

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM
2020–2023**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Ilona Chaloupková

**Jóga a její využití v psychohygieně jako součást zájmového
vzdělávání dospělých**

Praha 2023

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

**BACHELOR PART-TIME STUDIES
2020–2023**

BACHELOR THESIS

Ilona Chaloupková

**Yoga and its Use in Psychohygiene
as Part of Adult Leisure Education**

Prague 2023

The Bachelor Thesis Work Supervisor:
Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....
Ilona Chaloupková

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Janě Neusarové, Ph.D. za odborné rady, čas a trpělivost při konzultacích.

Anotace

Práce se zabývá problematikou psychohygieny v souvislosti s jógou. Má charakter teoreticko-empirický, proto je text dělen na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá oblastí zájmového vzdělávání, psychohygieny a teoretickým popisem jógové praxe včetně historie jógy. V praktické části je popsána metodologie výzkumného šetření. Ke sběru dat je sestaven dotazník. Cílem šetření je zjistit, zda respondentky pozorují pozitivní vliv jógy na jejich psychickou odolnost vůči stresu. Na vyplnění dotazníku participují klientky praktikující jógu déle než jeden rok.

Klíčová slova

Dechové cvičení, filozofie, jóga, meditace, psychohygienu, stres, protahovací cvičení, zájmové vzdělávání dospělých.

Annotation

The thesis deals with the issue of psychohygiene in the context of yoga. It has a theoretical-empirical character therefore the text is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part deals with the field of leisure education, psychohygiene and theoretical description of yoga practice, including the history of yoga. The practical part describes the methodology of the research investigation. A questionnaire is designed to collect data. The aim of the survey is to find out whether the respondents observe a positive effect of yoga on their psychological resilience to stress. Clients who have been practicing yoga for more than one year participate in the questionnaire.

Keywords

Adult education, breathing exercises, meditation, philosophy, psychohygiene, stress, stretching exercises, yoga.

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH.....	11
1.1 Typy zájmového vzdělávání	12
1.1.1 Přínos zájmového vzdělávání pro dospělého	14
1.2 Jóga a její místo v zájmovém vzdělávání.....	14
1.3 Atributy charakterizující zájmové vzdělávání	15
1.3.1 Volný čas.....	16
1.3.2 Dobrovolnost a zaměření na zájmy	17
1.3.3 Vnitřní motivace.....	17
1.4 Formy zájmového vzdělávání dospělých	18
1.4.1 Výhody a nevýhody online kurzů	19
2 JÓGA.....	20
2.1 Kořeny jógy.....	21
2.2 Rozvoj jógy v západních zemích	23
2.3 Rozvoj jógy v Čechách	25
2.4 Dech a jeho funkce v organismu.....	26
2.4.1 Vzájemná interakce dýchání s tělesnými pochody z pohledu moderní medicíny	27
2.4.2 Dech jako zdroj energie z pohledu východní filozofie	27
3 PSYCHOHYGIENA	29
3.1 Vliv stresu na duševní zdraví	30
3.1.1 Psychosomatická onemocnění	31
3.2 Jóga jako medicína na stavy úzkosti	32
PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 VÝZKUMNÝ CÍL.....	34
4.1 Výzkumné otázky.....	34
4.2 Hypotézy	35
4.3 Výzkumná metoda	36
4.3.1 Metoda sběru dat.....	36

4.4	Charakteristika respondentů.....	37
4.5	Návratnost vyplněných dotazníků.....	37
5	ANALÝZA DAT.....	38
6	VERIFIKACE HYPOTÉZ.....	60
	ZÁVĚR	63
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	65
	SEZNAM ZKRATEK	68
	SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK	69
	SEZNAM PŘÍLOH.....	71

ÚVOD

Cílem bakalářské práce je prozkoumat tvrzení o účincích jógy na duševní zdraví člověka. S touto informací se lidé setkávají stále častěji v každodenním životě prostřednictvím médií. Komerce se nevyhnula ani této vznešené metodě založené na duchovní filozofii starých Indů a stejně tak jako v Americe se ve dvacátém století rozšířila jóga po celé západní Evropě. Ani Česká republika se tomuto masivnímu šíření staroindického učení nevyhnula. V každém větším městě vznikaly desítky studií provozujících jógovou praxi, kde mohou zájemci zakoupit předražené pomůcky na jógu včetně oblečení. Téměř každého člověka zajímalo, čemu vděčí jóga za tak velikou pozornost. Odpověď je třeba hledat v účincích jógy na lidské zdraví. Motivace k pravidelnému docházení na lekce jógy přetrvává v moderním světě již několik desetiletí. Lidé jsou ochotni věnovat své finance a volný čas aktivitám přinášejícím jim určité benefity. Žádný člověk nevykonává déle než několik měsíců činnosti bez zpětného užítku z vynaloženého úsilí. Cílem práce je zjistit motivaci příznivců jógy k jejímu praktikování a zda pozitivně ovlivňuje provádění technik jógy psychiku člověka. Autorka má k tématu blízký vztah, neboť sama vede lekce jógy více než sedm let.

V empirické části práce je popsáno výzkumné šetření, jehož cílem je zjistit význam jógové praxe v psychohygieně. K tomuto účelu je využit kvantitativní výzkum provedený metodou dotazníkového sběru dat, na němž participují dobrovolníci z řad účastníků jógy. Celá práce se skládá z části teoretické a praktické.

Teoretická část předkládá informace z relevantních zdrojů. Kurzy jógy jsou řazeny do zájmového vzdělávání dospělých. Této oblasti je věnována jedna kapitola textu. Druhá kapitola se zabývá problematikou psychického zdraví člověka a prevencí duševního vyčerpání vhodně zvolenou psychohygienou.

Třetí kapitola seznamuje veřejnost se staroindickým uměním jógy. Historie jógy je do práce zařazena pro lepší orientaci ve filozofii jógového učení. Na jejich kořenech vznikl celý koncept dnešní jógy a přibližuje myšlení lidí žijících před několika tisíci lety. Moderní doba je ovládána komercí a lidé vyhledávají stále nové zájmové činnosti a metody k obnově duševních a fyzických sil. Ačkoli se dnešní životní styl moderní doby výrazně odlišuje od životů původních obyvatel staré Asie, lidé se navracejí k tisíce let starým technikám našich předků, aby objevili fungující lék na svoji přetíženou psychiku.

V praktické části je popsána metoda výzkumného šetření. Šetření probíhá formou kvantitativního výzkumu. Sběr dat se uskutečnil prostřednictvím dotazníkového šetření. Respondenti zodpověděli celkem 17 uzavřených otázek. Získané odpovědi jsou zaznamenané do tabulek a grafů. Sebraná data jsou podrobena pečlivé analýze. Vyhodnocení dotazníkového šetření potvrdí, či vyvrátí hypotézy sestavené k tomuto účelu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Práce se zabývá tématem jógy jako součásti zájmového vzdělávání dospělých (dále jen ZVD). Z tohoto důvodu je tomuto pojmu věnována následující kapitola.

Andragogika vnímá ZVD jako samostatnou disciplínu, která je vedle občanského a profesního vzdělávání součástí dalšího vzdělávání. Probíhá v rámci neformálního vzdělávání a informálního učení, což je důležitým segmentem procesu celoživotního učení. Díky realizaci individuálních zájmů zastává zájmové vzdělávání významnou roli při kultivování osobnosti jedince. Má své nezastupitelné místo při všestranném rozvoji osobnosti a pomáhá plnit společenskou funkci díky seberealizaci a sebepoznávání.¹ Zájmové vzdělávání se neprávem posunuje až na samý okraj vzdělávání dospělých. V měřítku důležitosti je před něj řazeno profesní vzdělávání.

V Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice tzv. Bílá kniha definuje zájmové vzdělávání jako: „*souhrn výchovně vzdělávacích, poznávacích, rekreačních, systematických i jednorázových činností, směřujících k účelnému a efektivnímu naplnění volného času a umožňujících získat vědomosti a dovednosti mimo organizovanou školní výuku*“².

Tato definice zahrnuje zájmové vzdělávání dětí, mládeže i dospělých. Cílem zájmového vzdělávání je smysluplné využití volného času a zlepšení kvality života jedince. Posláním ZVD je vyvést jedince z každodennosti a oprostít jej od tlaku z práce. Široká nabídka zájmových činností motivuje lidi k účasti na volnočasových aktivitách a odvádí jedince od pasivního způsobu života.

Důležitým aspektem ovlivňujícím účast na zájmovém vzdělávání dospělých je věk a dosažené vzdělání jedince. Tímto tématem se v letech 2011–2012 zabýval Český statistický úřad. Oslovil cca 10 tisíc respondentů ve věku 18–69 let a vypracoval dotazníkový sběr dat. Závěrečné vyhodnocení odhalilo skutečnost, že nejméně účastníků

¹ VETEŠKA, J. *Přehled andragogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2016, s. 122 a 125. ISBN 978-80-262-1026-9.

² SOKOL, J. a kol. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice – Bílá kniha*. Praha: Tauris, 2001, s. 54. ISBN 80-211-0372-8.

participujících na zájmovém vzdělávání se nacházelo ve skupině respondentů se základním vzděláním. Více než polovina zúčastněných zabývajících se nějakou formou ZVD měla ukončené vysokoškolské vzdělání. Ze studie vyplývá, že čím vyšší úroveň formálního vzdělání lidé dosáhli, tím častěji se zapojovali do neformálního vzdělávání.³

V současnosti nabídka v oblasti zájmového vzdělávání proniká i do specializovaných oborů (například vědecko-technických). Účastník má možnost rozšiřovat si svou odbornost i ve svém volném čase a získané poznatky využít v profesním životě. Autoři zabývající se touto tematikou pro přehlednost seřadili ZVD podle oblasti předmětu zájmu.

1.1 Typy zájmového vzdělávání

Autoři zabývající se touto disciplínou se rozcházejí v popisu členění. Šerák řadí mezi ZVD také environmentální a zdravotní výchovu. V textu Neusarové jsou tyto dvě oblasti součástí občanského vzdělávání.⁴ Jedinec má možnost vybrat si typ zájmové činnosti podle svých preferencí.

Členění ZVD podle Šeráka:

- **Pohybová a sportovní výchova** využívá pohybových aktivit v péči o fyzický i psychický stav jedince. Zájem o volnočasové aktivity v oblasti sportu od 20. století výrazně stoupl. Výběr tělesných aktivit ovlivňují módní trendy. V současné době se dostává do popředí zájmu například jóga, která má vliv nejenom na tělesné zdraví, ale i na duševní stav jedince.
- **Environmentální výchova** učí lidi k ochraně životního prostředí. Jsou zakládány spolky zahrádkářů a chovatelů.
- **Kulturní a estetická výchova** rozvíjí emocionální a morální úroveň jedince. Působí výchovou k umění nebo výchovou uměním. Nalézáme zde odvětví, jakými jsou architektura, tanec, hudba, výtvarné umění, divadlo či film. Přínosem je rozvoj subjektivního vnímání jedince. Nejrozšířenějšími a zároveň

³ PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 66–67. ISBN 978-80-247-5232-7.

⁴ NEUSAROVÁ, J. *Zájmové a občanské vzdělávání*, 1. vyd. Praha: UJAK, 2019, s. 47. ISBN 978-80-7452-143-0.

nejnavštěvovanějšími organizacemi v kulturní výchově jsou muzea a galerie. Mají vzdělávací charakter pro získání přehledu z oblastí umění a historie.

- **Jazykové vzdělávání** je součástí školní výuky i ZVD. Přestože bývá zakončeno kvalifikačním certifikátem obsahuje prvky ZVD. Zájmovost je zde zastoupena ochotou jedince věnovat svůj volný čas a prostředky do výuky jazyka. Motivací je snaha dorozumět se za hranicemi naší země. Jazyková bariéra snižuje kvalitu prožitku cestování do zahraničí. Zájem o studium cizího jazyka projevují i lidé pracující ve službách z důvodu přílivu zahraniční klientely.
- **Vědecko-technické vzdělávání** obsahuje rozsáhlou škálu činností z různých oblastí. Řadí se sem hvězdárny a specializované obory rozvíjející se neustálým vědeckým vývojem. Patří sem i kutilství, modelářství nebo chalupaření.
- **Cestování a turistika** zahrnuje oblast pohybovou a kulturně-poznávací. Lidé vyhledávají wellness pobyty z důvodu odpočinku a obnovy fyzických sil. Cestování nabízí jedinci poznávat svou vlast a cesty do zahraničí poskytují poznávání odlišných kultur.
- **Zdravotní výchova** se zabývá prevencí a osvětou z hlediska zdravého životního stylu. Nejznámější organizací působící v této oblasti je Český červený kříž.
- **Náboženská a duchovní výchova** je současné společnosti trochu skryta. Patří sem církve a náboženská hnutí. Snaží se o duchovní rozvoj jedince. Po revoluci se opět začala rozvíjet.⁵

Módním trendem současnosti jsou kurzy zaměřené na duchovní rozvoj osobnosti organizované prostřednictvím psychologických a psychoterapeutických seminářů.

Často vyhledávané jsou kurzy zaměřené na meditaci a spirituální tematiku. V současnosti se objevuje nebezpečný jev spočívající ve vzniku sekt, které sice zpočátku nabízejí pomoc při vedení v duchovní oblasti, avšak jejich záměrem je zmanipulovat a omezit lidi v jejich svobodném rozhodování. Je nezbytné vyhledat dostupné reference o fungování takového spolku. S tímto problémem se v jiných typech ZVD nesetkáváme.

⁵ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 138–180. ISBN 978-80-7367-551-6.

1.1.1 Přínos zájmového vzdělávání pro dospělého

ZVD se může obsahově shodovat s ostatními typy vzdělávání, neboť dovednosti získané v rámci zájmového vzdělávání jsou využitelné i v profesní oblasti. Například znalost cizího jazyka získaná v rámci ZV zvyšuje hodnotu jedince v kariérním růstu a jeho konkurenceschopnost na trhu práce. V dnešní době dochází ke zvýšené poptávce znalostí informačních technologií, proto kompetence získané v tomto oboru prostřednictvím zájmového vzdělávání jsou uplatnitelné i v zaměstnání. Z uvedených příkladů je zřejmé, že ZVD rozšiřuje vědomosti účastníků a je tak důležitou součástí celoživotního vzdělávání.

Jóga jako předmět zájmové činnosti naplňuje podstatu několika typů oblasti ZVD. Obsahuje prvky pohybové a sportovní výchovy, duchovní výchovy a okrajově se dotýká i zdravotní výchovy. Duchovní oblast je obsažena v kladení důrazu na dodržování morálních hodnot a zásad vycházejících z filozofie jógy. Tělesná cvičení a protahovací prvky plní podstatu pohybové a sportovní aktivity. Celý koncept jógy je zaměřen na dosažení fyzického a duševního zdraví jedince. Prvky zdravotní výchovy lze spatřit ve zdravém životním stylu jako prevenci onemocnění. Funguje podobně jako osvěta v oblasti zdravého stravování. Vyučuje klienty správnému nastavení jídelníčku podle zásad ájurvédy⁶, což funguje nejenom jako prevence chorob, ale v mnoha případech vede k eliminaci projevů civilizačních onemocnění.

Pokud se člověk stará o své fyzické i duševní zdraví, žije celkově spokojenější život oproti lidem vyznávajícím konzumní způsob trávení volného času. Aktivní lidé jsou na trhu práce konkurenceschopnější a bývají lépe přijímáni ze strany zaměstnavatelů.

1.2 Jóga a její místo v zájmovém vzdělávání

V poslední době se v Čechách rozšířilo mnoho stylů jógy a jednotlivé lekce se od sebe odlišují. Každý lektor vede svou výuku podle vlastního přesvědčení. Jedna skupina učitelů jógy klade důraz na fyzickou stránku, zatímco druhá se přiklání k duchovnímu

⁶ Ájurvéda je tradiční indické lékařství založené na prevenci a léčbě nemocí pomocí bylin, masáží, jógy a dietologie. První záznamy jsou dochované z 2. tisíciletí př. n. l.

významu východního učení. Každý klient má možnost volby kurzu jógy podle svých preferencí.

Jedna část účastníků vnímá jógu jako oblast zájmového vzdělávání a dává přednost pohybovým a relaxačním metodám jógové praxe. Řadí cvičení jógy do volnočasových aktivit, které výrazně nezasahují do jejich životního stylu, ale zlepšují jejich zdraví.

Opačný pól tvoří lidé hledající nový životní směr. Zaměřují se na duchovní rozměr jógy. Svě životy přizpůsobují indickému učení a ztotožňují se s východní filozofií. Stávají se členy duchovně zaměřených komunit, vyznávají vegetariánství, asketismus a téměř fanaticky odmítají technologické vymoženosti západní společnosti. Nepoužívají automobily, mobilní telefony, nevlastní televizory ani počítače a žijí v co možná největším propojením s přírodou. Jóga vycházející ze staroindické filozofie se stala jejich životním stylem.

