si uvědomovat i vůně, pachy okolo, hlubší uvědomování smyslových vjemů.
	Pozorování klidu	Prodloužení výdechu a nádechu a pozorování práce svalů v oblasti břicha a pánve (břicho, svěrače).	Je nutné přistupovat velmi citlivě k této oblasti, instruktor se snaží najít vhodnou cestu, jak klientovi postupně popíše tuto oblast.
16.-35. min.	Trénink pánevního dna-ašvinj mudra Ve stoje	Střídání stahů svěračů k sobě a dovnitř se stahy řitního otvoru, věnovat se jedné i druhé oblasti, pozorovat, zkoušet střídat. Prokrvování pánve, povzbuzení endokrinního systému.	Cvičení důležité nejenom pro ženy, může vést ke zlepšení vylučování hormonu do krve, energie může tryskat vzhůru do všech energetických center

	Pozdrav slunci ve variantách 1,2,3	Ve vrstvách učít jednotlivé pozice pro nacvičení přechodu z jedné pozice do druhé, střídat od pravé a levé nohy, opakovat Pozice hory, hluboký předklon, rovný předklon, odkročení do prkna s koleny na zemi, chatururanga, sfinga, střecha, rovný předklon, dokončení končetiny, masáž orgánů uvnitř těla, pružný pas a páteř, zvyšuje příjem kyslíku, aktivuje činnost srdce a oběhového systému.	Opakování, připomenutí důležitosti posloupnosti procvičování těla během různých úrovní, pozor na vnímání dechu, postupná synchronizace dechu z pohybem, prodýchání pozic.
--	---	---	---

	Zapojení tří základních pozic bojovníků do pozdravu slunce	<p>Bojovník 1-3 v této posloupnosti.</p> <p>Bojovník 2 – úklon k zadní noze, úklon s oporou předloktí o přední nohu, trojúhelník, v pozicích zůstat 2-3 dechy.</p> <p>Bojovník 3 – rotace, s vykročením jedné dolní končetiny, položení kolene a nastavení paží vedle chodidla na vnitřní straně kotníku, možnost zvednutí kolene ze země.</p> <p>Vnímání, udržení osy těla (páteř, hlava, kostrč).</p>	<p>Upozornit na důležitost vnímání stability, správný úhel předního kolena, dotahování pohybů až do konců těla. Je vhodné najít způsob jak vysvětlit lidem distribuci síly a energie tělem, aby nestáli v pozicích zhroucení.</p> <p>Pozor na techniku provedení, zavření předního kolene, vychýlení boku do strany.</p>
36.-50. min.	Rovnováha ve stromu	<p>Vysvětlení rovnováhy: pohled do jednoho bodu, plynulý dech, nespěchat, vytočit nohu do strany a přiložit patu na vnitřní stranu stehna stejné nohy, pánev protlačovat do předu, kyčle jsou v rovině, rovná záda.</p> <p>Učí rovnováze, koncentraci, posiluje dolní končetiny, podporuje správné držení těla</p>	<p>Možnost cvičení s kvádrem na hlavě, je možné se opřít o zeď, postupně se cvičící naučí provádět cvik z lehkostí.</p>
	Pozice na zemi	<p>Zařazení kombinace cviků pro posilování břišního a zádového svalstva, pozice v lehu na zádech, vtahování břišních svalů k páteři, stlačování žeber směrem dolů, plynulý dech, zvedání střídavě pravé a levé nohy lehce nad zem, zapojování spodních břišních svalů, zvedání sedacích svalů zem, nohy zvednuté směrem ke stropu.</p> <p>Zpevňování , stabilizace centra těla</p>	<p>Zaměřit se na správné provedení cviků, opakování, zařadit vždy cviky určené k protažení a uvolnění</p>
50.-60. min.	Srovnání těla	<p>Spinální cvičení, protažení zadní strany šíje, natažení páteře</p>	
	Zkřížený, pohodlný sed	<p>Vzpřímená páteř, pocit růstu, úklony do stran, do předu hlavou, pozorování dechu, proudění energie tělem.</p>	

