

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchovy ke zdraví

**Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače výchovy ke  
zdraví: Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních  
technik (Thajská masáž)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor: Radek Brožek  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Výchova ke zdraví  
Vedoucí: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2010

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

**Creation and verification of educational program for students of  
Health Education: Possible using of alternative methods in the  
regeneration techniques (Thai Massage)**

BACHELOR THESIS

Author: Radek Brožek  
Study programm: Specialization of Education  
Field of study: Health Education  
Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2010

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

- Název:** Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače výchovy ke zdraví: Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních technik (Thajská masáž)
- Jméno:** Radek Brožek
- Studijní obor:** Výchova ke zdraví
- Pracoviště:** Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchovy ke zdraví
- Vedoucí:** Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.
- Rok obhajoby:** 2010

### **Abstrakt:**

Úkolem mé bakalářské práce bylo navrhnout a ověřit v praxi výukový program alternativních regeneračních technik, v tomto případě zaměřený na tradiční thajskou masáž. V teoretické části byly popsány klasické a alternativní metody regenerace. Praktická část je věnována jednotlivým edukačním jednotkám výukového programu tradiční thajské masáže. Výuka byla cílena na posluchače 3.ročníku prezenčního studia oboru výchova ke zdraví Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Výukového programu se zúčastnilo 22 studentů, kteří byli podrobně seznámeni vybranými hmaty tradiční thajské masáže. Rozsah získaných znalostí studentů byl ověřen jednoduchou dotazníkovou metodou vlastní konstrukce. Na základě vyhodnocení těchto dotazníků bylo možné ověřit, že studenti prokázali po prodělaném výukovém programu větší míru odborných znalostí.

### **Klíčová slova:**

Regenerace, alternativní směry v regeneraci, thajská masáž, ajurvéda, myoskeletární aparát,

## **BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION**

<b>Title of thesis:</b>	Creation and verification of educational program for students of Health Education: Possible using of alternative methods in the regeneration techniques (Thai massage)
<b>Name of the autor:</b>	Radek Brožek
<b>Field of study:</b>	Health Education
<b>Department:</b>	University of South Bohemia in České Budějovice Faculty of Education Department of Health Education
<b>Supervisor:</b>	Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.
<b>Year of presentation:</b>	2010

### **Abstract:**

The main task of my thesis was to design and verify in practice, educational program of alternative regeneration techniques, in this case focused on a traditional Thai massage. In the theoretical part, I described the classic method of regeneration. The practical section is devoted to tutorials, where students become familiar with the basics and some technics traditional Thai massage. It was aimed at teaching students the 3rd year of full-time degree in Health Education Faculty of Education, University of South Bohemia. Training program attended by 22 students, who were closely acquainted selected touches of traditional Thai massage. The success of educational program and the newly acquired knowledge, was verified by the questionnaire. Based on the evaluation of these questionnaires have been possible to verify that students demonstrated after this edukational programm improving skills of Thai massage.

### **Keywords:**

Regeneration, Alternative treatment guidelines, Thai massage, Ayurveda, , Myoskeletal system,

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních technik (Thajská masáž)“ vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použité literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Na tomto místě bych rád poděkoval paní Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D a paní doc.PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování bakalářské práce. Dále děkuji všem vyučujícím katedry Výchovy ke zdraví PF JU a všem zúčastněným studentům za dobrou spolupráci při výukovém programu.

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>9</b>
2.1	REGENERACE.....	9
2.1.1	<i>Pasivní regenerace</i> .....	9
2.1.2	<i>Aktivní regenerace</i> .....	10
2.1.3	<i>Prostředky regenerace</i> .....	11
2.1.4	<i>Vliv regenerace na únavu</i> .....	20
2.2	MYOSKELETÁRNÍ APARÁT VE VZTAHU K REGENERACI.....	21
2.2.1	<i>Anatomický popis svalstva</i> .....	21
	<i>Kosterní (příčně pruhované) svalstvo</i> .....	21
2.3	TRADIČNÍ THAJSKÁ MASÁŽ JAKO JEDNA Z ALTERNATIVNÍCH SMĚRŮ REGENERAČNÍCH METOD A JEJICH VYUŽITÍ VE STUDIU VÝCHOVY KE ZDRAVÍ.....	23
<b>3</b>	<b>CÍLE A ÚKOLY</b> .....	<b>30</b>
3.1	CÍL PRÁCE.....	30
3.2	ÚKOLY PRÁCE.....	30
3.3	ODBORNÉ OTÁZKY.....	30
<b>4</b>	<b>METODOLOGIE</b> .....	<b>31</b>
4.1	METODY PRÁCE.....	31
4.2	CHARAKTERISTIKA SOUBORU.....	31
4.3	ORGANIZACE PRAKTICKÉHO ŠETŘENÍ.....	32
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUZE</b> .....	<b>46</b>
5.1	REALIZOVATELNOST APLIKOVATELNOSTI A ÚČINNOSTI PROGRAMU.....	46
5.2	DISKUZE K DOTAZNÍKOVÉMU ŠETŘENÍ.....	47
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI</b> .....	<b>60</b>
<b>7</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b>	
<b>8</b>	<b>PŘÍLOHY</b>	