1.3 Atributy charakterizující zájmové vzdělávání

V posledních letech se v Čechách dostává zájmové vzdělávání dospělých stále více do popředí. Faktory podílející se na účasti dospělých v této oblasti výrazně ovlivňují participaci účastníků v ZVD. Ačkoliv se u nás v posledních letech zvýšil zájem o tento způsob vzdělávání, zájemců je v porovnání s ostatními zeměmi EU méně. Za jednu z hlavních příčin je označována slabší ekonomika naší země v porovnání s ostatními státy Evropské unie. Dalším faktorem nižší participace českých občanů na ZVD je nedostatek volného času. Důvodem je větší pracovní vytížení našich zaměstnanců i podnikatelů.

Do zájmového vzdělávání dospělých se výrazně promítá sociální a hodnotový systém společnosti a její kultura. Mezi hlavní pojmy charakterizující zájmové vzdělávání patří volný čas, dobrovolnost, zaměření na zájmy a vnitřní motivace.⁷

⁷ NEUSAROVÁ, J. *Zájmové a občanské vzdělávání*. 1. vyd. Praha: UJAK, 2019, s. 47. ISBN 978-80-7452-143-0.

1.3.1 Volný čas

Volným časem rozumíme dobu, která zbývá po ukončení pracovních činností a splnění aktivit nezbytných pro zajištění běžného života. Podstatným znakem volného času je svobodná vůle jedince, zda bude či nebude vykonávat nějakou činnost. Pravidelné střídání aktivity a odpočinku, tzn. střídání práce a volna, je u mnoha lidí v nerovnováze. Mnozí z nich dávají více prostoru pracovním aktivitám na úkor svého volného času navzdory tomu, že volný čas považují za jednu z nejdůležitějších hodnot v jejich životě. K tématu volný čas je popsáno mnoho teorií sahajících až do dob antiky. Názory na vývoj volného času se u jednotlivých autorů odborné literatury různí. Šerák poukazuje na nerovnoměrný trend vývoje volného času z důvodu hospodářských krizí a válek. Je přesvědčen, že volný čas narůstá díky blahobytu společnosti. Dalším faktorem pro využívání volného času je výchova, věk, pohlaví a dosažené vzdělání jedince.⁸

Den má 24 hodin a každý dospělý jej využívá podle svých potřeb. Výdělečně činný člověk dělí den zpravidla na tři části:

- *část pracovní – doba strávená výdělečnou činností,*
- *doba nezbytných mimopracovních činností – není výdělečná, avšak tyto činnosti jsou nezbytné pro existenci (spánek, hygiena, obstarání jídla, péče o domácnost a rodinu),*
- *volný čas – tuto dobu má každý jedinec sám pro sebe a může s ní svobodně disponovat (zájmy, odpočinek, zábava nebo kultura).*

Volný čas je důležitý pro regeneraci po práci. Zvláště u lidí zastávajících tzv. pomáhající profese (zdravotníci, učitelé, manažeři), hraje významnou roli v psychohygieně při prevenci syndromu vyhoření.⁹ Vymezení volného času je proto důležitým aspektem pro ZVD.

⁸ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 31–38. ISBN 978-80-7367-551-6.

⁹ VETEŠKA, J. *Přehled andragogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2016, s. 122 a 125. ISBN 978-80-262-1026-9.

1.3.2 Dobrovolnost a zaměření na zájmy

Každý dospělý má svobodnou volbu, jak naloží se svým volným časem. Pokud se rozhodne z vlastní vůle vykonávat určitou zájmovou činnost, jedná se o dobrovolnost.

Právě díky dobrovolnosti je ZVD jedním z mála způsobů učení, u kterého nedochází ke strachu z neúspěchu a stresu. Jedinec se nemusí zaměřovat na témata či činnosti, které ho nezajímají, jako to mívával ve škole, ale sám si vybírá oblasti zájmu, kterým by se rád věnoval. Vzhledem k tomu, že ZVD není pro člověka existenční nutností, umožňuje dospělému jedinci participovat na zájmovém vzdělávání dle vlastních individuálních preferencí souvisejících s oblastí zájmu. Za dobrovolnou účastí na těchto aktivitách stojí velká vnitřní motivace.

Zájem lze popsat jako druh motivační síly vycházející z nitra jedince, nikoli z vnějších podnětů. Důležité je také to, z jakých potřeb zájmy vznikají a jaký mají motivační podklad. Zájem probouzí u člověka příznivé psychologické procesy, stimuluje myšlení, paměť a vůli.

1.3.3 Vnitřní motivace

Motivaci definujeme jako psychologický jev probouzející organismus k činnosti vedoucí k požadovanému cíli. Vychází z vnitřních pohnutek nebo z vnějších podnětů. Rozpoznáváme biologickou a sociální motivaci. Biologická motivace vychází ze základních lidských potřeb a pudů. Jedinec je poháněn k činnostem zajišťujícím přežití (obstarání potravy, sexuální pud nebo pud sebezáchovy).¹⁰

Sociální motivace je vedena potřebou po společenských kontaktech, potřebou uznání a pocitu jistoty. Do této oblasti spadají zájmy a záliby obohacující život člověka a napomáhají mu rozšiřovat své vědomosti. Motivace se dělí na vnitřní a vnější.

Vnější motivace je vyvolána stimuly z okolí. Jedinec vykonává určitou činnost za účelem získání odměny nebo ve snaze předejít trestu za nevykonanou práci. Tento typ motivace nepřináší v závěru stav hlubokého uspokojení. Radost z vykonané činnosti se sice dostavuje, ale je pouze krátkodobá.

¹⁰ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010, s. 96. ISBN 978-80-247-3133-9.

Vnitřní motivace vede člověka k určitému způsobu uspokojení. Jedním z příkladů je motivace ke vzdělávání. Je vedena touhou po naplnění sociálních a dalších potřeb. Projevuje se to ochotou člověka věnovat svůj volný čas a finanční prostředky do zájmového vzdělávání, přestože mu nezaručuje ekonomický profit. Více záleží na potřebách růstu, aktivním využívání volného času a věnování se vlastnímu osobnímu rozvoji.

Zdravá vnitřní motivace vychází zevnitř jedince a je vedena jeho potřebami a tužbami bez vnějšího vlivu ostatních.¹¹ Je založena více na uspokojení z vykonávané činnosti jako takové, než na práci směřující k získání odměny (peníze, uznání, diplom aj.).

1.4 Formy zájmového vzdělávání dospělých

Zájmové vzdělávání dospělých může probíhat pomocí sebevzdělávání nebo bývá organizováno ve formálních i neformálních organizacích. Je pořádáno státními nebo soukromými institucemi. Uskutečňuje se formou individuální (lektor-účastník) nebo frontální (hromadná výuka s přednášejícím).

Účastníci se zapojují do oblasti zájmového vzdělávání dobrovolně a volí si formu předmětu svého zájmu podle svých časových a finančních možností. Bariérou k participaci na ZVD je často bydlení na vesnici, neboť malé obce nemají tak širokou nabídku jako větší města.

V současné době patří mezi nejrozšířenější formu zájmového vzdělávání kroužky. Jsou rozděleny dle oblasti zájmu na sportovní a tělovýchovné, naučné, společenské, technické, sběratelské či umělecké. Cílem kroužků je spojit teorii s praxí.

Historicky nejstarší institucí v oblasti ZVD jsou městské knihovny. Kromě shromažďování a zápůjčky knih, jsou zde pořádány besedy, přednášky či semináře pro veřejnost.¹²

Jógová praxe je pořádána formou cyklicky vedených kurzů certifikovaným učitelem v oblasti jógy. V současnosti se rozšířily lekce prostřednictvím internetu.

¹¹ KÖNIGOVÁ, L. *Škola koučinku Lucie Königové*. ŠkKo_AP_Skripta_6_7, 6. ročník_2020, s. 6.

¹² ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 97. ISBN 978-80-7367-551-6.

Masivní rozvoj online lekcí odstartovala pandemie covid-19 a následný lockdown. Všechny aktivity ZVD byly pozastaveny a jediným možným řešením byly kurzy vysílané prostřednictvím internetu.

1.4.1 Výhody a nevýhody online kurzů

Online forma výuky má své výhody, ale i rizika. Liší se podle zaměření kurzu a náročnosti na propojení teorie s praxí v daném oboru.

Oblast jógového cvičení ve formě online lekcí není vhodná pro úplné začátečníky. Bez přímého vedení zkušeného lektora může dojít k nesprávnému provádění pozic a v důsledku toho ke zranění klienta. Prevencí špatného držení těla a dýchání klientů při cvičení je přímá asistence zkušeného lektora. Ten cíleně upozorňuje na případné chyby cvičenců, což u online výuky možné není.

Výhody online lekce:

- dostupnost pro každého v dosahu internetu,
- úspora za dopravu,
- vhodné pro pracující na směny (mohou si lekci přehrát dle svých časových možností),
- ženy s malými dětmi si nemusejí zajišťovat hlídání.

Nevýhody online lekce:

- absence společenských kontaktů,
- chybějící asistence lektora pro opravování chyb,
- nevyhovující prostředí v domácnosti (nedostatek místa, přítomnost rodinných příslušníků),
- chybí klid na soustředění (domácí rušivé prostředí).

Například jazykové a jiné vzdělávací online kurzy jsou oproti tělesným cvičením vhodné pro širokou veřejnost. Formy ZVD jsou účastníky vybírány podle zaměření a dostupnosti. Nabídka kurzů, přednášek, kroužků a jiných forem ZVD se nadále rozrůstá, což je pro oblast dalšího vzdělávání přínosem.

2 JÓGA

Do ZVD jsou řazeny například jógové kurzy. Pravidelné cvičení jógy se podílí na udržení fyzické a psychické kondice účastníka. Dnešní člověk si pod pojmem jóga představuje relaxační cvičení obsahující soubor protahovacích cviků sloužících k rozhýbání pohybového aparátu. Prvotním cílem účastníků přicházejících na lekce jógy je nejčastěji protažení zatuhlého těla, získání tělesné kondice a odstranění bolesti zad. To je zčásti správná úvaha o fungování jógové praxe, avšak jógové techniky se nezaměřují pouze na fyzické tělo, ale především na harmonizaci stavu mysli. Jóga je alchymie sjednocující mysl s tělem.¹³ Moderní pojetí jógy se výrazně odlišuje od původního starověkého učení jogínských mistrů. Tradiční jóga vnímá lidské tělo jako jednu z hmotných rovin podléhající smyslovému vnímání. Podle této filozofie utváří člověka celkem pět rovin (hmotné tělo, tři jemnohmotná těla a nehmotné kauzální tělo). Jedno ze tří jemnohmotných těl ovlivňuje energetické zajištění fungování celého organismu.

Další dvě úrovně odpovídají západní představě psychiky. Poslední úroveň lidské existence je nehmotná. Pro člověka smýšlejícího západním způsobem je náročné pochopit východní filozofii a její pojetí lidské existence.¹⁴ Do systému jógy patří ásany (fyzické pozice), dechová cvičení, koncentrace, relaxace a meditace. Tento celý proces utváří jógu jako soubor technik sjednocujících tělo, mysl a ducha. Cílem jógy bylo a je dosažení jednoty mysli a těla, upevnění morálky, nastolení vnitřního klidu a získání duševní a fyzické harmonie.¹⁵ Moderní pojetí jógy se odlišuje od staroindického především v rozdílném chápání duchovního principu. Životní styl člověka se v dnešní západní společnosti výrazně liší od života a myšlení lidí žijících v Asii před několika tisíci lety.

Z tohoto důvodu je potřeba citlivě volit prvky jógy a zpřístupnit je schopnostem dnešního člověka. Zatímco ve staré Indii byla jóga součástí každodennosti, dnešní člověk žijící v Evropě či USA vnímá jógu jako oblast zájmového vzdělávání.

¹³ IYENGAR, B. K. S. *Yoga the path to holistic health*. Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, s. 41. ISBN 978-0-7566-3362-2.

¹⁴ MRNUŠTÍKOVÁ, M. *Jógové sestavy*. 1. vyd. Praha: Unie jógy, 2013. s. 5–6. ISBN 978-80-86669-22-9.

¹⁵ BITTLESTON, J. *Tajemství jógy*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co, 2017, s. 12. ISBN 978-80-256-1975-9.

V západním světě se nacházejí jedinci snažící se co nejvíce ztotožnit s filozofií starodávného učení. Svůj smysl života nacházejí ve studiu hinduismu a jógy v autentickém prostředí indických ášramů, kde se každoročně účastní několikátýdenních studijních pobytů. Zapojují se do skupin vyznávajících duchovní principy starověkých Indů a distancují se od novodobého západního způsobu života. Ortodoxní stoupenci jógy preferují východní způsob žití (myšlení, vegetariánství, hodnotový žebříček) a odmítají následovat životní styl západní civilizace. Většinová společnost tento extrémní zájem o východní způsob života nechápe, neboť žijí podle norem západní společnosti včetně pracovních a stravovacích návyků. Na rozdíl od Indů považují obyvatelé Evropy a USA jógu za relaxační a ozdravnou aktivitu sloužící k regeneraci sil po náročném pracovním dni. Dva protipóly vnímání jógy jsou zapříčiněné odlišným životním stylem Východu a Západu. Dnešní podoba jógy je odpojena od původní indické filozofie a je více zaměřena na fyzické tělo. Přestože se moderní koncept jógové praxe podobá více sportovní aktivitě, prvky tradiční jógy působící na celkovou harmonizaci psychiky na lekcích přetrvávají. To je zřejmě důvod, proč účastníci lekcí zaznamenávají zlepšení své psychické kondice.

2.1 Kořeny jógy

Seznámení s historií jógy umožňuje lepší pochopení celého jógového konceptu. Jóga vznikla přibližně ve třetím až druhém tisíciletí před naším letopočtem. Za její kolébku je považována Indie. Důkazem toho jsou více než čtyři tisíce let staré archeologické vykopávky artefaktů, na kterých byly vyobrazeni lidé v jógových pózách. První písemná zmínka o józe se objevila už ve staroindických Védách. Tento nejstarší sanskrtský soubor náboženských textů spadá do období 1500–500 př. n. l. a ve své době byl považován za nejvýznamnější svaté písmo. Popisuje jógu jako soubor zákonů působících na sociální a morální aspekty společenského života. Díky předávání znalostí jógy z učitele na žáka bylo možné udržet toto učení nezměněné po mnohá staletí. Učitel se celoživotně zdokonaloval v metodách jógy, následně školil studenty a dohlížel na pokroky v jejich vývoji.

Přenos dovedností z generace na generaci byl časově náročný proces, neboť zvládnutí celého konceptu jógy bylo obtížné. Jóga nesloužila pouze k rozvoji těla, ale měla především výchovný a duchovní rozměr.

Ve vývoji indické filozofie sehrály významnou roli staroindické texty zvané Upanišady zabývající se nábožensko-filozofickou tematikou z období 800 až 400 př. n. l. Jsou součástí hinduistické tradice. Jejich základní myšlenkou je vysvobození duše z koloběhu neustálého zrození, což je pro člověka dnešní doby nepochopitelná idea.

Za bibli hinduismu je považováno dílo „Bhagavadgíta“ (v překladu Zpěv vznešeného) sepsané neznámým jogínem ve 3. století př. n. l. Jsou zde shrnuty následující čtyři cesty jógy:

- Bhaktijóga jako cesta lásky k lidem a všemu živému.
- Rádžajóga (královská cesta jógy) popisuje zásady etické a morální, jógové pozice (ásany) a řízený dech. Později byla rozpracována autorem Pataňďžalim jako osmistupňová cesta jógy. Tyto stupně jsou zachovány a používány i v současném světě jógy.
- Karmajóga řeší následky a příčiny vykonaných skutků. Zákon karmy je odrazem našich činů. Pokud je vykonán dobrý skutek, člověk je bohy odměněn a dobře se mu daří.
- Džňánajóga jde cestou filozofickou. Je zaměřena na rozumové poznání a umění rozlišit skutečnost od klamu.

Indický mudrc **Pataňďžali** je označován za otce jógy a učitele východní filozofie založené na dosažení dokonalosti. Učení spočívá v ovládnutí fyzické a psychické podstaty člověka. V letech 200 až 150 př. n. l. sepsal svůj nejznámější spis „Jóga sútry“ obsahující krátké úvahy a aforismy o různých cvičeních pomáhajících očistit jak tělo, tak i mysl od balastu. Hlavním cílem je posílení životní energie. Poznatky o józe doplňoval ze starších textů Bhagavadgíty.

Jóga byla považována za výchovnou cestu vedoucí člověka k upevnění morálky a posunu k vyššímu stupni lidské existence. Učení mistrů jógy neočekávalo od učenců mechanické učení, ale kladlo důraz na získávání poznatků o povaze těla, mysli, přírody a vesmíru.