Časový úsek (3 lekce)	Programové zařazení cviků	Provedení, přínos	Komunikace, metodické poznámky
0.-15. min.	Hýbání tělem a pouto k místu	<p>Protahování, natahování páteře, vytřepávání, přetáčení, spinální cviky, aby se tělo i mysl uvolnily.</p> <p>Sed na patách, protažení páteře a zádočných svalů na pravou i levou stranu, dětský sed (uvolnění krční páteře, břicha, protažení zádového svalstva, hluboké dýchání)</p>	<p>Je dobré použít různé postupy jak klienta připoutat na dané místo v momentu tady a teď, instruktor stále připomíná</p> <p>uvědomování si centra těla, vědomého dechu</p>
	<p>Cvičení na zemi</p> <p>Zapojování centra těla</p>	<p>Prodloužení výdechu a nádechu a pozorování práce svalů v oblasti břicha a pánve, bederní části páteře</p> <p>Leh na zádech, zvednutí nohou, pokrčení v kolenou 90 stupňů, střídání pravé a levé nohy v úhlu 45 stupňů,</p> <p>posilování břišního i zádového svalstva</p>	<p>Nutné prostřídat kombinace cviků spojená s uvolnění, masáží beder atd.</p>
16.–35. min.	Zapojení cviků vycházející z pozice kočky	<p>V pozici břicha k páteři, vědomí kontroly centra těla, prodýchávání protahování, stoleček (rovnováha, zapojení centra těla, posilování zádočných a břišních svalů, prkno, výdrž</p>	<p>Instruktor provádí kontrolu techniky provedení, kontrola zapojení středu těla, hlava v prodloužení páteře.</p>
	Pozice trojúhelníku obě strany	<p>Se střídavým provedením spinálních cviků, srovnání pánve, beder, zad.</p>	<p>Vědomí zapojení centra těla, koncentrace na dech, zklidnění dechu.</p>
	Pozice střechy	<p>Protažení páteře a zádočných svalů, uvolnění krční páteře, protažení zadních částí nohou, procvičení chodidel, použití přechodů vítání slunce s vědomím dechem, zpět do pozice kočky, prodýchání, protažení, zpět pozice na zemi</p>	

36.-50. min.	Pozice polomostu Zvedání pánevního dna s podporou Pozice svícnu nebo svíčka	Leh na zemi na zádech, chodidla paralelně na úrovni ramen, zvedání pánve, kyčle, hrudník, stehna, paže natažené podél těla, těžiště na ramena, lopatky co nejdříve k sobě. Protahování, posilování, záda a břišní svaly, stimuluje funkci štíhlé žlázy. Použití bloku pod kosterní páteří, zvednutí mírně pokrčených nohou ke stropu, odpočinek a uvolnění bederní části páteře, pánev ve vyšší poloze než srdce má příznivý efekt obrácené polohy. Zvýšení pružnosti horní části páteře.	Pozor, váha je rozložena na ramena, nezatěžovat krční páteř, jako podporu lze použít blok, owerbaal Použitím podloží pod kosterní páteří, velmi jednoduše provedení pro každého klienta s dosažením maximálního efektu. Obrácené pozice patří mezi těžké pozice, po provedení odpočívat v klidu.
	Kleště	Vzpřímený sed, nohy mírně pokrčené, později natažené, s nádechem vytáhnutí trupu, protažení páteře, s výdechem položení se dopředu (břichem na stehna, přitahování s dalším výdechem). Intenzivně protahuje celé tělo, povzbuzení činnosti CNS, uvolňuje záda, odstraňuje přebytečný tuk z oblasti břicha.	Jako pomůcka možno na přitahování použít páse, ručník, kostrč a sedací svaly tlačít do země.
50.-60. min.	Spinální cvičení Pozice blaženosti nebo šavásána	Spinální cvičení, protažení zadní strany šíje, natažení páteře přitahování obou dolních končetin na hrudník a nastavení se do lehu na zádech, rozdělení těla na 5 oblastí, uvědomit si jednotlivé části těla, provází pocit tíhy, tepla, pozorování plynulého, klidného dechu. Zklidnění mysli, uvolnění napětí, přináší duševní klid, prohloubení dechu, zpomalení srdečního rytmu, přísun kyslíku do všech částí těla.	Během výdrží má možnost instruktor čas na připomínání plynulého dechu, a popis správného provedení pozice.