# 1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních technik (Thajská masáž) jsem si vybral nejen kvůli pozitivním účinkům thajské masáže na lidský organizmus, ale také z důvodu vlastních zkušeností s použitím a výukou této alternativní metody. Thajská masáž má v Thajsku dlouholetou tradici. Místně se nazývá nuad boran a je kombinací prvků z ajurvédské medicíny a jógy. Technika masáže není zaměřená jen na její mechanické provedení, ale také na její duchovní aspekt, jak jsem se na vlastní oči přesvědčil na kurzu tradiční thajské masáže v Bangkoku a na odborném kurzu ajurvédy na Srí Lance v letech 2001, 2002 a 2008.

U nás byl asi nejznámějším průkopníkem alternativních léčebně-regeneračních metod Jiří Janča, který se snažil ve svých četných publikacích přiblížit, jak si sám pomoci, či předcházet mnoha zdravotním potížím. V jeho dílech je možno po podrobném zkoumání vystopovat určitou příbuznost k myšlení a léčebně-regeneračním postupům tradiční čínské medicíny, které jsou v mnoha případech podobné uvažování a technikám tradiční thajské masáže.

Nastává doba, kdy si u nás čím dál více lidí začíná uvědomovat, že zdraví je životně nezbytnou záležitostí, ale bez vlastního přičinění nemusí být stavem trvalým. Žijeme ve společnosti, která je zaměřená na výkon, to znamená, že každý z nás by měl být více méně v dobré psychické a fyzické kondici. Navíc je stále zřejmější, že současné finanční prostředky zdravotních pojišťoven nebudou schopny pokrýt veškerou moderní a nákladnou lékařskou péči. Zde vidím prostor po nás, budoucí absolventy oboru. Výchova ke zdraví, zkusit za přispění společenského lobby, věnovat více pozornosti preventivní zdravotní osvětě a s ní souvisejícím regeneračním metodám, které mohou být zároveň výborným pomocníkem při předcházení vzniku nejen civilizačních chorob. Právě tato myšlenka je záměrem předkládané bakalářské práce.



## 2 TEORETICKÁ ČÁST

Tato kapitola se věnuje základním pojmům úzce se týkajících samotného tématu mé bakalářské práce, jako je regenerace, ať již pasivní či aktivní, dále pak spojitost regenerace s únavou, druhy a funkce prostředků regenerace, a další. Závěrečná část této kapitoly je věnována teorii a původu tradiční thajské masáže a jejímu srovnání s jinými alternativními regeneračními metodami.

### 2.1 Regenerace

Podle Pavlové je regenerace biologický proces, který vyrovnává a obnovuje dočasný pokles funkčnosti jednotlivých orgánů nebo celého organismu. Zároveň se jedná i o proces společenský, jehož nositelem jsou tělovýchovní pedagogové, učitelé, trenéři, maséři a v neposlední řadě my, budoucí absolventi nově se do společnosti začleňujícího oboru Výchova ke zdraví (Pavlová, 1998).

V mé profesi se s regenerací setkávám nejvíce jako s prostředkem odstraňujícím únavu s možností zvyšovat dávky a intenzitu tréninku, dále s prostředkem vhodným pro urychlení zotavné fáze s cílem zabránit úrazům, které zapříčiňuje únava a s cílem snížit riziko poškození pohybového aparátu z jednostranné zátěže nebo přetížení. V mém případě se jedná zejména o kompenzační cvičení, strečink a alternativní regenerační postupy některých prvků z ajurvedy a tradiční thajské masáže.