Pataňďžaliovo osmidílná stezka jógy je učení obsahující příkazy, zákazy a jógové techniky. Každý učenec se musel těmito zásadami řídit, aby se přiblížil k dokonalosti.

Osm stupňů jógy:

- Jama je soubor zákazů (neubližovat, mravnost, nesobeckost, pravdivost a zdrženlivost),
- Nijama je soubor příkazů (sebekázeň, čistota mysli i těla, studium véd, uctívání nejvyššího boha),
- Ásany – jógové pozice,
- Pránájáma – učení ovládnutí dechu s využitím dechových technik,
- Pratyahára – ovládnutí smyslů a učí nelpět na ničem;
- Dhárana – umění koncentrace;
- Dhjána – návody k meditaci;
- Samádhi je sjednocení s božstvím a prožitku blaženosti z boží přítomnosti.¹⁶

Při dodržování těchto pravidel nastupuje člověk na cestu jógy vedoucí k očistě těla a mysli. V Evropě je nejvíce rozšířené dílo Bhagavadgíta, neboť učení upanišad podává ve srozumitelné formě. Upanišady představují zdroj a podstatu indických filozofických škol a jsou spjaty se školami jógy. Také buddhismus sdílí s upanišadami učení o karmě a vztahu bytí a nebytí. Vlivy upanišad lze pozorovat i v učení Gándhího.

2.2 Rozvoj jógy v západních zemích

Od devatenáctého století začali indiští jogíni cestovat na Západ a zaměřovali se na šíření jógy mezi lid. Počátkem dvacátého století opustil Indii mistr Jógánanda, autor knihy „Životopis jogína“, aby následně započal výuku Hathajógy ve Spojených státech.

Toto odvětví klasické školy jógy si získalo oblibu v moderním světě pro jeho srozumitelnost a přístupnost západnímu myšlení. Opíralo se o fyzické pozice a dechová cvičení. Po druhé světové válce odcestovalo do Indie za studiem Hathajógy mnoho lidí ze Západu. Tento zájem podnítil několik indických učitelů jógy k návštěvě USA.

¹⁶ KREJČÍK, V. *Jóga v rytmu života*. Praha: Euromedia Group, 2009, s. 160–161. ISBN 978-80-249-1205-9.

Mezi ně patřil i světoznámý jogínský mistr B. K. S. Iyengar, zakladatel institutu vlastního stylu jógy v indické Púně. Institut má pobočky rozmístěné po celém západním světě.

B. K. S. Iyengar (1918–2014) je nazýván otcem moderní jógy a byl nejznámějším představitelem jógového učení ve dvacátém století. Jeho styl je v současnosti praktikován po celém světě. Napsal několik publikací věnujících se jógové praxi a východní filozofii. Získal mnoho mezinárodních ocenění a v roce 2004 byl zařazen časopisem Time za jednoho z nejvlivnějších lidí světa. Západní společnosti zpřístupnil jógu tím, že se zaměřil na správné nastavení těla v jednotlivých pozicích s pomůckami, jakými jsou pásy nebo dřevěné bločky. Slouží při dopomoci dosáhnout správných pozic těla.¹⁷ V současnosti jsou Iyengarova centra vyhledávána pro jejich vhodnost jak pro začátečníky, ale i pro zdravotně postižené lidi. Lekce je zpřístupněna také seniorům, neboť sám Iyengar praktikoval jógu až do svých devadesáti let.

V současnosti je na Západě praktikováno mnoho stylů jógy. Všechny pocházejí z klasické jógy, jejímž základem jsou správně provedené pozice, dechová cvičení, koncentrace, meditace a morální zásady. Celý tento soubor technik má pozitivní vliv na fyzickou a psychickou oblast naší existence.

Aplikace **Pataňdžaliho osmistupňové jógy do praxe** probíhá následujícím způsobem. Každý učitel seznámí své žáky na začátku lekce se základními pravidly osmistupňové jógy. Účastník se zpočátku učí ohleduplnosti ke svému tělu, což lze vysvětlit jako neubližování si přílišnou snahou o dokonalé provedení pozic (jama). Následně si účastník osvojuje sebekázeň při cvičení a čistotu myšlení (nijama).

Teprve potom se přistupuje k nácvičce ásan (pozic) s propojením dechu (pránájáma). Při cvičení je nezbytné ovládnout smysly (pratjahára) oproštěním se od vnějšího prostředí a vyhnout se například pozorování ostatních žáků. Tím vzniká schopnost koncentrace (dháraná). Student lépe vnímá sám sebe a učí se plnému soustředění na prováděnou činnost v přítomném okamžiku. Procvičování jógových technik je vlastně meditace (djána) navozující zklidnění duše. V tomto okamžiku nastupuje pocit sjednocení a prožitky blaženosti (samádhi).¹⁸

¹⁷ IYENGAR, B. K. S. *Yoga the path to holistic health*. Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008, s. 12. ISBN 978-0-7566-3362-2.

¹⁸ KNAISLOVI, I. a J. *Unijóga*. Dobrovský-BETA, 2007, s. 32–34. ISBN 978-80-7306-324-5.

Tímto způsobem jsou v současnosti vedeny lekce jógy. Zjednodušením Pataňdzaliho pravidel je současná podoba jógy přístupnější dnešnímu člověku.

Jóga se začala masivně šířit po celém západním světě. Oblibu si získala i v Evropě, kde bylo založeno mnoho center pro veřejnost. Rozšířily se počty škol pro nové učitele jógy. V posledních letech se stalo toto staroindické cvičení módním trendem Západu a čisté učení starých mistrů pohltila komerce. Reklamy běžely naplno a lákaly klienty ke koupi předražených pomůcek a oblečení s jógovou tematikou. Lidé začali vnímat jógu jako business a přestali jejím účinkům důvěřovat. Protipólem západního myšlení je východní filozofie jogínů, kteří používají k praktikování jógy pouze kobereček.

2.3 Rozvoj jógy v Čechách

V Čechách se praktikovala jóga již v první polovině 20. století. Byla propagována jako duchovní dědictví hinduismu F. Drtikolem. Po druhé světové válce byl vývoj jógy v naší zemi pozastaven z důvodu náboženské nesvobody. V šedesátých letech minulého století vzniklo centrum jógy pod hlavičkou Ústředního ústavu tělesné kultury v Praze ve spolupráci s indoložkou M. Bartoňovou. Nové učitele jógy školil Československý svaz tělesné výchovy. Doba normalizace omezila a částečně podpořila likvidaci centra jógy. Duchovní rozměr jógy nebyl žádoucí a povolena byla pouze hathajógová cvičení a relaxace. Jóga byla v té době součástí základní rodinné a tělesné výchovy a byla využívána jako rehabilitační metoda ve zdravotnictví. Československým režimem byla jóga zbavena duchovního rozměru a prezentována jako tělesné cvičení. V roce 1972 přijel vyučovat do bývalého Československa indický jogín svámí Mahéšvaránanda. Byl úřady upozorněn, aby vynechal přednášku o duchovním aspektu jógy. Po roce 1989 byla navrácena náboženská svoboda a vzniklo Sdružení učitelů jógy. To odstartovalo šíření jógy po celé republice.¹⁹

¹⁹ VOJTÍŠEK, Z. *Encyklopedie náboženských směrů anutí v České republice*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 344. ISBN 80-7178-798-1.

2.4 Dech a jeho funkce v organismu

Z pohledu jógy je pro udržení zdravého organismu nejdůležitější správné dýchání. Dechem je zajišťována energie pro tělesné pochody. Vědomé dýchání udržuje mysl v přítomnosti. Lze jím ovlivnit řadu nemocí. Je využíván jako terapeutická metoda při léčbě nejenom fyzických, ale i psychických obtíží. Na dechových technikách stojí celá koncepce jógy.

Staroindičtí mistři jógy zastávali názor, že délku života určuje počet nádechů a výdechů. Jako příklad uvádějí, že menší savci (kočky, psi a jiné šelmy) se dožívají přibližně dvanácti let věku při dechové frekvenci čtyřicet dechů za minutu. Želvy se při počtu čtyř dechů za minutu dožívají až sto dvacetilet.

Při nádechu se dostává do těla životní energie (prána) tvořící most mezi fyzickým a psychickým tělem. Proudění prány v těle je závislé na kvalitě dechu. Cílem jógy je naučit klienta správnému dýchání při provádění tělesných pozic (ásan). Díky tomu dochází k propojení těla a mysli. V józe nic nefunguje izolovaně a vše se prolíná v jedno. Proto **dech nelze oddělit od ásan a ásaný od dechu.**²⁰

Dech dokáže ovlivnit fyzické tělo a zklidnit psychické napětí. Tento proces funguje ale i obráceně, neboť prožívané emoce působí zároveň na kvalitu dechu. Při klidné mysli dýchá člověk volně do oblasti břicha. Pokud se nachází ve stresové situaci, dech se přesouvá do hrudníku a je povrchní.

Při práci u počítače dochází k nesprávnému sezení se shrbenými zády a dech je krácen. Myšlenky jsou přeměřovány k prováděné práci a člověk si nedostatečné dýchání neuvědomuje. Do mozku se nedostává dostatek kyslíku a dostavuje se psychická únava. Při každodenním několikahodinovém sezení u počítače vzniká vyčerpání přinášející stres vedoucí k duševním problémům. Pokud nedojde po celodenním sezení u počítače nebo za volantem auta k obnovení dechu prostřednictvím pohybové aktivity zaměřené na dech, hrozí riziko vzniku depresivních stavů.²¹ Jóga je cesta vedoucí k uvolnění a eliminaci nahromaděného stresu.

²⁰ KONEČNÁ, Š. *Jóga a dech* [online] © 2018. [cit. 2022-12-21]. Dostupné z: <https://www.spojujenasjoga.cz/jen-dychat-staci/>

²¹ CRHONKOVÁ, R. *Vliv dechu na naše tělo a mysl* [online] © 2016. [cit. 2022-12-21]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/clanky/zivotni-styl-a-zdravi/vliv-dechu-na-nase-telo/>

2.4.1 Vzájemná interakce dýchání s tělesnými pochody z pohledu moderní medicíny

Na dýchání nepůsobí pouze emoce, ale i způsob držení těla. Ochablé svalstvo hlubokého stabilizačního systému se spolupodílí na dýchacím procesu. Jak bylo zmíněno výše, nahrbená záda při sezení tlačují bránici a neumožňují nádech do oblasti břicha. K takovému stavu dochází i při nadměrném stresu nebo při vadném držení těla. Takové neekonomické dýchání přetěžuje mezižeberní a pomocné dechové svaly krku. Následkem toho vzniká napětí v oblasti krční páteře a bolest hlavy.

Nezdravé dechové návyky společně s nesprávným držení těla zapříčiňují snížení vitální kapacity plic. Pokud je využívána plicní kapacita jen z jedné třetiny, tělo trpí nedostatkem kyslíku, což vyvolává únavu a rozvoj symptomů úzkosti. S tím úzce souvisí potíže s krevním tlakem či trávením. Při nevyužití celé plochy plic není zajištěna plicní ventilace a organismus trpí záněty průdušek, popřípadě astmatem.

Z textu vyplývá, že tělo potřebuje ke zdravému fungování především dobře nastavené dechové stereotypy se zapojením plnohodnotného bráničního dechu.

Bránice je hlavní dýchací sval oddělující dutinu břišní od hrudní. Zajišťuje přísun maximálního objemu vzduchu do plic. Funguje jako píst klesající s nádechem do dutiny břišní a uvolní v hrudníku prostor pro expanzi plic. Bránice způsobí nitrobřišní tlak, který působí jako masáž na břišní orgány. Tento tlak prokrvuje orgány a zlepšuje jejich funkci. Stejně důležitou funkci má bránice při stabilizaci těla a je součástí hlubokého stabilizačního systému. Její třetí funkcí je bránit návratu obsahu žaludku do jícnu (refluxu) upevněním dolního jícnového svěrače. Působí jako prevence pálení žáhy.²²

2.4.2 Dech jako zdroj energie z pohledu východní filozofie

Jógová filozofie stejně jako západní medicína považuje dýchání za nejdůležitější proces v lidském organismu. Shodují se v tom, že působí komplexně na lidské tělo i mysl.

²² PĚGRŮM, R. a A. VALACHOVIČ. *Anatomie a fyziologie člověka*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1972. s. 189–192. Ed. 72919, 08-070-72.

Dýchání se v sanskrtu nazývá **Pránájáma**. Tento pojem je vnímán jako čtvrtý stupeň Pataňdžaliho pojetí jógy. Je součástí rádžajógy a zabývá se dechovým cvičením. Pránájáma je složeninou dvou slov (prána-ájáma).

- Prána má v jógínském názvosloví několik významů a je to velmi frekventované slovo. Označuje energii, dech, vzduch nebo život.
- Ájáma znamená něco kontrolovat, ovládat nebo řídit.

Pránájáma vyjadřuje vědomou práci s dechem a energií. Staroindičtí mistři jógy se nejvíce věnovali právě technikám dýchání. Ovládnutí dechu jim umožňovalo pracovat s životní energií. Jejich hlavním cílem bylo dosáhnout harmonie s universem. Dechové techniky nelze vnímat jako samostatnou disciplínu, neboť jsou součástí celého komplexu jógového učení.²³ O tom vypovídá osmistupňová cesta jógy. Přestože je pránájáma považována za jednu z nejdůležitějších aspektů jógy, je třeba pochopit její prolínání se s ostatními stupni a neoddělovat ji. Ve správném provádění jógové praxe je důležité dodržování a propojování všech osmi stupňů.

²³ MRNUŠTÍKOVÁ, M. *Pránájáma*. Brno-Lužánky: Centrum volného času, 2009, s. 5–7. ISBN 978-80-86669-13-7.

3 PSYCHOHYGIENA

Duševní hygiena (nazývaná též jako psychohygiena) jsou metody pomáhající udržovat a rozvíjet duševní zdraví člověka. Cílem je zvyšování odolnosti člověka vůči škodlivým vlivům zatěžujícím psychiku jedince. Znovunastolením duševní rovnováhy působí jako preventivní opatření zabráňující vzniku úzkostí či depresí.

Psychické problémy se týkají stále většího počtu lidí, dokonce i dětí. V České republice mají psychologové přeplněné kapacity a dlouhé čekací lhůty. Duševní hygiena se proto stává v dnešní době nutností. Její metody mohou využívat i lidé, kteří netrpí žádným psychickým problémem. Posiluje celkovou rovnováhu člověka a přináší spokojenost v oblasti pracovní, osobní i společenské.

Základní metody psychohygieny:

- pravidelný spánek (7–8 hodin),
- zdravá životospráva,
- dostatek pohybu,
- time management (rozdělení času mezi práci a odpočinek),
- relaxační cvičení, meditace, jóga (návlek klidného dýchání a tělesného protažení).²⁴

Metod podporujících duševní hygienu je celá řada. Battisonová řadí do relaxačních metod dechová cvičení, meditaci, řízenou vizualizaci, jógu a masáže.

Meditace odvádí myšlenky od stresoru a uvolňuje tělesné i duševní napětí. Je součástí jógy.

Řízená vizualizace je navození pocitu spokojenosti pomocí představ. Jiná osoba vypráví příběh, který jedince zavede do příjemných míst.

Masáže uvolňují zatuhlé svalstvo, pomáhají odbourat toxické látky a stimulují krevní oběh. Cílem je přivést jedince k pocitu uvolnění. Doteky na kůži navozují lidem příjemné pocity bezpečí a odvádějí pozornost od stresoru.²⁵

²⁴ AKADEMIE OSOBNÍHO ROZVOJE. *Jaké jsou metody duševní hygieny*. [online] ©2023 [cit. 2023-01-21]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/metody-dusevni-hygieny/>

²⁵ BATTISONOVÁ, T. *Zvládnutý stres*. Praha: JAN VAŠUT, 1999, s. 51–76. ISBN 80-7236-053-1.

3.1 Vliv stresu na duševní zdraví

Stres je reakce těla na stresor (stresovou situaci). Přiměřená dávka stresu je potřebná, neboť zvyšuje pozornost a rozhodovací schopnosti. Pokud je stres dlouhodobě vysoký, vyplavuje se do těla nadměrné množství hormonu adrenalinu vyvolávajícího tělesné a duševní pochody. Při nedostatku pohybové aktivity se nemůže odbourávat a nepříznivě zatěžuje zdraví.²⁶

Každodenně se člověk setkává s mnoha stresory v podobě dopravní zácpy, náročných úkolů v zaměstnání, rodinných problémů atd. Výčet zátěží atakujících psychiku jedince je nevyčerpatelný. Někteří jedinci zvládají stres lépe, zatímco druzí se nedokáží s vysokou zátěží vypořádat. První skupina lidí dokáže vlivu stresu předcházet, avšak druhá jej přijímá jako součást života, se kterou se nedá nic dělat.