Příloha č. 3 :

Otázky před programem:

- 1, Jaký je Váš věk, jaké je Vaše povolání.
- 2, Proč jste se rozhodla pro pravidelná cvičení lekcí powerjógy?
- 3, Jaká jsou Vaše očekávání z pravidelných cvičení lekcí powerjógy?
- 4, Cvičíte některé cviky kromě pravidelných lekcí v tomto kurzu ještě doma?
5. Zabýváte se ve volném čase ještě nějakou pravidelnou fyzickou aktivitou?
6. Cítíte někdy svalové napětí v oblasti krční nebo dolní části páteře?
7. Pociťujete ještě jinak stresem vyvolané napětí ve svém těle?
8. Zaznamenáváte na sobě někdy pocity nadměrné únavy a zhoršené koncentrace?
9. S jakými pocity odcházíte po skončení běžných lekcí powerjógy ?

Otázky po programu:

1. Jaká byla Vaše očekávání před zahájením programu powerjógy pro zdravá záda?
2. Zaznamenala jste po zahájení programu výrazný rozdíl ve způsobu cvičení ve srovnání s běžnými lekcemi powerjógy ?
3. Cvičíte pravidelně některé doporučené cviky z programu zdravá záda ještě doma?
4. Co považujete za hlavní motivaci ke cvičení ?
5. K jakým změnám došlo v oblasti vaší fyzické kondice?
6. Pociťujete někdy bolesti v oblasti zad, páteře?
7. Pociťujete někdy stresem vyvolané napětí ve svém těle, v jaké oblasti?
8. Dokážete se prostřednictvím relaxačních cvičení v rámci lekcí uvolnit, zbavit se napětí v těle, pokud ano, jak se to projevuje?
9. Došlo v průběhu pravidelných cvičení lekcí powerjógy pro zdravá záda dalším změnám, v jaké oblasti ?
10. Došlo ke změně v osobním přístupu ke cvičení a jak?
11. V čem spatřujete pochopení hlubšího významu cvičení ve vašem osobním životě?

Příloha č. 4 : Rozhovor – Respondent č. 1

Jaký je Váš věk, jaké je Vaše povolání ?

Je mi 60 let a podnikám v účetnictví

Proč jste se rozhodla pro pravidelná cvičení lekcí powerjógy?

Pro cvičení powerjógy jsem se rozhodla před mnoho lety, hledala jsem cestu, jak si udržet fyzickou a psychickou kondici.

Jaká jsou Vaše očekávání z pravidelných cvičení lekcí powerjógy?

Na lekce powerjógy se vždy těším, procvičím si celé tělo. Pravidelným cvičením si rozhodně udržuji celkovou pohyblivost, těším se na relaxaci, očekávám zklidnění a nabuzení nové energie, psychické odreagování.

Cvičíte některé cviky kromě pravidelných lekcí v tomto kurzu ještě doma?

Ano , cvičím ještě doma, pravidelně ráno „pozdrav slunci“.

Zabýváte se ve volném čase ještě nějakou pravidelnou fyzickou aktivitou?

Ano, kromě powerjógy jezdím ráda na kole, chodím ještě cvičit pilates, ráda chodím na pravidelné vycházky.

Pocit'ujete někdy bolesti v oblasti zad, páteře?

Někdy cítím napětí v celém těle, dost často bolesti v křížové oblasti (bederní páteře), proto některé cviky vynechávám.

Pocit'ujete ještě jinak stresem vyvolané napětí ve svém těle?

Jsou dny kdy člověk cítí neklid.

Jak se to projevuje?

Někdy se špatně soustředím, celkově bývám unavená.

S jakými pocity odcházíte po skončení běžných lekcí powerjógy?

Dobré pocity ze cvičení se dostavují při pravidelnosti a výdrži, z lekce odcházím uvolněná, dostatečně procvičená s přínosem nové energie, cítím se odpočinitá. Po cvičení mám vždy dobrý spánek.

Jaká byla Vaše očekávání před zahájením programu lekcí powerjógy pro zdravá záda?