#### 2.1.1 Pasivní regenerace

Zotavení může probíhat i bez fyzické aktivity člověka. Podle Jirky rozlišujeme regeneraci pasivní a aktivní. V tomto případě se jedná o pasivní regeneraci, jejíž nejčastější formou je relaxace, tedy spánek. Z klasických forem regenerace sem patří:

- koupele
- regenerační a sportovní masáže
- saunování
- slunění
- působení tepla a chladu

Tato pasivní regenerace je přirozený proces, kdy se stav vnitřního prostředí vrací na úroveň výchozích hodnot. Dochází například k likvidaci metabolické acidózy, obnovují se energetické zásoby substrátů v buňkách, vyrovnává se hospodaření s vodou, dochází k přesunům iontům draslíku do buněčných struktur a iontů sodíku do mezi tkáňových prostor, vyrovnávají se vzniklé teplotní změny, likvidují se rozpadové látky (katabolity) a současně se zintenzivňuje činnost všech orgánových soustav, v čele s CNS. Z toho vyplývá, že podání glukózy po výkonu pomáhá regeneraci tělesných tkání. Zjednodušeně se organismus snaží o znovuoobnovení výchozího stavu před aktivitou, tzn., aby se organismus vyrovnal s únavou a byl připraven k další aktivitě (Jirka, 1990).

### **2.1.2 Aktivní regenerace**

Jestliže se použije k regeneraci pohybová aktivita, mluvíme o aktivním odpočinku. Hlavním účelem aktivní regenerace je urychlení zotavovacích procesů pasivní regenerace pomocí vnějších zásahů, metod a procedur. Proces aktivní regenerace by měl podstoupit každý člověk, který je nucen pracovat jednostranně či vrcholový sportovec, jehož výkony jsou přímo spjaté se schopností rychle regenerovat. Je nutné se začít věnovat aktivní regeneraci ještě před příchodem uvědomění si určitého tělesného či psychického diskomfortu, který už by byl potenciální příčinou prodlužování regeneračních procesů. Aktivní regeneraci je možné a velmi přínosné doplnit rekondicí, jejíž hlavním účelem je udržet požadovanou tělesnou výkonnost a zároveň relaxovat psychicky (Eder, 2006).

Velmi dobře se k tomuto účelu hodí rekondiční lázeňské pobyty. Lázeňství má v České republice dlouhou historii. Ve světě se tato naše tradice nahrazuje pojmem „wellness“, což je v podstatě léčebně-regeneračně-léčebný pobyt. Z alternativních metod aktivní regenerace se uvádí například jóga, Tai-chi nebo taneční terapie.

### **2.1.3 Prostředky regenerace**

K uskutečňování regenerace jsou potřebné určité prostředky. Lze rozlišovat následující členění těchto prostředků:

- Edukační prostředky
- psychologické prostředky
- biologické prostředky
  - A-rationální výživa a pitný režim
  - B-regenerace pohybem
- farmakologické prostředky (Jirka, 1990)

#### **2.1.3.1 Edukační prostředky**

Edukační prostředky jsou více záležitostí člověka, který se podílí na vnějších regeneračních procesech. Může to být zejména: sportovní trenér, poradce zdravého životního stylu, fitness instruktor, lékař, fyzioterapeut, popřípadě masér. Do jimi volených prostředků bych zařadil volbu a doporučení správného denního režimu a správné dávkování fyzické zátěže při veškerých tělesných i psychických činnostech spolu s režimem kvalitního spánku (Jirka, 1990).

Spánek je výrazným regeneračním procesem člověka, neboť v něm dochází k útlumům buněk mozkové kůry pronikající až podkorových částí mozku. Pro kvalitu spánku je nejdůležitější zejména jeho hloubka, která se během jeho cyklu několikrát mění. Jsou dvě základní fáze, které se v průběhu spánku periodicky střídají. První fáze, tzv. synchronní spánek, je řízena z telencefalu, charakterizuje ji prohloubené dýchání, uvolnění svalů, zpomalení tepové frekvence, pokles tělesné teploty, zpomalení a prohloubení bioelektrické aktivity mozku. Druhá fáze mělkého spánku, nazývaná paradoxní spánek, je řízena z rombocefalu a je provázána svalovými záškuby, rychlými pohyby očí, člověk může mluvit ze spaní, skřípat zuby, činnost srdce může být chvílemi nepravidelná, bioelektrická aktivita mozku zrychlená, zvyšuje se prokrvení mozkové tkáně. Tato mělká fáze je doprovázena sny (Leibold, 1994).

Pro kvalitu spánku je dále důležitá místnost, její čistota, prostornost a poloha, ve které spíme. Nejpřirozenější a nejzdravější je poloha vleže na zádech, bez velkého podložení hlavy (Chang, 1996).