Od útlého dětství je jedinec veden k hygienickým návykům týkajícím se fyzického těla, ale péče o emoční tělo je opomíjena.²⁷ V důsledku toho se člověk začíná zajímat o emoční hygienu často až v okamžiku, kdy se dostaví nějaký psychický problém. Takový stav nevzniká ze dne na den. Psychika začne vysílat varovné signály mnohdy i několik měsíců předem. Jedinec může začít trpět poruchami spánku, nervozitou, skleslostí, ztrátou zájmu o oblíbené činnosti, vzrůstající agresivitou nebo naopak apatií. Pokud není příznakům věnována včasná pozornost, mohou vyústit ve vážnější problémy, jakými jsou například stavy vyhoření, těžké deprese nebo psychosomatická onemocnění.

Somatizace jsou úzkostné stavy projevující se tělesnými projevy, jakými jsou například bolesti hlavy, žaludeční neurózy, bušení srdce, průjmy a mnoho dalších.²⁸ Léčba těchto pacientů je obtížná, neboť lékař nenalezne žádnou zdravotní příčinu potíží. Kromě lékařského vyšetření je potřeba provést i terapii pod vedením psychologa.²⁹

Příčiny narůstajícího stresu spočívají v odklonu lidstva od přirozeného způsobu života. Západní civilizace se v poslední době výrazně odchýlila od života našich předků. Tato skutečnost se projevuje v nárůstu civilizačních onemocnění. Vlivem nesprávného

²⁶ PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, s. 10–11. ISBN 80-247-0068-9.

²⁷ MAKAROVÁ, A. *Duševní hygiena*. [online] © 2011. [cit. 2022-11-21]. Dostupné z: <https://www.zdrave.cz/hygiena/dusevni-hygiena/>

²⁸ HONZÁK, R. a D. VOŠTRÁ. *Haiku – cesta ze stresu*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2022, s. 54. ISBN 978-80-242-8389-0.

²⁹ KERN, H. a kol. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999, s. 22–23. ISBN 80-7367-121-2.

životního stylu se zvyšují počty lidí s duševními poruchami a psychosomatickými nemocemi. Z tohoto důvodu se velké množství lidí vrací ke kořenům předků a zapojují se do činností založených na obnově duševní rovnováhy s využitím přírodních léčebných metod.

Technický rozvoj usnadňuje život, ale v důsledku toho mají lidé méně pohybu, než tomu bylo v minulosti. Naši předkové zastávali více fyzické práce, neboť nebyly rozvinuté vyspělé technologie. V současnosti je chůze nahrazována jízdou v autech, v zemědělství jsou využívány stroje (kombajny, traktory). Následkem toho narůstají počty lidí s problémy pohybového aparátu, špatnou psychikou nebo dechovými obtížemi. Ordinance specializovaných lékařů navštěvují stále mladší ročníky. Problémy s nesprávným držením těla se objevují dokonce u žáků základních škol. Zvyšují se počty mladých pacientů trpících obezitou, přetíženou psychikou (depresemi, nespavostí) a dechovými obtížemi (astmatem, alergiemi). Za tímto stavem stojí podle odborníků nedostatek pohybu, sedavý způsob života a špatná životospráva. Aby nedocházelo ke vzniku výše popsaných nežádoucích stavů, je potřeba věnovat pozornost změně životního stylu. Důležitý význam v prevenci výše uvedených příznaků zastává jóga. Obsahuje doporučené zásady duševní hygieny, kterými jsou pohybová aktivita, zapojení se do zájmových činností, relaxační techniky a zlepšení životosprávy. Mocným nástrojem při harmonizaci organismu je praktikování dechových cvičení.

3.1.1 Psychosomatická onemocnění

Psychosomatická onemocnění vznikají v důsledku dlouhodobě přetížené psychiky. Jejich příznaky se mohou shodovat s projevy vážnějších onemocnění. Příčinou bývá dlouhodobý stres na základě pracovního přetížení nebo rodinných událostí (úmrť, rozvod, vážná onemocnění blízkých, ztráta zaměstnání a jiné). Organismus začne vysílat varovné signály. Jedinec se například v noci budí, nadměrně se potí a trpí bolestmi hlavy. Pokud se spouštěč problémů nezačne řešit, příznaky se prohlubují a násobí. Klient trpí bušením srdce, bolestmi zad, zažívacími obtížemi (dráždivý tračník) nebo psychogenním kašlem.³⁰ Každý symptom může znamenat vážnější problém, proto je nutné podstoupit

³⁰ HONZÁK, R. *Psychosomatická prvuoka*. Praha: Vyšehrad, 2017, s. 268–269. ISBN 978-80-7429-912-4.

odborné vyšetření lékařem. Teprve po důkladném vyšetření s negativním výsledkem lékař označí příznaky jako psychosomatické.

3.2 Jóga jako medicína na stavy úzkosti

Moderní způsob života poskytuje lidem na jedné straně mnoho benefitů, ale na straně druhé přináší zátěže. Za to člověk platí svým zdravím. V důsledku náročných úkolů v zaměstnání, špatné životosprávy a uspěchaného denního programu doléhají na jedince psychické ataky. Dostavují se stavy úzkosti a paniky pramenící z obavy, že se vše nedá zvládnout. Každý člověk někdy takový stav prožil a ví, že pocit vnitřního sevření, bušení srdce nebo nervozita dovedou zneprzyjemňovat život a je potřeba začít jednat. Podle zkušené lektorky jógy Zuzany Klingrové je lékem na tyto stavy právě jóga a radí klientům, co se dá proti úzkosti dělat.

Primární úlohou jógy je odvedení smyslů z vnějšího světa do vlastního nitra prováděním jógových technik. Na začátku každé terapie je nácvik správného dechu. Při pozornosti na vlastní dech se mysl stahuje z minulosti nebo budoucnosti do přítomného okamžiku.

Při stavech úzkosti se dech zkracuje nebo je mělký, což v těle způsobuje svalovou tenzi. Napětí se přenáší do našeho myšlení a navozuje duševní rozkolísanost. Je důležité připoutat mysl k přítomnému okamžiku nádechu a výdechu a cíleně dech prohlubovat.

Nervová soustava, mozek a celé tělo dostanou dostatek kyslíku a nežádoucí projevy se začnou zmírňovat. Jako další nástroj ke zmírnění úzkostných stavů je praxe jógových pozic, které uvolňují svalové napětí. Zapojováním svalového tonusu se celé tělo a vnitřní orgány prokrví a dostavuje se pocit uvolnění.³¹

Jednorázové cvičení má vliv na okamžité uvolnění svalového napětí a prokrvení mozku. Aby však úroveň odolnosti vůči stresu nekolísala v důsledku nepravidelné pohybové aktivity, je nutné tělesné a dechové činnosti vykonávat pravidelně po delší čas. K trvalému stavu dlouhodobé odolnosti vůči stresu je potřeba trénovat vytrvalost. Občas je potřeba pro výsledky z pravidelného cvičení vystoupit z komfortní zóny a nevzdávat

³¹ KLINGROVÁ, Z. Jóga jako medicína úzkosti a panické ataky. *JÓGA DNES*: dvouměsíčník 2020, květen–červen, s. 72. ISSN 1804-4840.

se. Nástroje duševní hygieny jako je například jóga nedokáží při nepravidelnosti eliminovat dopad stresu na psychiku v požadované výši. Do duševní disharmonie se propracováváme delší dobu, proto je nutné si uvědomit, že se přetížená psychika nedá zharmonizovat ze dne na den a je třeba nastolit disciplínu a vydržet.³²

Využití technik jógy zvládnou začátečníci i senioři. Zkušený lektor odhadne schopnosti klienta a vede každého nenásilně k osvojení základů jógy. Tělesné cvičení podporuje zachování mozkové aktivity do vysokého věku. Z tohoto důvodu je jóga vhodná i pro seniory, u kterých má protektivní faktory bránící poruchám mozkových činností.³³

³² HANSEN, A. *Dobehni svoj mozog*. 5. vyd. Bratislava: Barecz&Conrad Media, 2019, s. 45. ISBN 978-80-973459-1-4.

³³ HONZÁK, R. *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad, 2017, s. 202. ISBN 978-80-7429-912-4.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ CÍL

Praktická část navazuje na teoretickou část. První část práce objasňuje význam jógy jako nástroje používaného v psychohygieně a popisuje její začlenění do zájmového vzdělávání dospělých. Seznamuje veřejnost s technikami jógy pocházejícími z dob před naším letopočtem a popisuje její rozšíření do celého světa.

Druhá část je věnována výzkumnému šetření. Předmětem zkoumání je zjistit, jaký má jóga vliv na duševní zdraví člověka. Jóga jako volnočasová aktivita je vnímána veřejností odlišně. Jedna skupina lidí ji považuje za pohybovou aktivitu sloužící k protažení a posílení těla, druhá ji vnímá jako cestu k východnímu náboženství a ostatní lidé v ní nacházejí cestu ke zklidnění své přetížené psychiky. Pro dotazníkové šetření byla oslovena cílová skupina respondentů z řad klientů účastnících se pravidelných lekcí jógy.

4.1 Výzkumné otázky

Výzkum je zaměřen na jógovou praxi a její vliv na duševní zdraví člověka. Z této skutečnosti vychází **hlavní výzkumná otázka:**

1) Má lepší účinky na duševní zdraví člověka pravidelné cvičení jógy než nepravidelné?

Vedlejší výzkumné otázky:

2) Praktikují jógu ke zvládnutí stresu více pracující lidé než nepracující?

3) Zvyšuje odolnost vůči stresu pravidelné cvičení jógy lépe než nepravidelné?

4) Zmírňuje jóga psychosomatické obtíže?

Vedlejší výzkumné otázky mají za cíl upřesnit výsledky výzkumu.

4.2 Hypotézy

Každý výzkum stojí na správné formulaci hypotéz. Výzkumná otázka stanovuje v porovnání s hypotézou obecnější vyjádření výzkumného cíle. To znamená, že hypotéza je konkrétnější a rozmělnuje výzkumný problém na dílčí tvrzení.

Ve správně vedeném výzkumu se v první řadě stanovují hypotézy, které následně řídí celý výzkumný proces. Lze je členit na několik dílčích hypotéz, které umožňují testovat okolnosti hlavní hypotézy.

Vlastnosti hypotézy

Každá hypotéza se vyznačuje pevně danými pravidly. Pokud má být výzkum smysluplně vedený, znamená to, že by měl potvrdit či vyvrátit výzkumný problém.

- vyjadřuje vztah mezi proměnnými,
- formulace je srozumitelná, nemá být dlouhá a složitá,
- vyvozuje se z vědecké teorie,
- je to tvrzení vyjádřené oznamovací větou.³⁴

Hypotézy uvedené v následujícím textu byly pečlivě sestaveny pro účel výzkumu této práce.

H1: Pravidelné cvičení jógy má výraznější vliv na duševní zdraví jedince než nepravidelné.

První hypotéza je zároveň tématem celé práce. Vychází z odborného textu uvedeného v teoretické části práce. Jsou zde popsány procesy, které probíhají v těle člověka při pravidelném praktikování jógy a jakým způsobem ovlivňují jeho duševní rovnováhu. Vyšší frekvence a pravidelnost cvičení jógy je v odborných publikacích doporučována jako součást psychohygieny při prevenci duševních onemocnění. Výzkumné šetření by mělo toto tvrzení potvrdit či vyvrátit.

H2: Duševně pracující lidé navštěvují jógu k uvolnění stresu častěji než ostatní.

Tato hypotéza byla sestavena na podkladě studia odborných zdrojů a souvisí se třetí kapitolou o psychohygieně a příčinách vzniku stresu.

³⁴ GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010, s. 63–67. ISBN 978-80-7315-185-0.

H3: Stres lépe zvládají lidé pravidelně cvičící jógu než nepravidelně cvičící.

Tato hypotéza byla do práce zařazena z důvodu ověření tvrzení odborných publikací, které doporučují jógu jako součást psychohygieny. V poslední době je téma zvládání stresu rozšířené nejenom v odborných knihách, ale i v médiích, kde se ve vztahu s jógovou tematikou nacházejí kapitoly o pozitivním vlivu jógy na duševní zdraví člověka.

H4: Praktikování jógy má pozitivní vliv na zmírňování duševního napětí a psychosomatických potíží.

V této hypotéze je porovnán stav respondenta před a po cvičení. Doplňuje výzkumné šetření zabývající se významem jógy v psychohygieně.

4.3 Výzkumná metoda

K dosažení cíle práce byl zvolen kvantitativní výzkum s využitím sběru dat pomocí dotazníkového šetření. Pro tyto účely sestavila autorka dotazník v rozsahu sedmnácti otázek. Ke získání relevantních informací o vlivu jógy na duševní zdraví člověka a jakým způsobem jej pravidelné cvičení jógy ovlivňuje byly pečlivě vybrány uzavřené otázky. Pro lepší srozumitelnost je k otázkám přiložen klíč objasňující, jak postupovat při vyplňování dotazníku.

Pro tyto účely byly použity otázky uzavřené a pouze jedna polouzavřená umožňující doplnit odpověď. Z uzavřených otázek jsou v dotazníku zastoupené otázky trichotomické a výběrové. Typy uzavřených otázek:

- **trichotomická otázka** nabízí pouze tři odpovědi (ano, ne, nevím),
- **výběrová otázka** obsahuje výčet možností, ale lze označit pouze jednu z nich,
- **polouzavřená otázka** vychází z výčtové otázky, avšak v závěru se nachází kolonka **jiné**, umožňující napsat chybějící údaj.

4.3.1 Metoda sběru dat

Dotazník byl rozdán klientům na lekcích jógy v papírové podobě. Jedná se o dostupný výběr respondentů. Je opatřen kontaktem na autorku a e-mailovou adresou

pro možnost elektronického zaslání. Po dohodě s respondenty byly vyplněné dotazníky vybrány u vedoucích lektorek lekcí. Elektronická distribuce dotazníků by byla sice ekonomičtější, ale návratnost bývá o mnoho nižší. Z tohoto důvodu se autorka domluvila s jednotlivými lektory jógy na spolupráci, roznesla papírové dotazníky na jednotlivé lekce a po domluveném termínu vyplněné dotazníky vybrala. Respondenti byli zařazeni do průzkumu na základě své dobrovolnosti a následně byli poučeni o záměru šetření a ubezpečeni o zachování anonymity. Časová dotace na odevzdání vyplněného dotazníku byla dva týdny.

4.4 Charakteristika respondentů

Výzkumné šetření bylo realizováno prostřednictvím dotazníku. Byla oslovena skupina šedesáti klientů participujících na jógových lekcích u dvou různých lektorů. Předpokladem relevantních odpovědí respondentů je znalost jógové praxe a pravidelná účast na lekcích minimálně jednou týdně. Do výzkumu byl zařazen i vzorek klientů, kteří se účastní jógy nepravidelně. Šetření se zúčastnili respondenti všech věkových kategorií, muži, ženy a lidé s různým stupněm dosaženého vzdělání. Záměrem bylo vytvořit různorodou skupinu, kterou spojuje jediný společný rys a tím je jóga. Všichni respondenti docházejí na lekce jógy v severočeském okresním městě Litoměřice.

4.5 Návratnost vyplněných dotazníků

Doručení dotazníků a jejich sběr probíhal přibližně čtyři týdny v období listopad–prosinec v roce 2022. Celkem bylo rozdáno 60 dotazníků, které vyplnilo a odevzdalo 48 respondentů. Dvanáct dotazníků ze šedesáti nebylo odevzdáno zpět. Návratnost vyplněných dotazníků dosáhla 80 %, což je velmi uspokojivý výsledek.

5 ANALÝZA DAT

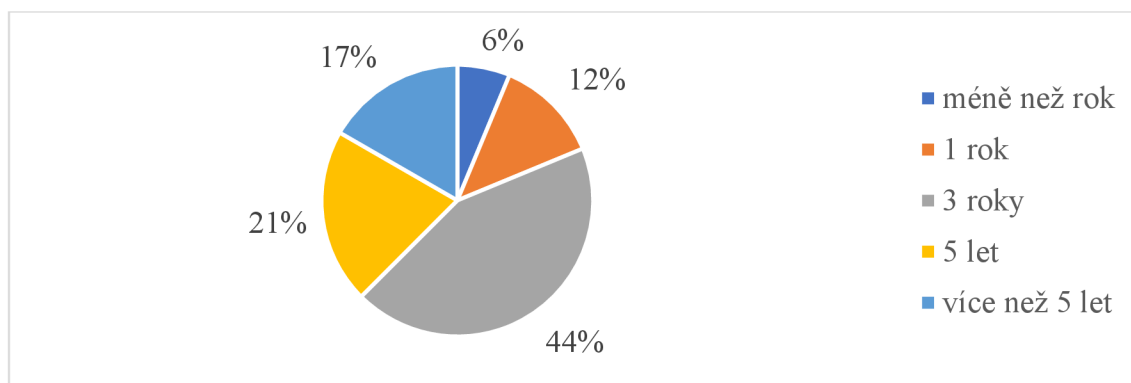
V následujícím textu byly vyhodnoceny odpovědi na jednotlivé dotazníkové otázky a pro názornost byly výsledky zobrazeny pomocí grafů a tabulek.