Chtěla jsem se zbavit bolesti zad, hlavně bederní páteř a zlepšit celkovou koordinaci těla. Cvičím už dlouhá léta a myslím si, že už bych se od toho nedokázala obejít. Čím je člověk starší tak takovou podporu jako je cvičení potřebuje víc a víc. Určitě očekávám hlubší posílení zádočných svalů. Cvičení mi pomáhá lépe vnímat správné držení těla. Uvědomuji si to třeba když jdu ráno do práce. Sama sebe sleduji jak se pohybuju, někdy vnímám i to dýchání.

Zaznamenala jste po zahájení programu výrazný rozdíl ve způsobu cvičení ve srovnání s běžnými lekcemi powerjógy ?

Rozdíl ve cvičení určitě vidím, přibylo více cviků na záda i na břicho, je tam větší důraz na práci středu těla což je pro mě i ostatní cvičící hodně důležité. Kdysi jsem chodila na kalanetiku. Do jisté míry mi to také vyhovovalo, ale na ty záda je tohle lepší.

Pokračujete ještě v pravidelném cvičení některých doporučených cviků z lekcí powerjógy pro zdravá záda ještě doma?

Ráno si pořád cvičím pozdrav slunci rehabilitační cvičení na tu bolestivější věderku. Bez toho se už neobejdu.

Co je pro Vás tou hlavní motivací ke cvičení?

Hlavní motivací je právě to posílení svalstva, správné držení těla, dodání pozitivní energie, ale energie vůbec, celkové zlepšení nálady. Právě přínos energie je velice znatelný.

Došlo k nějakým změnám v oblasti vaší fyzické kondice a jestliže ano tak jakým?

Ke změnám určitě došlo a to hlavně v oblasti fyzické kondice, vnímám to jako obrovský přínos ve zlepšení celkové pohyblivosti, zmírnění někdy častých bolestí páteře a hlavně kloubů.

Došlo v průběhu pravidelných cvičení lekcí powerjógy pro zdravá záda ještě k dalším změnám, v jaké oblasti?

Myslím, že už jsem všechny změny zaznamenala, asi by to chtělo cvičit ještě častěji. Možná i každý den dvíce doma a to člověk hůře zvládá. Taky ta doba na radikálnější změnu je asi krátká.

Pociťujete ještě někdy bolesti v oblasti zad, páteře?

Krční a bederní páteř mě někdy bolí, proto mám hned v zásobě cviky, které mi pomáhají. Nejsem příznivcem chemických preparátů. Dnes už vím, že většina bolestí se dá vyřešit právě cvičením.

Pociťujete někdy stresem vyvolané napětí ve svém těle, v jaké oblasti?

Stres a napětí v těle vnímám spíše jako celkovou slabost, únavu, ale projevuje se to u mě spíš divným pocitem kolem žaludku.

Dokážete se prostřednictvím relaxačních cvičení v rámci lekcí uvolnit, zbavit se napětí v těle, pokud ano – jak se to projevuje?

Právě powerjóga mi pomáhá odstranit únavu, zbavit se pocitu napětí, slabosti a špatnou náladu. Po cvičení odcházím celkově posílená a nabitá novým elánem. Škoda, že se necvičí ještě v dopoledních hodinách. Získaná energie by se více využila.

Jaký je dnes Váš přístup ke cvičení, změnilo se něco?

Osobní vztah ke cvičení mám už od dětství. Vyzkoušela jsem více forem ve cvičení,

ale jak už jsem říkala, právě tohle cvičení mi v současné době nejvíce vyhovuje. Myslím, že toho ještě pár let vydržím. Pomáhá mi v celkovém zlepšení mé psychické a fyzické kondice. Dodává mi nezbytnou energii. Vím, že mi pomáhá odbourávat stres a napětí v těle. Zlepšuje mi náladu. Je to můj způsob, jak se seberealizovat a dále se osobně rozvíjet. Tím, že chodím pravidelně cvičit už několik let si uvědomuju, že jsem za ty roky procházela určitými fázemi změn. Už od začátku mě toto cvičení zaujalo. Bylo to nové, docela i náročné. Pro toho, kdo třeba celý život necvičil a pak si řekne, že bude cvičit jógu, protože má představu, že není tak náročná. Kamarádka, která si tady byla tady poprvé zacvičit mi řekla, že to je hrozný. Takovou náročnost asi nečekala. Sám si potom člověk uvědomí, že je mnohem dál.