### **2.1.3.2 Psychologické prostředky regenerace**

Veškerá denní činnost zatěžuje nejen tělesnou, ale i psychickou stránku osobnosti člověka. Působením tlaku na senzomotorické schopnosti na úroveň vnímání prostoru, času, orientace, koncentrace se tvoří psychofyzická odolnost. U každého člověka se střídají fáze s vyšší či nižší psychickou a emocionální tenzí. Odpovídající napětí se odráží nejen v prevenci únavy a v rychlosti následné regenerace, ale také má přímý vliv na výkon. Pozitivní psychickou tenzí rozumíme určitý stav vysoké psychické pohotovosti k danému osobnímu programu. Negativní psychickou tenzi chápeme jako soubor psychosomatických reakcí, které jsou odrazem na rušivé faktory v psychice člověka. Skloubení těchto dvou psychických tenzí by mělo být vyústěním v duševní rovnováhu (Jirka, 1990).

Duševní rovnováha odpovídá definici zdraví člověka, což je dle WHO stav úplné bio-psycho-socio-spirituální pohody člověka.

Náplň této definice je zmíněná již v ajurvédě, nejstarším léčebném systému na světě. Obsahem ajurvédy je život v těsném spojení s přírodou a jejími zákonitostmi (Arunachalam, 2004).

Člověk s vysokým stupněm duševní rovnováhy má velký stupeň sebeovládání a sebevlády, dovede eliminovat většinu rušivých vlivů, vidět se objektivně, ocenit své správné a chybné projevy, nepodléhá pocitu méněcennosti. Duševní rovnováha je též nositelem kultivovanosti člověka, projevující se zvýšenou vnímavostí pro všechno krásné a spravedlivé. Vyrovnaný člověk má vysokou sociální přizpůsobivost, nepřeceňuje své úspěchy, ale také nepodléhá při neúspěších, akceptuje úspěch jiných. U lidí s posunem duševní rovnováhy do záporu je třeba omezit všechny rušivé vlivy, krátkodobě změnit sociální prostředí, popřípadě činnost. Z regeneračních metod můžeme využít různé druhy masáží a uklidňujících vodních procedur. U klientů, u kterých je přítomno zvýšené svalové napětí lze očekávat i zvýšenou psychickou tenzi (Jirka, 1990).

Z psychologických regeneračních prostředků jsou v populaci nejrozšířenější autogenní trénink dle Šulce a Jacobsonova svalová relaxace. Autogenní trénink je založen především na autosugesci, jíž se navozuje pocit klidu a koncentrace. Jacobsonova svalová relaxace se snaží o vědomé svalové uvolňování, které cvičí velmi důkladně postupně v jednotlivých částech těla (Kolář, 2009).

### **2.1.3.3 Biologické prostředků v regeneraci**

#### **A. Racionální výživa a pitný režim**

Mezi biologické prostředky patří racionální výživa spolu s pitným režimem. Výživa je důležitá jako zdroj energie a jako stavební složka na obnovu a reparaci poškozených a opotřebených tkání. Pitný režim je důležitý také jako pomocník na odstranění toxických látek z těla. Biologická hodnota výživy vyjadřuje optimální poměr složek stravy (bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerální látky, atd.). Vzájemný optimální poměr bílkovin, tuků a cukrů se obecně vyjadřuje formulí B:T:C. Jde vždy o váhový poměr čisté živiny např. v gramech. Obvykle se uvádí poměr 1-1,2:1:5-6, tedy přibližně 1:1:5. Bílkovin by mělo být maximálně 1,0 – 1,2 g/1 kg tělesné hmotnosti, tuků 1 g/1 kg tělesné hmotnosti a cukrů až 5 g/1 kg tělesné hmotnosti (Pavlová, 1998).

Bazální metabolismus je množství energie, kterou potřebuje organismus pro zachování své existence bez vykonávání jakékoli další činnosti. Slouží k udržení nejdůležitějších tělesných funkcí, tvorbě tepla, činnosti srdce, krevního oběhu, dýchání, zažívání, vylučování a činnosti CNS. Je závislý na věku a pohlaví (ženy mají obecně menší spotřebu) a na velikosti povrchu těla (Steffny, 2003).

#### **Úloha sacharidů v regeneraci**

Cukry tvoří nejoblíbenější část naší stravy. Jejich metabolismus je jednodušší než metabolismus bílkovin a tuků, jsou rychlým zdrojem energie. Jsou uloženy ve formě glykogenů, zejména ve svalových buňkách a játrech. Cukry dělíme na:

- cukry jednoduché (monosacharidy, oligosacharidy)
- cukry složené (polysacharidy)

Při požití nadbytečného množství cukrů dochází k jejich okamžité přeměně ve formě tuků. Množství svalového glykogenu se snižuje po dostatečně dlouhém a velkém

zatížení svalů. Předností glykogenu je, že se při stejné spotřebě kyslíku uvolňuje více energie než z tuků. Po vyčerpání svalového glykogenu se na svalovém výkonu podílí také cukry transportované krevním oběhem. V praxi za tímto účelem používáme vhodné cukry podané prostřednictvím nápoje. Pravidelným tréninkem se zásoby glykogenu ve svalech a játrech zvyšují až na 60 %. Zásoba cukrů je důležitá při hraničních aerobních výkonech. K plné obnově glykogenové zásoby je zapotřebí celých 24 hodin. Resyntéza glykogenu v období regenerace se výrazně zpomaluje při stravě bohaté na tuky (Havlíčková, 2008).