Otázka č. 1. Jak dlouho se aktivně věnujete józe?

Tato otázka měla za cíl zjistit, jak velkou zkušenost s jógou mají respondenti. Graf č. 1 přehledně zobrazuje zkušenosti s jógou vycházející z délky cvičení. Nejpočetnější byla skupina 44 % respondentů praktikujících jógu minimálně tři roky. Pouhých 6 % respondentů má zkušenost s jógovou praxí krátkodobou. Respondenti z ostatních skupin praktikují jógu pět let a více.

Z této odpovědi lze předpokládat, že odpovědi v dotazníku mají vysokou výpovědní hodnotu založenou na letitých zkušenostech dotázaných.

Graf 1: Délka praktikování jógy



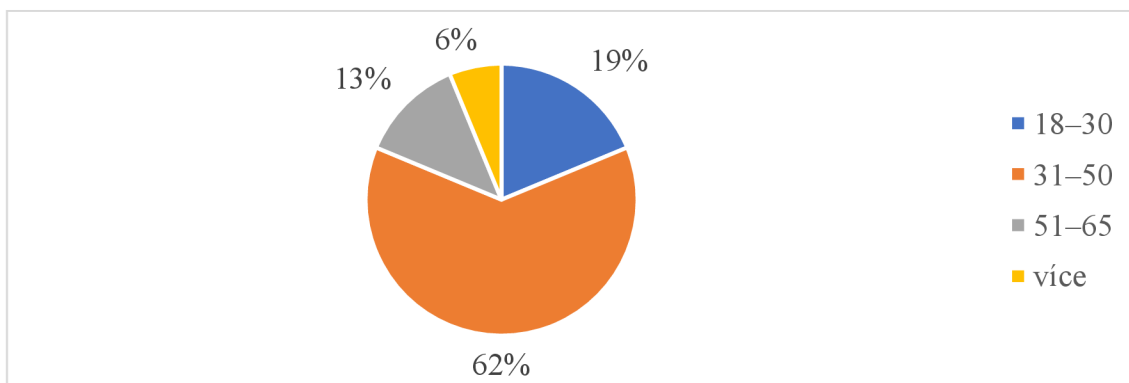
Zdroj³⁵

³⁵ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 2: Kolik je vám let?

Otázka na věk byla zařazena z důvodu zjištění vztahu respondentů k zájmové činnosti, jakou je jóga v určitých životních etapách.

Graf 2: Věkové rozmezí respondentů



Zdroj³⁶

Nejvyšší procento (62 %) bylo zastoupeno respondenty středního věku. To znamená, že v produktivním věku 31–50 let se nacházel nejvyšší počet účastníků pohybových zájmových aktivit. Nejméně byla zastoupena věková hranice nad 65 let.

³⁶ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 3: Navštěvujete lekce jógy pravidelně nejméně jednou týdně?

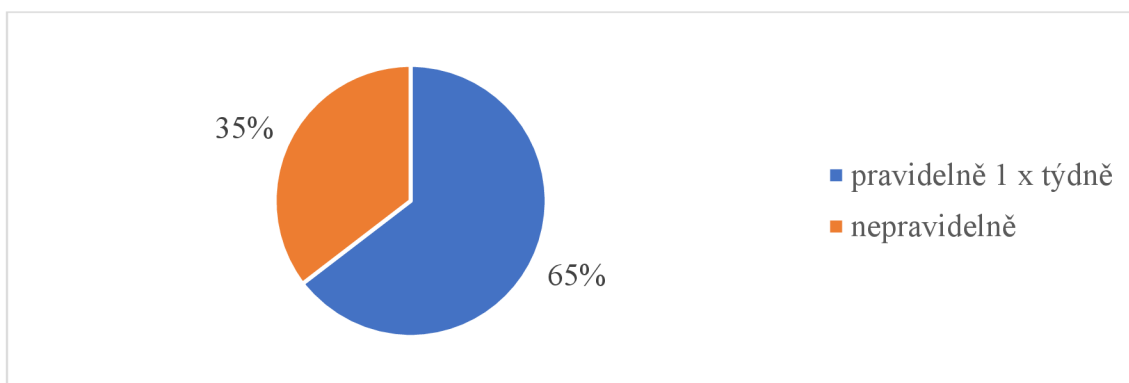
Tento dotaz byl pro výzkum klíčový, neboť výsledky šetření se dále opírají o údaj týkající se pravidelnosti cvičení jógy. Cílem šetření bylo zhodnotit vliv jógy na duševní zdraví lidí pravidelně navštěvujících lekce jógy.

Tabulka 1: Pravidelnost absolvovaných lekcí jógy

Pravidelně 1x týdně	Počet respondentů
Ano	31
Ne	17
Celkem	48

Zdroj³⁷

Graf 3: Pravidelnost absolvovaných lekcí jógy



Zdroj³⁸

Odpovědi dotázaných byly zaznamenány do grafu č. 3 pro procentuální porovnání. Vyhodnocení ukázalo, že více než polovina respondentů, tj. 65 % praktikuje jógu pravidelně a 35 % se věnuje józe nepravidelně. Data získaná v otázce č. 3 byla využita ve většině následujících dotazů směřujících k hypotézám č. 1 a č. 3.

³⁷ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

³⁸ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 4: Jaký druh zaměstnání vykonáváte?

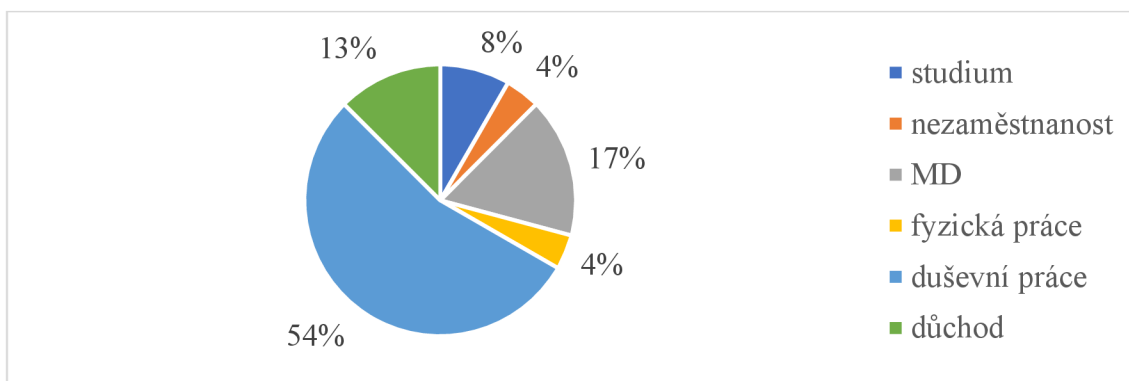
Zátěž na duševní zdraví se různí podle druhu vykonávaného zaměstnání. To výrazně ovlivňuje volbu jedince při výběru vhodné volnočasové aktivity. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na všechny respondenty účastníci se jógové praxe.

Tabulka 2: Druh zaměstnání

Celkem	Studium	Nezaměstnanost	MD	Fyzická práce	Duševní práce	Důchod
48	4	2	8	2	26	6

Zdroj³⁹

Graf 4: Zaměstnání respondentů



Zdroj⁴⁰

Z odpovědí na tento dotaz je patrné, že největší skupinu (54 %) účastníků jógy vytvořili lidé duševně pracující. Duševně náročná práce je přivádí k zájmovým činnostem z důvodu uvolnění psychiky po pracovním dnu. Mezi tuto oblast patří jóga, jejíž pravidelné cvičení působí pozitivně na duševní rovnováhu. Druhou nejpočetnější skupinou účastníků jógy byli respondenti/ky na mateřské či rodičovské dovolené (17 %). Celodenní péče o malé dítě je taktéž psychicky náročná. Nejmenší zastoupení na lekcích náleží nezaměstnaným lidem a fyzicky pracujícím respondentům (4 %).

³⁹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

⁴⁰ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 5: Který z uvedených psychických problémů vás obtěžoval nejvýrazněji před zapojením do jógy?

Dotaz zjišťoval stav respondenta před započítím jógové praxe. Jednalo se o data pro první proměnnou čtvrté hypotézy.

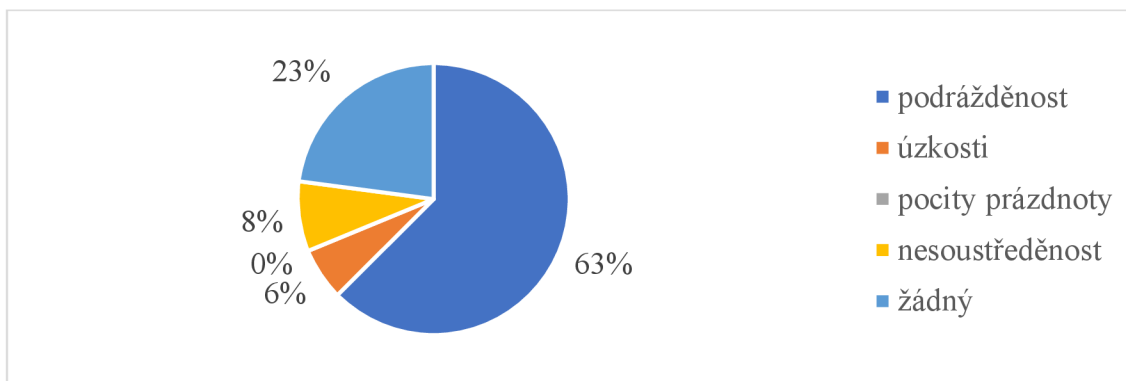
Tabulka 3: Výčet psychických problémů u respondentů

Psychické problémy	Odpovědi
Podrážděnost	30
Úzkosti	3
Pocity prázdnoty	0
Nesoustředěnost	4
Žádný z uvedených	11
CELKEM	48

Zdroj⁴¹

Podrážděnost byla označena jako nejčastější problém respondentů (63 %). Žádný z dotazovaných neuvedl pocity prázdnoty jako zásadní a omezující. Respondenti nemající žádný z uvedených symptomů týkajících se psychiky tvořili 23 %. Cílem otázky bylo zjistit, jaké obtíže vznikající na základě přetížené psychiky zatěžovaly respondenty v době před započítím jógové praxe.

Graf 5: Výčet psychických problémů u respondentů



Zdroj⁴²

⁴¹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

⁴² Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 6: Kterou z následujících fyzických potíží jste u sebe před jógou pozorovali a vnímali jí jako nejvíce obtěžující?

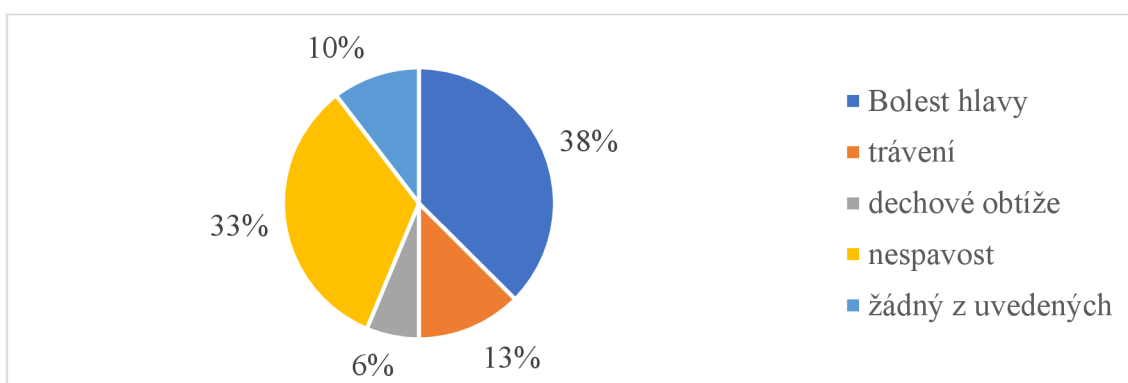
Výčet fyzických potíží úzce souvisí s jevem označovaným jako psychosomatické potíže, které lze dle hypotézy praktikováním jógy eliminovat. Dotaz byl nasměrován k objasnění čtvrté hypotézy.

Tabulka 4: Výčet fyzických potíží respondentů

Fyzické potíže	Odpovědi
Bolesti hlavy	18
Trávení (průjmy, nadýmání)	6
Dechové obtíže	3
Nespavost	16
Žádné z uvedených	5
CELKEM	48

Zdroj⁴³

Graf 6: Fyzické potíže všech respondentů



Zdroj⁴⁴

Respondenty nejvíce obtěžuje problém s bolestí hlavy. Z celku označilo tento zdravotní problém 38 % dotázaných. Graf č. 6 vyjadřuje procentuální zastoupení jednotlivých zdravotních potíží, jejichž stav před a po cvičení jógy měli respondenti za úkol zaznamenat v dotazníku.

⁴³ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

⁴⁴ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 7: Z jakého důvodu navštěvujete lekce jógy?

Dotaz má zjistit, kolik respondentů navštěvuje lekce jógy ze zdravotních důvodů a kolik dotázaných vnímá jógu pouze jako oblast ZVD.

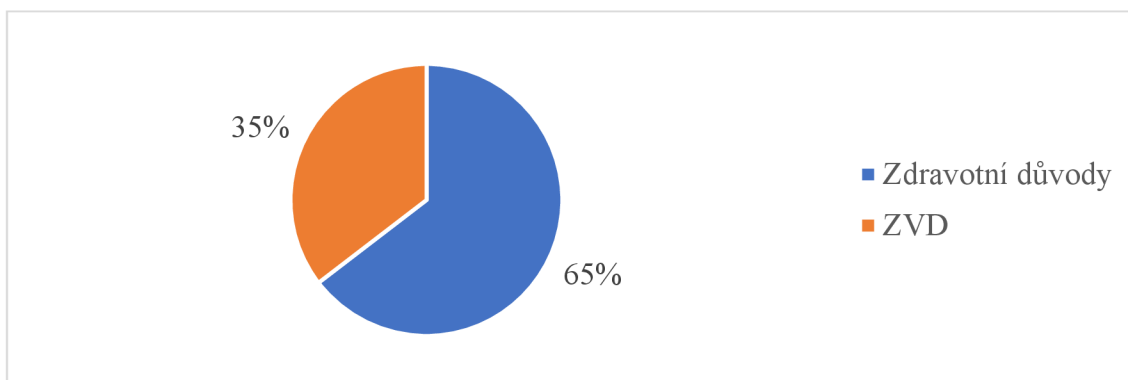
Tabulka 5: Motivace k praktikování jógy

Motivace	Odpověď
Zdravotní důvody	28
ZVD	20
CELKEM	48

Zdroj⁴⁵

Z toho lze usoudit, že motivace k pravidelné docházce na lekce vychází z potřeby odstranění některých zdravotních potíží, neboť mírně převažuje nad motivací ze zájmu.

Graf 7: Motivace k józe



Zdroj⁴⁶

Graf č. 7 vyjádřil odpovědi respondentů v procentech. Výsledek poukazuje na tendenci respondentů využívat jógu jako metodu k obnově duševní rovnováhy. Motivace jedince k jógové praxi je založena na snaze odstranit stávající zdravotní obtíže vznikající na podkladě duševní dysbalance. Respondenti praktikující jógu na podporu duševního zdraví dosáhli 65 % oproti dotázaným, kteří uvedli účast na lekcích jógy jako zájmovou činnost (35 %).

⁴⁵ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

⁴⁶ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č 8: Zmírnily se či vymizely vaše zdravotní obtíže v souvislosti s cvičením jógy? (Odpovězte pouze pokud jste odpověděli na jednu z otázek č. 5 a č. 6 kladně.)

Dotaz poukázal na dynamiku vývoje zdravotních obtíží v závislosti na cvičení jógy. Cílem bylo posouzení změny zdravotních problémů respondentů.