Rozhovor – Respondent č. 2

Jaký je Váš věk, jaké je Vaše povolání?

Je mi 40 let, pracuji jako učitelka na ZŠ, učím český jazyk a angličtinu.

Proč jste se rozhodla pro pravidelná cvičení lekcí powerjógy?

Přivedla mě náhoda, na začátku mi vůbec nešlo o cílený výběr, šla jsem to jen tak zkusit, byla jsem zvědavá. Ze začátku jsem nechodila vůbec pravidelně, měla jsem malé děti a často jsem nestíhala. Pamatuji si, kdy jste mi řekla, že na tyhle věci bych si měla umět čas najít. Od té doby chodím častěji a pravidelněji. Power yoga mě velmi zaujala.

Jaká jsou Vaše očekávání z pravidelných cvičení lekcí?

Vždy očekávám uvolnění, relaxaci, protažení celého těla, celkové zklidnění, znovunabytí energií.

Cvičíte některé cviky kromě pravidelných lekcí v tomto kurzu ještě doma?

Cvičím, denně „ pozdraví slunce“ a zhruba 15- 20 minut krátkou sestavu, hlavně posiluji břišní svalstvo, pravidelně 7x týdně cvičím skoro 6 let.

Jak je to s jinou pohybovou aktivitou ve vašem volném čase?

Rekreačně se zabývám plaváním, lyžováním, jezdím hlavně s dětmi, ráda jezdím na kole, 1x týdně běhám asi 15 minut, mám ráda pěší turistiku, ale i bruslení.

Bolí Vás někdy záda?

To určitě ano, často cítím bolesti v oblasti krční páteře, od toho občas i bolesti hlavy. Také cítím omezení v některých oblastech. Například při cvičení na zádech, kdy mám otevřít kyčle a mám se uvolnit, tak mám doslova blok. Myslím, že to mám vrozené. a naopak ve střeše si to užívám.

Z pohledu cvičitele mám pocit , že právě ve střeše, se příliš přepínáte, a připadá mi, že si spíše ubližujete?

Tak to nevidím, naopak dělá velmi dobře, vím o tom, že jsem hyperaktivní, ale cítím se v této pozici velmi příjemně. Dokážu se tady hodně uvolnit. Vzpomínám si, když

jsem s jógou začínala, bolelo mě zápěstí a cítila jsem napětí v zádech. Teď si to tam naprosto užívám. Také bych si přála, aby jste nás častěji opravovala při cvičení. Někdy, když se snažím správně provádět cvik se dostávám až do křeče. Místo abych se dokázala uvolnit a soustředila se na pohyb tak se mi daří úplně opak. Možná bych se měla míň snažit.

Dokážete se prostřednictvím relaxačních cvičení v rámci lekcí uvolnit, zbavit se napětí v těle, pokud ano – jak se to projevuje?

Určitě ano, ale mám pocit, že právě díky pravidelnému cvičení powerjógy se mi daří vyhybat se pocitům nadměrné únavy a lépe zvládám boj proti únavě a psychickému vyčerpání, také špatné náladě.

S jakými pocity odcházíte po skončení běžných lekcí powerjógy?

Z lekcí odcházím spokojená, nabitá energií, strašně moc mi vyhovovali ranní lekce, což šlo realizovat pouze při mateřské dovolené, proto cvičím pravidelně každé ráno. Považuji to za příjemný, pro mě už nutný start do nového dne. Jsem pak živá, aktivní, v dobré náladě. Po večerních lekcích se naopak musím ještě třeba pracovně unavit, abych usnula. Na hodinu powerjógy přicházím unavená, odcházím živá. 2dcl vína to také spraví.

Já si myslím, když si uvědomím co všechno musím zvládnout a vydržím to, jsem toho vůbec schopná, tak je to díky power józe. Myslím, že jsem díky tomu odolnější.

Pocítujete nějaké změny po delším vynechání pravidelných lekcí?

Vzhledem k tomu, že si cvičím každý den doma, nepocítuji při vynechání lekcí nějakou změnu, chodím i plavat a to si myslím, že mi také pomáhá pro celkovou lepší kondici.

Jaká byla Vaše očekávání před zahájením programu lekcí powerjógy pro zdravá záda?