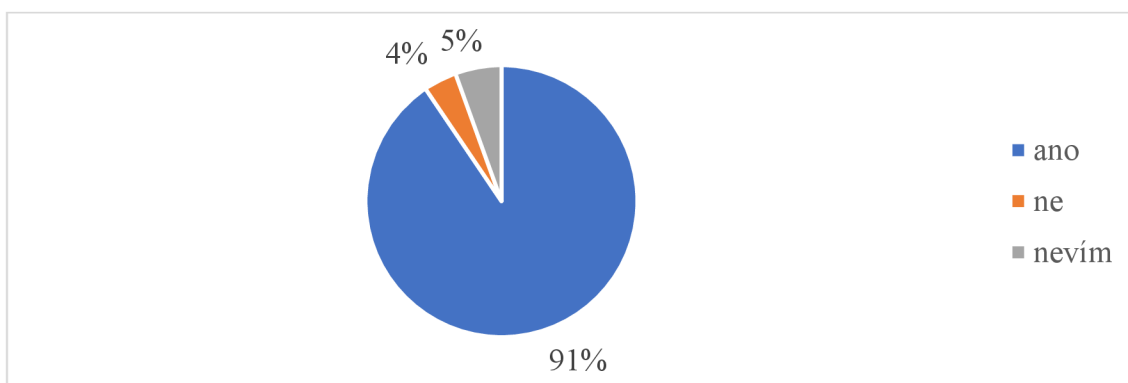
Tabulka 6: Porovnání zdravotních obtíží po určité době praktikování jógy

Odpověď	Pravidelně cvičící	Nepravidelně cvičící
Ano	23	1
Ne	1	3
Nevím	4	10
Celkem	28	14

Zdroj⁴⁷

Ze skupiny pravidelně cvičících odpověděla na otázku č. 8 většina respondentů kladně.

Graf 8: Porovnání zdravotních obtíží u skupiny pravidelně cvičících po určité době praktikování jógy



Zdroj⁴⁸

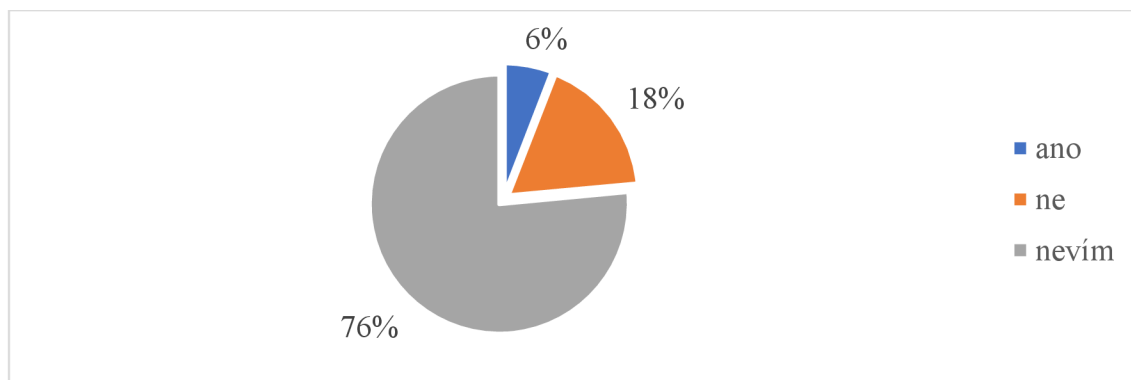
Graf č. 8 znázorňuje vývoj zdravotních obtíží u skupiny pravidelně cvičících. Zlepšení nebo vymizení potíží vznikajících v důsledku dlouhodobého stresu uvedlo 91 % respondentů ze skupiny účastníků dodržujících pravidelnou docházku na lekce jógy. Pouze 4 % z dotázaných uvedlo absenci zlepšení stavu a 5 % nevědělo. Pokud respondent netrpěl žádným ze symptomů uvedených v otázkách č. 5 a č. 6, nezapisoval odpověď na

⁴⁷ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

⁴⁸ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

otázku č. 8, neboť ta byla zaměřena pouze na respondenty, kteří uvedli předchozí zdravotní problémy.

Graf 9: Porovnání zdravotních obtíží u skupiny nepravidelně cvičících po určité době praktikování jógy



Zdroj⁴⁹

U skupiny nepravidelně cvičících uvedl pouze jeden respondent zlepšení, což je z celkového počtu pouhých 6 %. Zápornou odpověď zapsalo 18 % a celých 76 % odpovědělo nevím. Vzhledem k tomu, že se ve skupině nepravidelně cvičících nacházela většina respondentů bez předchozích zdravotních potíží a účastníci vnímají jógu pouze jako oblast zájmové činnosti, je převaha odpovědí označena jako nevím předpokládána.

Výsledek potvrdil hypotézu č. 1, neboť 74 % respondentů uvedlo zlepšení svého zdraví při pravidelném cvičení jógy. Ve druhé skupině označilo 76 % respondentů nezlepšení problémů. Pouze 6 % dotázaných uvedlo zlepšení.

⁴⁹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 9: Po jak dlouhé době cvičení jógy u vás došlo ke změně?

Dotaz byl zařazen do dotazníku z důvodu zjištění, za jak dlouho respondenti zaznamenali změnu svého zdravotního stavu.

Tabulka 7: Časový horizont cvičení jógy vedoucí ke změnám zdraví

Časový horizont cvičení	Odpověď respondentů
Dva týdny	2
Dva měsíce	19
Nevím	3
Celkem	24

Zdroj⁵⁰

Na otázku č. 9 odpovídali pouze respondenti, kteří odpověděli kladně na otázku č. 8. Zlepšení zdraví vlivem jógy zaznamenalo celkem 24 respondentů. Většina respondentů (85 %) pocítila zlepšení zdraví po dvouměsíčním cvičení a dva dotázaní zaznamenali pozitivní účinky jógy již po dvou týdnech. Pouze jeden účastník byl ze skupiny nepravidelně cvičících, zbylých 23 respondentů docházelo na lekce jógy pravidelně. Tato otázka má doplňující charakter pro čtvrtou hypotézu. Autorka ji do praktické části zařadila jako zajímavý dodatek k tématu. Tato otázka doporučuje budoucím zájemcům cvičení jógy nevzdávat po několika lekcích, ale vydržet pravidelně cvičit po dobu alespoň dvou měsíců. Až po této době lze pozorovat případné účinky na zdraví.

⁵⁰ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 10: Vrací se vaše dřívější obtíže, pokud vynecháte jógu na více než měsíc?

Dotaz zodpovídali respondenti ze skupiny pravidelně i nepravidelně cvičících. Týkala se těch, kteří vyplňovali otázku č. 9, neboť otázka č. 10 je navazující a doplňuje ji.

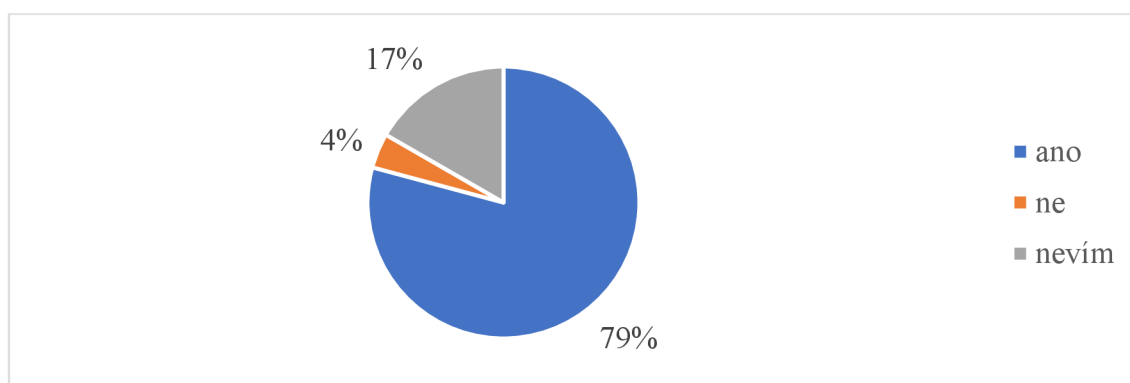
Tabulka 8: Návrat potíží při vynechání jógy

Odpověď	Respondenti
Ano	19
Ne	1
Nevím	4
Celkem	24

Zdroj⁵¹

Tabulka č. 7 zobrazuje odpovědi pouze těch respondentů, kteří odpověděli kladně na otázku č. 8. Náleží sem jak psychické symptomy, tak i fyzická onemocnění vznikající v důsledku nadměrného stresu, tzv. psychosomatická onemocnění. Z celkového počtu dvaceti čtyř dotázaných uvedlo 79 % účastníků návrat potíží po měsíční absenci cvičení jógy, jeden respondent recidivu obtíží nezaznamenal a 17 % uvedlo, že neví. Tento dotaz podporuje tvrzení, že jóga má vliv na psychické zdraví jedince, jelikož se při vynechání cvičení předchozí obtíže opět vracely. K procentuálnímu vyjádření recidivy obtíží slouží graf č. 10.

Graf 10: Recidiva obtíží při absenci jógy jeden měsíc



Zdroj⁵²

⁵¹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

⁵² Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 11: Kterou vaši životní oblast podle vás pozitivně ovlivnila jóga?

Tento dotaz měl ukázat, jaký má jóga vliv na životy respondentů s ohledem na pravidelnost cvičení. Na tuto otázku odpovídali respondenti z obou skupin. Typ otázky je uzavřený výběrový, tzn. že respondenti měli možnost vybírat pouze jednu z nabízených odpovědí. Tento typ otázky měl vést účastníky k zamyšlení a vyžadoval po nich introspekci do svého nitra při porovnání kvality života před a po započetí jógové praxe. Pokud přistupovali respondenti k vyplňování dotazníku zodpovědně, měli možnost dospět jeho prostřednictvím k zajímavému sebepoznání. V tabulce č. 8 byla zapsána data k porovnání obou skupin respondentů.

Tabulka 9: Vliv jógy na jednotlivé oblasti života

Odpověď	Pravidelně cvičící	Nepravidelně cvičící
Zlepšení vztahů v rodině	4	0
Lepší koncentrace v práci	2	2
Lepší psychika	5	1
Kvalitnější spánek	9	4
Více energie	9	2
Žádné změny	2	8
Celkem	31	17

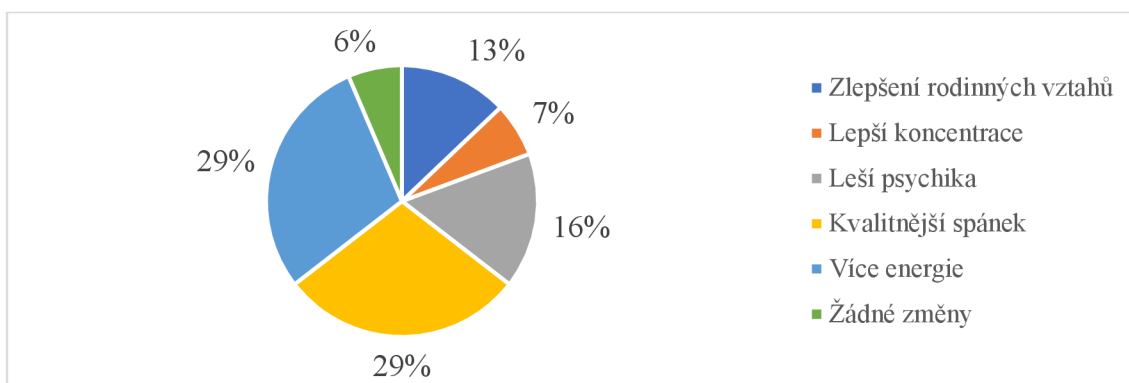
Zdroj⁵³

Uvedené oblasti života se působením dlouhodobého stresu dostávají do disharmonie. Jóga zvyšuje odolnost vůči stresu. Tato výzkumná otázka byla zacílena na objasnění vlivu jógy na lepší zvládání stresu a porovnání výsledků u skupiny pravidelně a nepravidelně cvičících. Byla nápomocná k objasnění první i třetí hypotézy.

Z odpovědí vyjádřených v tabulce byly patrné výraznější změny u skupiny pravidelně cvičících. Aby bylo porovnání skupin relevantní, bylo potřeba vyhotovit dva grafy s procentuálním vyjádřením odpovědí. Analýzy grafů č. 10 a č. 11 byly umístěny pod příslušné grafy.

⁵³ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

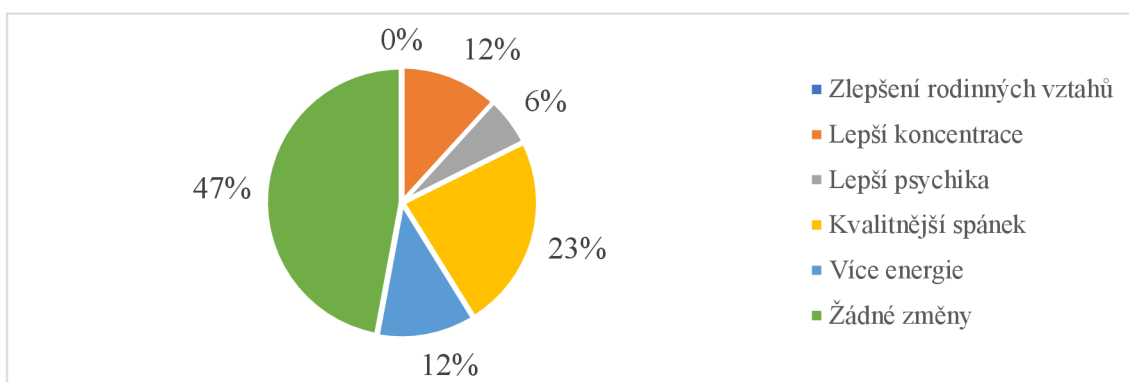
Graf 11: Vliv jógy na jednotlivé oblasti života pravidelně cvičících



Zdroj⁵⁴

Nejvýraznější zlepšení zaznamenaly odpovědi pravidelně cvičících respondentů v oblasti spánku a energie. Každá odpověď získala 29 %. Psychika se vylepšila u 16 % respondentů a 7 % uvedlo lepší koncentraci. Vliv na rodinné vztahy v důsledku zklidnění psychických jevů vnímalo 16 % dotázaných. Naopak zlepšení nepocíťovalo pouze 6 % dotázaných.

Graf 12: Vliv jógy na jednotlivé oblasti života nepravidelně cvičících



Zdroj⁵⁵

Ve skupině nepravidelně cvičících nepocíťovalo v souvislosti s praktikováním jógy žádnou změnu 47 % respondentů. Nejvíce označených odpovědí (23 %) bylo u dotazu na zlepšení kvality spánku. Ke zlepšení koncentrace došlo u 12 % respondentů a zvýšení energie označilo taktéž 12 %. Nulu získala odpověď respondentů v oblasti

⁵⁴ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

⁵⁵ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

zkvalitnění rodinných vztahů. Zde nezaznamenal zlepšení žádný z dotázaných na rozdíl od pravidelně cvičících, kteří odpověděli na tento dotaz kladně třinácti procenty.

Otázka č. 12: Využíváte technik jógy i v běžném životě jako pomoc při zvládnání náročnějšího období v životě?

Cílem dotazu bylo zjistit, zda respondenti využívají jógu jako nástroj psychohygieny. Téma bakalářské práce souvisí s jógovými technikami využívanými na uvolnění stresu a pro posílení duševního zdraví. Otázku zodpovídali respondenti obou skupin pro porovnání četnosti využití jógy jako prostředku při prevenci následků stresu.

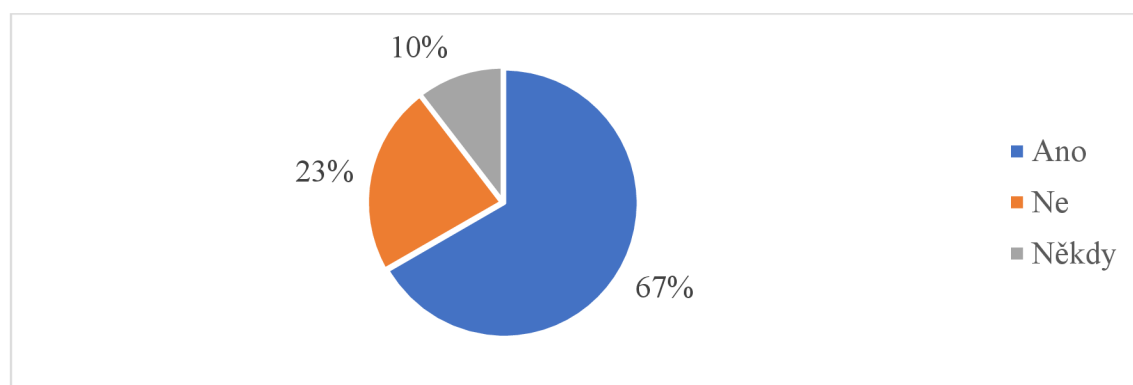
Tabulka 10: Využití jógy proti stresu v běžném životě

Odpověď	Pravidelně cvičící	Nepravidelně cvičící	Celkem
Ano	26	6	32
Ne	2	9	11
Někdy	3	2	5
Celkem	31	17	48

Zdroj⁵⁶

Údaje uvedené v tabulce zobrazují, kolik respondentů provozuje jógu v běžném životě. Nejvíce kladných odpovědí vychází ze skupiny pravidelně cvičících. Potřeba provozovat jógu mimo lekce vedené lektorem poukázala na skutečnost, že respondentům přináší jógové techniky uvolnění a působí na jejich zdraví blahodárně. Pokud by jóga nepřinášela žádné benefity, motivace k dobrovolnému cvičení by zanikla. Vyhodnocení odpovědí na tuto dotazníkovou otázku podpořilo tvrzení, že jóga pozitivně ovlivňuje duševní zdraví člověka.

Graf 13: Využití jógy proti stresu v běžném životě



Zdroj⁵⁷

⁵⁶ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

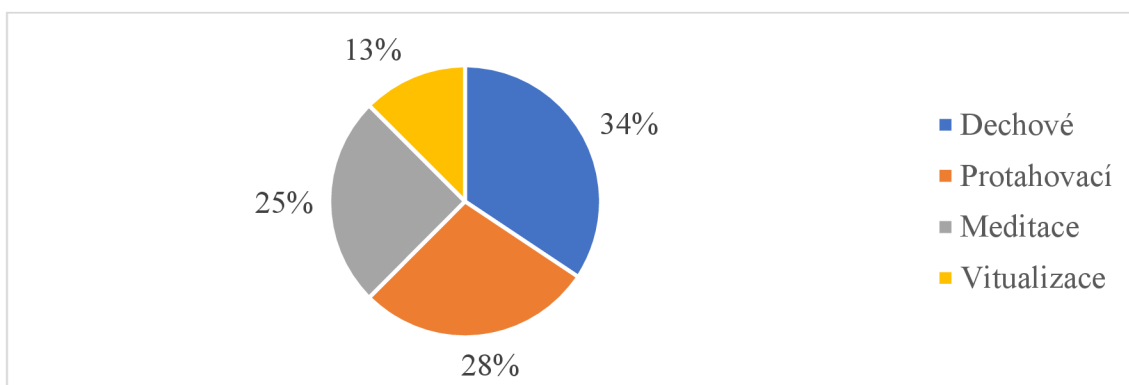
⁵⁷ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Do grafu č. 12 byli zařazeni respondenti z obou skupin. Tabulka č. 9 zobrazila podrobné rozložení v obou skupinách pro upřesnění, která z nich využívá techniky jógy jako psychohygieny více. Nadpoloviční většina (67 %) ze všech respondentů uvedla, že využívají jógu jako pomoc, pokud se ocitnou v období stresu. Potřebu cvičit mimo lekce nemá 23 % dotázaných a 10 % praktikuje jógu jen někdy, to znamená, že 67 % respondentů využívá jógových technik jako psychohygienu.

Otázka č. 13: Uved'te, které techniky získané na lekcích jógy vám pomáhají nejlépe zvládnout stresové situace. (Odpovídáte, pokud jste odpověděli na předchozí otázku ANO.)

Otázka byla do práce zařazená z důvodu zjištění nejoblíbenějších technik jógy, které využívají respondenti při zvládnání stresu. Obohacuje výzkum o poznatky využití jógy jako duševní hygieny. Respondenti si techniky jógy osvojili na lekcích, kde měli možnost poznat sami na sobě jejich účinky.

Graf 14: Techniky jógy využívané při stresu



Zdroj⁵⁸

Nejvíce respondentů (34 %) označilo dechové cvičení jako oblíbený nástroj ke zklidnění mysli. V teoretické části je věnována dechu a jeho vlivu na psychický stav člověka podkapitola 2.3.

Protahovací cviky (ásany) jako účinnou metodu k uvolnění psychického napětí vybralo z výčtu technik 28 % dotázaných. Provádění protahovacích cviků uvolňuje svalové napětí a ulevuje od bolestí zad. Meditaci při relaxační hudbě k obnově duševní rovnováhy zvolilo 25 % respondentů. Nejnižší procento dotázaných (13 %) praktikuje k uvolnění stresu vizualizaci. Tato technika patří mezi nejnáročnější a vyžaduje dlouhodobou praxi. Je založena na oproštění mysli od problému s následnou vizualizací a přeladěním mysli na příjemné prožitky.

⁵⁸ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 14: Které symptomy se vám podařilo v důsledku cvičení jógy zmírnit nebo odstranit?

Respondenti měli za úkol vybrat jeden symptom z výčtu psychosomatických obtíží, který podle jejich názoru zmírnilo praktikování jógy (více podkapitola 3.1.1). Cílem otázky bylo zjistit vliv jógy na duševní zdraví člověka. Z tohoto důvodu nebylo přínosné vytvořit skupiny dvě. Dotaz byl zaměřen na objasnění čtvrté doplňující hypotézy. Cílem bylo zaznamenat stav respondenta před započítáním jógové praxe a po určité době cvičení. Z tohoto důvodu bylo nutné pracovat se shodným výčtem symptomů, kterých se pozorování týkalo. Většina dotázaných má s jógou několikaleté zkušenosti. Analýza odpovědí na otázku č. 1 potvrdila víceletou zkušenost s jógou u 94 % respondentů. Pouze 6 % procent uvedlo krátkodobou účast na lekcích jógy. Odpovědi respondentů byly přehledně vyobrazeny v tabulce č.10.

Tabulka 11: Vliv jógy na psychosomatiku

Symptomy	Odpověď
Nespavost	6
Bolesti hlavy	17
Trávicí obtíže	1
Dechové obtíže	1
Podrážděnost	12
Úzkosti	0
Nesoustředěnost	2
Žádný	9
Celkem	48

Zdroj⁵⁹

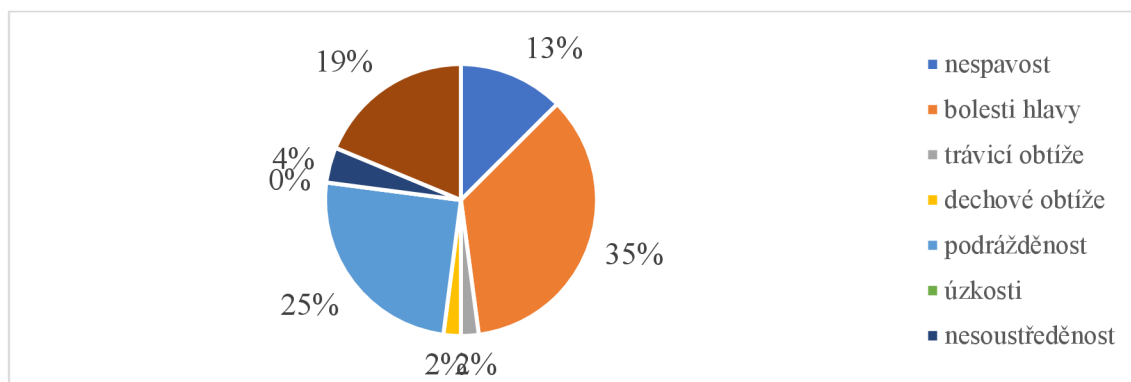
Na otázku odpovídali všichni respondenti bez ohledu na to, jak odpověděli na předchozí otázku. Nejvýznamnější zlepšení bylo zaznamenáno u bolestí hlavy. Čtvrtina z celého počtu respondentů (25 %) uvedla, že pocítili zmírnění vybraných obtíží. V následujícím výčtu jsou symptomy seřazeny od nejvyšších procent po nejnižší.

Migréna 19 %, podrážděnost (17 %), nespavost (12 %), nesoustředěnost (4 %), dechové a trávicí obtíže mají shodně (1 %). Vzorek respondentů zrcadlí nejčastější zdravotní problémy současné populace. Zvláštní pozornost je nutné věnovat příčinám bolestí zad. Nejenom psychické přetížení má vliv na pohybový aparát, ale i nedostatek

⁵⁹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

pohybu zapříčiňuje bolesti zad mladších lidí. Pro výsledky šetření není vhodné tento symptom použít, neboť práce je zaměřena na psychohygienu. Příčinu vzniku bolestí zad nelze s jistotou určit, proto je tento údaj pro účely výzkumného šetření nevhodný. K relevantnímu vyhodnocení byl vytvořen graf a údaj týkající se bolesti zad byl vyřazen. Data byla hodnocena ze zbývajících symptomů.

Graf 15: Vliv jógy na psychosomatické obtíže



Zdroj⁶⁰

V grafu byly zpracovány obtíže řadící se do výčtu psychosomatických onemocnění. Nejvyšší procento dotázaných (35 %) uvedlo zlepšení bolestí hlavy. Druhým symptomem, k jehož zlepšení došlo díky cvičení jógy, byla podrážděnost (25 %). Pouhá 2 % zlepšení díky praktikování jógy zaznamenali respondenti shodně u dechových a trávicích obtíží. S nespavostí se vypořádalo 13 % dotázaných.

⁶⁰ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 15: Zaznamenalo vaše blízké okolí pozitivní změny ve vašem chování v souvislosti s vaší účastí na józe? Dotaz je zaměřen na první hypotézu:

Pro správnou interpretaci dat, byly odpovědi respondentů opět rozděleny na pravidelně a nepravidelně cvičící a zobrazeny v následující tabulce.

Tabulka 12: Změny a blízké okolí

Odpověď	Pravidelně cvičící	Nepravidelně cvičící
Ano	19 (61 %)	1 (6 %)
Ne	2 (7 %)	3 (18 %)
Nevím	10 (32 %)	13 (76 %)
Celkem	31	17

Zdroj⁶¹

K přesnější interpretaci odpovědí bylo použito procentuální znázornění dat. Ve skupině pravidelně cvičících uvedlo 61 % respondentů kladnou odpověď, 7 % zápornou a 32 % nevědělo. U skupiny nepravidelně cvičících nevědělo 76 % dotázaných, 18 % napsalo zápornou odpověď a pouhých 6 % zapsalo kladnou odpověď.

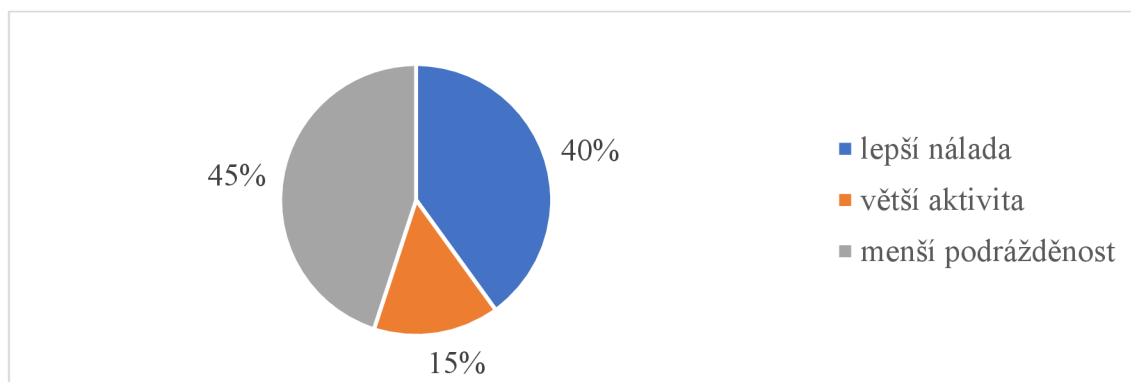
Pokud pozitivní změny v chování respondenta zaznamenali jejich blízcí, potvrzuje to pozitivní vliv jógy na duševní zdraví člověka.

⁶¹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 16: Pokud jste odpověděli na předchozí otázku kladně (ano), napište konkrétně jaké změny u vás pozorují. Dotaz měl doplňující charakter pro předchozí otázku.

Hodnocena byla skupina pravidelně cvičících pro větší výtěžnost z důvodu vyššího zastoupení kladných odpovědí.

Graf 16: Vliv jógy na psychiku



Zdroj⁶²

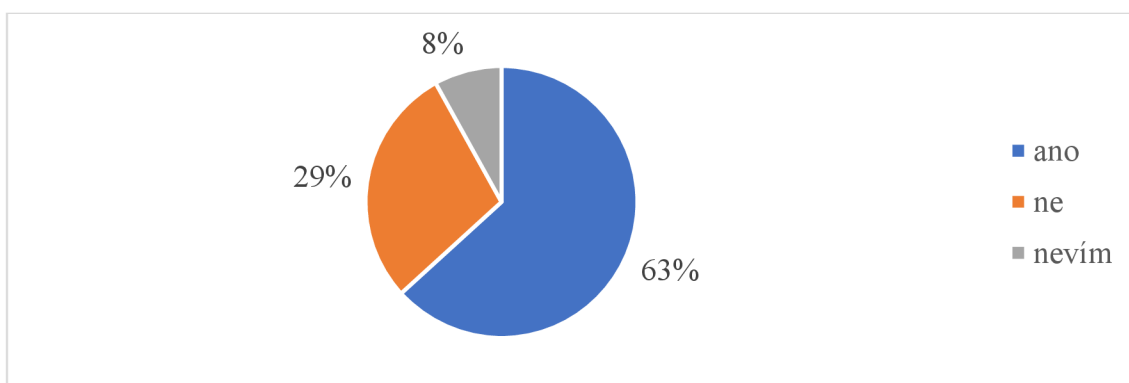
Nejvýraznější změny (45 %) v důsledku pravidelného navštěvování lekcí jógy zaznamenalo okolí respondentů v jejich menší podrážděnosti. Výbušnost patří mezi první varovné signály přetížené psychiky. Pokud zklidnění zaznamenalo blízké okolí dotazovaných, je to důkaz o objektivních změnách psychiky žáků jógy. Druhou nejvýraznější změnou (40 %) byla lepší nálada respondentů v běžném životě. Nejméně dotázaných (15 %) uvedlo, že vyzařují pro okolí větší tělesnou aktivitu. Analýza dat potvrdila H1.

⁶² Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

Otázka č. 17: Souhlasíte s nimi a vnímáte i subjektivně (sami na sobě) vyjmenované změny?

Cílem otázky bylo porovnat subjektivní a objektivní duševní změny v důsledku cvičení jógy.

Graf 17: Subjektivní vnímání změn



Zdroj⁶³

S okolím se ztotožnilo 63 % respondentů, 29 % subjektivně nevnímá změny zaznamenané blízkými lidmi a 8 % neví.

Dotaz odhalil skutečnost, že většina lidí vyzařuje do okolí to, co vnitřně cítí. Rodina, přátelé a kolegové v práci dokáží rozpoznat vnitřní naladění člověka sdílející s nimi prostor.

⁶³ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření).

6 VERIFIKACE HYPOTÉZ

K objasnění cíle práce byly sestaveny čtyři hypotézy. Každá z nich byla vytvořena v návaznosti na příslušné výzkumné otázky. Následná analýza dat měla za úkol potvrdit nebo vyvrátit jejich tvrzení. Byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu uskutečněná pomocí dotazníkového sběru dat u dostupného vzorku respondentů.

H1: Pravidelné cvičení jógy má výraznější vliv na duševní zdraví jedince než nepravidelné.

Pro analýzu H1 bylo nutné rozdělit respondenty na dvě skupiny. Porovnávaly se odpovědi pravidelně cvičících s nepravidelně cvičícími. K tomu posloužily otázky č. 8, 11, 15.

Otázka č 8: Zmírnily se či vymizely vaše zdravotní obtíže v souvislosti s cvičením jógy?

Výsledek potvrdil hypotézu č. 1, neboť 74 % respondentů uvedlo zlepšení svého zdraví při pravidelném cvičení jógy. Ve druhé skupině nezaznamenalo 76 % respondentů žádné zmírnění problémů. Pouze 6 % dotázaných z této skupiny uvedlo zlepšení.

Otázka č. 11: Kterou vaši životní oblast podle vás pozitivně ovlivnila jóga?

Porovnaly se odpovědi pravidelně a nepravidelně cvičících jógu. Při součtu všech pozitivních změn vyšlo 94 % zlepšení u dotázaných pravidelně praktikujících jógu. Druhá skupina uvedla v součtu 53 % zlepšení v uvedených životních oblastech. Při porovnání procentuálního zastoupení odpovědí obou skupin se ukázaly výraznější výsledky u respondentů pravidelně docházejících na lekce jógy.

Otázka č. 15: Zaznamenalo vaše blízké okolí pozitivní změny ve vašem chování v souvislosti s vaší účastí na józe?

Z porovnání odpovědí obou skupin byla zaznamenána převaha pravidelně cvičících ve prospěch potvrzení hypotézy č. 1. Pozitivní změny pozorované blízkými lidmi označilo 61 % pravidelně cvičících oproti druhé skupině, kde kladně odpovídalo pouze 6 % respondentů.

Analýza sebraných dat k otázkám č. 8, 11 a 15 potvrzuje pravdivost první hypotézy o pozitivním vlivu pravidelného cvičení jógy na duševní zdraví člověka.

H2: Duševně pracující lidé navštěvují jógu k uvolnění stresu více než ostatní.

Tato hypotéza byla šetřením potvrzena. Vztahuje se k ní otázka č. 4.

Otázka č. 4: Jaký druh zaměstnání vykonáváte?

Zastoupení na lekcích jógy bylo u respondentů vykonávajících duševní práci nadpoloviční (54 %). Důchodci, studenti, lidé na rodičovské či mateřské dovolené, nezaměstnaní a fyzicky pracující získali celkem 46 %.