Hlavně zájem o cvičení a také pomoc při zbavování se bolestech v zádech, někdy vědoma si vlastních chyb přetížím, třeba i při sportování se svými dětmi. Vždycky mě bolest překvapí, vůbec s tím nepočítám, zvlášť když pravidelně cvičím a to opravdu každý den.

Zaznamenala jste po zahájení programu výrazný rozdíl ve způsobu cvičení ve srovnání s běžnými lekcemi powerjógy?

Určitě jsem změnu při cvičení zaznamenala a to především při cvičení v leže, časté podsazování pánve, zpevňování hýždí, stlačování žeber k páteři. Není to úplně lehké cvičení, někdy se tak snažím cvičit dobře až zjistím, že jsem úplně v křeči, ale to by asi nemělo být že? Jsem k sobě dost sebekritická. Často se prohýbám v bedrech. Díky pravidelnému cvičení se mi lépe daří se srovnat v leže na zádech tak, aby spodní část páteře při cvičení zůstala přitisknutá k podložce. Technicky to vždy zvládnou, ale mám problém se u toho více uvolnit. Přijde mi to velmi užitečné, naučila jsem se techniky, které mi dělají dobře, dokonce přináší úlevu.

Pokračujete ještě v pravidelném cvičení některých doporučených cviků z lekcí

powerjógy pro zdravá záda ještě doma?

Cvičila jsem vždy pravidelně střechu, to mi pomáhá a dělá mi to vyloženě dobře, ale teď už jsem přidala další cviky, ty které děláme na zemi. Často cvičím obrácené polohy konkrétně polomost s dýcháním do břicha a pozici medvěda.

Co je pro Vás tou hlavní motivací ke cvičení?

Jako hlavní motivace k dalšímu cvičení je pro mě hlavně dobrá zkušenost s powerjógy obecně a motivují mě i mé vlastní zdravotní potíže, se kterými se snažím také touto cestou bojovat.

Došlo k nějakým změnám v oblasti vaší fyzické kondice a jestliže ano, tak jakým?

Určitě se mi zlepšila pružnost, posílení – respektive zpevnění zádočných svalů. Obtížné je pro mě dostat se z pozice střechy do pozice prkna a maximálně zpevnit celé tělo. Zpočátku jsem to vzdávala úplně, ale lepším se! Smích... Hrozně dobře mi dělají ty obrácené pozice. Třeba ve svíče, když máme dýchat do břicha, tak cítím velkou úlevu v zádech.

Pociťujete ještě někdy bolesti v oblasti zad, páteře?

Když dlouho stojím tak se za chvíli začnu kroutit, protože mě záda začnou bolet. Nejraději bych si hned zacvičila, ale bohužel to nejde.

Pociťujete někdy stresem vyvolané napětí ve svém těle, v jaké oblasti?

Někdy na mě stres působí, že se cítím zkoprnělá, táhne mě to, bolí mě šíje, krční páteř a trapézový sval.

A jak na Vás působí relaxační cvičení, pokud se dokážete uvolnit, jak se to projevuje?

Relaxační cvičení mi moc pomáhají především ve zlepšení nálady, nabití novou energií, cítím se odpočínutá, shodím ze sebe stres, také uvolnění hlavně v horní části zad a jsem dobře protažená.

Došlo v průběhu pravidelných cvičení lekcí powerjógy pro zdravá záda dalším změnám, v jaké oblasti?

S novými cviky na záda jsem měla ze začátku trochu problémy. Ale díky tomu, že už jsem se naučila lépe pracovat s dýcháním tak je to lepší. Teď už se dokážu u cvičení lépe uvolnit, také si to více užívám.

Jaký je Váš osobní přístup k pravidelnému cvičení?

Cvičím každý den moc ráda, změnu vidím v tom, že jsem zařadila řadu nových cviků do svého každodenního cvičení.

V čem spatřujete pochopení hlubšího významu cvičení ve vašem osobním životě?

Hlubší smysl spatřuji asi v tom, že si stále uvědomuju, že kdybych necvičila s takovou intenzitou, nevydržela bych pravděpodobně psychickou zátěž v osobním, ale i pracovním životě. Ve chvílích, kdy se cítím ve stresu, používám techniku dýchání do břicha.