H3: Stres lépe zvládají lidé pravidelně cvičící jógu než nepravidelně cvičící.

Pro účel objasnění H3 byla využita otázka č. 11. Podpořila také první hypotézu.

Otázka č. 11: Kterou vaši životní oblast podle vás pozitivně ovlivnila jóga?

V celkovém součtu došlo dle odpovědí respondentů ke zkvalitnění života u 94 % pravidelně cvičících vlivem jógy díky lepšímu zvládnutí stresových situací oproti 53 % nepravidelně cvičících.

H4: Duševní napětí a psychosomatické potíže se praktikováním jógy zmírňují.

Ke čtvrté hypotéze se vztahovaly otázky číslo 7, 9, 10, 12 a 14.

Otázka č. 7: Z jakého důvodu navštěvujete lekce jógy?

Respondenti praktikující jógu na podporu duševního zdraví dosáhli 65 % oproti dotázaným, kteří uvedli účast na lekcích jógy jako oblast zájmové činnosti (35 %).

Otázka č. 9: Po jak dlouhé době cvičení jógy u vás došlo ke změně?

Na dotaz odpovídali pouze respondenti, kteří potvrdili v otázce č. 8 pozitivní změny na zdraví vlivem cvičení jógy. Zde 85 % respondentů zaznamenalo zlepšení duševního zdraví po dvouměsíčním cvičení, 6 % již po dvou týdnech a 9 % si nevzpomnělo.

Otázka č. 10: Vrací se vaše dřívější obtíže, pokud vynecháte jógu na více než měsíc?

Zobrazení dat pomocí grafu č. 9 ukázalo, že při přerušení pravidelného praktikování jógy se objevila recidiva předchozích obtíží u 79 % respondentů, pouze 4 % z celku nepotvrdila návrat zdravotních potíží.

Otázka č. 12: Využíváte technik jógy i v běžném životě jako psychickou podporu při zvládnutí náročnějšího období v životě?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda je jóga vnímána a využívána jako podpůrná metoda pro harmonizaci psychiky. Výsledky byly zaznamenány pro porovnání do tabulky č. 4. Dělení na skupiny pravidelně a nepravidelně cvičící přineslo překvapivý poznatek ohledně využívání technik jógy pro harmonizaci psychiky některými respondenty účastnicemi se lekcí nepravidelně. Ti uvedli praktikování jógy i v běžném životě

k uvolnění stresu, tzn. že vnímají její účinky na odbourávání stresu. Celkově se přihlásilo 67 % respondentů k využívání jógy v období stresu. Hypotéza byla tímto výsledkem potvrzena.

Otázka č. 13: Uved'te, které techniky získané na lekcích jógy vám pomáhají nejlépe zvládnout stresové situace.

Na dotaz měli reagovat pouze dotázaní odpovídající kladně na otázku č. 12. Respondenti využívali nástroje jógy i mimo lekce k potlačení následků stresu. Nejčastěji uvolňovali napětí pomocí dechových technik (34 %) či protahovacích cviků (28 %). Z těchto údajů bylo možné vyvodit závěr potvrzující funkčnost jógových praktik při zmírňování psychického napětí.

Otázka č. 14: Které symptomy se vám podařilo v důsledku cvičení jógy zmírnit nebo odstranit?

Součet všech údajů uvedených jako zmírnění symptomů činil 81 % oproti 19 % respondentů, kteří žádnou změnu nepocítily. Porovnání údajů jednoznačně potvrdilo čtvrtou hypotézu.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat vliv jógy na psychické zdraví člověka. V současnosti se u široké veřejnosti umístilo učení jógy na předních příčkách v oblíbenosti. Příznivci jógy tímto zdravým způsobem tráví svůj volný čas. To je důvod, pro který je řazena do zájmového vzdělávání.

Práce byla rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část byla složena ze tří hlavních kapitol. První kapitola byla věnována zájmovému vzdělávání dospělých a objasnění pojmů souvisejících s touto disciplínou. Pro přehlednost byly v textu popsány typy zájmového vzdělávání a pojmy, jakými jsou další vzdělávání či volný čas. Veškeré údaje byly čerpány z odborné literatury našich předních autorů.

Druhá kapitola byla napsána s cílem přiblížit čtenářům jógu jako filozofii, terapeutickou metodu nebo duchovní nauku. Poznatky se opíraly o starodávné východoasijské učení čerpané z odborných publikací, internetových zdrojů a periodik. Současná literatura zpřístupnila dnešnímu člověku poznatky o józe a přiblížila texty starých mistrů k chápání světa dnešnímu člověku. Byly zde popsány účinky jógových technik na lidské tělo a mysl. Indické učení vychází z náboženství, které vychovávalo po staletí lidské bytosti k pokoře, disciplíně a úctě ke svému tělu. To se projevovalo čistotou myšlení, což vedlo k duševní rovnováze. Tato skutečnost dala podnět pro vypracování bakalářské práce s výzkumem zaměřeným na pozitivní vliv jógy na lidskou psychiku.

Třetí kapitola byla napsána na téma psychohygienu. Byly zde uvedeny příčiny duševního vyčerpání a nastíněny možnosti nápravy těchto stavů. Podkapitoly obsahují odstavce pojednávající o metodách psychohygieny, vlivu stresu na duševní zdraví a léčebných technikách využívaných po tisíciletí ve světě jógy.

Praktická část práce byla zpracována na základě empirického zkoumání pozitivních účinků jógy na duševní zdraví člověka. K výzkumu byla zvolena metoda kvantitativního dotazníkového šetření. Respondenti byli osloveni pomocí dostupného výběru. Jednalo se o účastníky praktikující jógu, kteří byli osloveni přímo na lekcích. Všechny kurzy byly pořádány v Litoměřicích. Ze šedesáti oslovených klientů vrátilo vyplněný dotazník 48 respondentů. Dotazník obsahoval 17 výběrových uzavřených otázek a byl vytvořen autorkou práce. Šetření probíhalo od poloviny října do poloviny prosince roku 2022.

Bariéru výzkumu vytvořila chřipková epidemie probíhající v době rozdávání dotazníků. V důsledku toho byla zaznamenána velká absence na lekcích. Původně bylo naplánováno oslovit 100 respondentů a získat minimálně 80 vyplněných dotazníků během dvou měsíců. Přestože bylo šetření prolongováno do prosince, nepodařilo se získat větší počet respondentů. Další posun termínu pro rozdání a výběr dotazníků nebyl možný z důvodu včasného zpracování dat.

Cílem praktické části bylo zjistit pozitivní vliv jógy na duševní zdraví jedince. Pro účely šetření byly vytvořeny čtyři výzkumné otázky, na jejichž základě byly sestaveny čtyři hypotézy. Analýza dat potvrdila prospěšnost jógy jako nástroje psychohygieny a její pozitivní vliv na zvládání stresových situací. Cíl práce byl splněn.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BATTISONOVÁ, T. *Zvládnutý stres*. Praha: JAN VAŠUT, 1999. ISBN 80-7236-053-1.

BITTLESTON, J. *Tajemství jógy*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co, 2017, ISBN 978-80-256-1975-9.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HONZÁK, R. a D. VOSTRÁ. *Haiku – cesta ze stresu*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8389-0.

HONZÁK, R. *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.

KERN, H. a kol. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7367-121-2.

KLINGROVÁ, Z. Jóga jako medicína úzkosti a panické ataky. *JÓGA DNES*: dvouměsíčník 2020, květen–červen, ISSN 1804-4840.

KNAISLOVI, I. a J. *Unijóga*. Dobrovský-BETA, 2007. ISBN 978-80-7306-324-5.

KÖNIGOVÁ, L. *Škola koučinku Lucie Königové*. ŠkKo_AP_Skripta_6_7, ročník_2020.

KREJČÍK, V. *Jóga v rytmu života*. Praha: Euromedia Group, 2009. ISBN 978-80-249-1205-9.

MRNUŠTÍKOVÁ, M. *Jógové sestavy*. 1. vyd. Praha: Unie jógy, 2013. ISBN 978-80-86669-22-9.

MRNUŠTÍKOVÁ, M. *Pránájáma*. Brno-Lužánky: Centrum volného času, 2009. ISBN 978-80-86669-13-7.

NEUSAROVÁ, J. *Zájmové a občanské vzdělávání*, 1. vyd. Praha: UJAK, 2019. ISBN 978-80-7452-143-0.

PĚGRÍM, R. a A. VALACHOVIČ. *Anatomie a fyziologie člověka*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1972. Ed. 72919, 08-070-72.

PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

SOKOL, J. a kol. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice – Bílá kniha*. Praha: Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8.

VETEŠKA, J. *Přehled andragogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1026-9.

VOJTÍŠEK, Z. *Encyklopedie náboženských směrů a hnutí v České republice*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-798-1.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

HANSEN, A. *Dobehmi svoj mozog*. 5. vyd. Bratislava: Barcz&Conrad Media, 2019. ISBN 978-80-973459-1-4.

IYENGAR, B. K. S. *Yoga the path to holistic health*. Great Britain: Dorling Kindersley Limited, 2008. ISBN 978-0-7566-3362-2.

Seznam internetových zdrojů:

AKADEMIE OSOBNÍHO ROZVOJE. *Jaké jsou metody duševní hygieny*. [online]. © 2023. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/metody-dusevni-hygieny/>

CRHONKOVÁ, R. *Vliv dechu na naše tělo a mysl* [online] © 2016. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/clanky/zivotni-styl-a-zdravi/vliv-dechu-na-nase-telo/>

KONEČNÁ, Š. *Jóga a dech* [online] © 2018. Dostupné z: <https://www.spojujenasjoga.cz/jen-dychat-staci/>

MAKAROVÁ, A. *Duševní hygiena*. [online], © 2011. Dostupné z:
<https://www.zdrave.cz/hygiena/dusevni-hygiena/>

SEZNAM ZKRATEK

ZVD zájmové vzdělávání dospělých

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Délka praktikování jógy	38
Graf 2: Věkové rozmezí respondentů	39
Graf 3: Pravidelnost absolvovaných lekcí jógy	40
Graf 4: Zaměstnání respondentů	41
Graf 5: Výčet psychických problémů u respondentů	42
Graf 6: Fyzické potíže všech respondentů	43
Graf 7: Motivace k józe	44
Graf 8: Porovnání zdravotních obtíží u skupiny pravidelně cvičících po určité době praktikování jógy	45
Graf 9: Porovnání zdravotních obtíží u skupiny nepravidelně cvičících po určité době praktikování jógy	46
Graf 10: Recidiva obtíží při absenci jógy jeden měsíc	48
Graf 11: Vliv jógy na jednotlivé oblasti života pravidelně cvičících	50
Graf 12: Vliv jógy na jednotlivé oblasti života nepravidelně cvičících	50
Graf 13: Využití jógy proti stresu v běžném životě	52
Graf 14: Techniky jógy využívané při stresu	54
Graf 15: Vliv jógy na psychosomatické obtíže	56
Graf 16: Vliv jógy na psychiku	58
Graf 17: Subjektivní vnímání změn	59

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pravidelnost absolvovaných lekcí jógy	40
Tabulka 2: Druh zaměstnání	41
Tabulka 3: Výčet psychických problémů u respondentů	42
Tabulka 4: Výčet fyzických potíží respondentů	43
Tabulka 5: Motivace k praktikování jógy	44
Tabulka 6: Porovnání zdravotních obtíží po určité době praktikování jógy	45
Tabulka 7: Časový horizont cvičení jógy vedoucí ke změnám zdraví	47

Tabulka 8: Návrat potíží při vynechání jógy	48
Tabulka 9: Vliv jógy na jednotlivé oblasti života.....	49
Tabulka 10: Využití jógy proti stresu v běžném životě.....	52
Tabulka 11: Vliv jógy na psychosomatiku	55
Tabulka 12: Změny a blízké okolí	57

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník	I
----------------------------	---

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Dobrý den, mé jméno je Ilona Chaloupková a studuji obor andragogika na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze.

Předkládám vám dotazník, který je součástí výzkumu mé bakalářské práce. Chtěla bych vás požádat o pomoc při jeho vyplnění, neboť jste zkušení účastníci lekcí jógy. Z tohoto důvodu jsou vaše postřehy k tématu vítány.

Dotazník slouží jako podklad pro bakalářskou práci. Je anonymní a zcela dobrovolný. Předpokládaná doba jeho vyplnění nepřesáhne 15 minut.

S poděkováním za vaši případnou spolupráci Ilona Chaloupková.

1) Jak dlouho se aktivně věnujete józe? (označte jednu z možností)

- méně než 1 rok
- 1 rok
- 3 roky
- 5 let
- více než 5 let

2) Kolik je vám let? (označte jednu z možností)

- 18–30
- 31–50
- 51–65
- Více

3) Navštěvujete lekce jógy pravidelně nejméně jednou týdně?

- ano
- ne

4) Jaký druh zaměstnání vykonáváte? (označte jednu z možností)

- studuji
- jsem nezaměstnaný/á
- fyzickou práci (dělník, prodavač/ka, uklízeč/ka)
- psychicky náročnou práci (učitel/ka, zdravotník, manažer, vedoucí pozice)
- jsem na rodičovské dovolené
- jsem v důchodu

5) Který z uvedených psychických problémů vás obtěžoval nejvýrazněji před zapojením do jógy? (vyberte jednu z možností)

- podrážděnost
- úzkosti
- pocity prázdnoty
- nesoustředěnost
- žádná z uvedených

6) Kterou z následujících fyzických potíží jste u sebe před jógou pozorovali a vnímali jí jako nejvíce obtěžující? (vyberte jednu z možností)

- nespavost
- migréna
- bolesti zad
- trávicí obtíže (průjem, nadýmání)
- dechové obtíže
- žádné z uvedených

7) Z jakého důvodu navštěvujete lekce jógy? (vyberte jednu z možností)

- chci odstranit zdravotní potíže
- chodí tam přátelé
- je to moderní (in)
- na doporučení lékaře
- baví mě to

8) Zmírnily se nebo vymizely vaše zdravotní obtíže v souvislosti s jógou?

- ano
- ne
- nevím

9) Po jak dlouhé době cvičení jógy u vás došlo ke zlepšení zdravotních potíží?

(na tuto otázku odpovídáte, pokud jste odpověděli na otázku č. 8 **ano**, označte jednu z možností)

- po dvou týdnech
- po dvou měsících
- nevím

10) Vrací se vaše dřívější obtíže, pokud vynecháte jógu na více než měsíc?

(na tuto otázku odpovídáte, pokud jste odpověděli na otázku č. 8 **ano**, označte jednu z možností)

- ano
- ne
- nevím

11) Kterou oblast podle vás pozitivně ovlivnila jóga ve vašem životě?

- Díky mému zklidnění došlo ke zlepšení vztahů v rodině.
- V zaměstnání se lépe koncentruji.
- Psychicky se cítím lépe.
- Zkvalitnil se mi spánek.
- Mám více energie
- Nepozoruji žádné změny.

12) Využíváte techniky jógy i v běžném životě jako psychickou podporu při zvládnání náročnějšího období v životě?

- ano
- ne
- občas

13) Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ANO uveďte, které techniky získané na lekcích jógy vám pomáhají lépe zvládnout stresové situace.

- dechové (koncentrace na dech, zklidnění dechu, hluboké dýchání)
- protahovací cvičení na uvolnění ztuhlosti zad a těla
- meditace při klidné hudbě
- vizualizace (oproštění se od problému přeladěním mysli na příjemné prožitky)

14) Které symptomy se vám podařilo v důsledku cvičení jógy zmírnit nebo odstranit? (vyberte jednu z možností)

- nespavost
- migréna
- bolesti zad
- trávicí obtíže (průjem, nadýmání)
- dechové obtíže
- podrážděnost
- úzkosti
- nesoustředěnost
- žádný

15) Zaznamenalo vaše blízké okolí pozitivní změny ve vašem chování v souvislosti s vaší účastí na józe?

- ano
- ne
- nevím

16) Pokud jste odpověděli na předchozí otázku kladně (ano), napište konkrétně jaké změny u vás pozorují.

- lepší nálada
- větší aktivita
- zmírnila se podrážděnost

17) Souhlasíte s nimi a vnímáte i subjektivně (sami na sobě) vyjmenované změny?

- ano
- ne
- nevím

Vyplněný dotazník je možné odevzdat na vaší lekci jógy nebo zaslat na e-mail i.chal@seznam.cz.

Případné dotazy směřujte na svého učitele jógy, který vám potřebné informace objasní nebo na požádání předá můj telefonní kontakt.

V závěru bych vám chtěla poděkovat za váš čas věnovaný vyplňování dotazníku a za vaši ochotu pomoci.

Ilona Chaloupková

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Ilona Chaloupková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Jóga a její využití v psychohygieně jako součást zájmového vzdělávání dospělých

Rok: 2023

Počet stran textu bez příloh: 56

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 19

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 4

Vedoucí práce: Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.