#### Úloha proteinů v regeneraci

Proteiny jsou základním stavebním kamenem tělesných tkání, krve, fermentů, hormonů, obranných látek. Jsou to složité látky tvořené z jednodušších dusíkatých sloučenin – z aminokyselin. Mohou se různě kombinovat a diferencovat pro určitou úlohu a stavbu, což je dáno genetickým kódem. Náš organismus si nedovede vyrobit všechny potřebné aminokyseliny, proto je potřeba některé z nich dodat (Pavlová, 1998).

Zejména ve sportu dochází k častým drobným poraněním tkání – především svalů, která musí být okamžitě reparována. Tím dochází k rychlejšímu odbourávání bílkovin, tudíž je nutné zvýšit jejich příjem. Podle ztrát dusíku lze spočítat, kolik bílkovin musí člověk přijmout, aby udržel, popřípadě zvýšil svalovou hmotu. Pro růst svalové hmoty se jeví lepší příjem živočišných bílkovin nad rostlinnými. Lze to vysvětlit rozdílným poměrem aminokyselin. Esenciální aminokyseliny, které si člověk nedovede sám vyrobit, jsou treonin, valin, leucin, isoleucin, lizin, fenylalanin, tryptofan, metionin. Na trhu existuje celá řada preparátů s obsahem esenciálních aminokyselin vhodných na urychlení svalové regenerace. Pozorování pracovníků s vysokou neuropsychickou aktivitou s nízkým příjmem bílkovin, vedlo k některým poruchám soustředění a dráždivosti. Opakem malého množství bílkovin v potravě je jeho nadbytek. Tento nadbytek může vést k hromadění produktů bílkovinného rozpadu v krvi. Vede k odvodňování buněk a k acidóze, která je provázána dalším hromaděním škodlivých metabolitů, což vede ke snížení výkonu ( Eder, 2006).

#### Úloha lipidů v regeneraci

Tuky jsou největším nositelem energie na hmotnostní jednotku, ale uvolňují menší energie při stejné spotřebě kyslíku. Jejich hlavním úkolem je dodávání energie při

dlouhotrvajících výkonech na nižší úrovni spotřeby kyslíku. Tuky se přeměňují na cukry, stejně jako se cukry mohou přeměňovat na tuky a ukládat se jako zásobní zdroj energie. Velké zásoby tuku se tvoří především v podkoží jako hlavní termoregulační činitel. Tuky se rychle přestavují, obnovují a odbourávají. Jsou nositeli vitamínů rozpustných v tucích – A, D, E, K. V běžné populaci se uvádí poměr tuků okolo 25 %. Spíše se doporučuje ve stravě podíl tuků snižovat. Problémem mohou být ale méně kvalitní druhy masa obsahující velké množství tuků. Tuky, jako zdroj energie pro sval, jsou vynikající při dlouhodobé fyzické zátěži. Ovšem spalování tuků ve svalech vyžaduje vždy vyšší příjem kyslíku než spalování cukrů. Negativní úlohu v metabolismu tuků hraje po zátěži stoupající hladina kyseliny mléčné, která ve vyšších koncentracích brzdí mobilizaci některých mastných kyselin. Je prokázáno, že při stravě bohaté na tuky je menší a pomalejší růst výkonnosti, než při nízkotučné stravě. Tuky nejsou využité hned při podání, tudíž strava bohatá na tuky před sportovním a po sportovním výkonu se nezdá být příliš vhodnou. Stejně tak se při tučné stravě snižuje rychlost regeneračních pochodů (Dovalil, 2009).

#### Úloha vitamínů v regeneraci

Vitamíny jsou nedílnou součástí celého metabolismu. Většinou se jedná o látky exogenní látky – látky, které si tělo neumí samo vytvořit – a látky esenciální – nezbytné pro správnou činnost organismu. Působí jako katalyzátory a přímo se účastní při uvolňování energie. Při racionální stravě je třeba dbát na látky, které ruší využití vitamínů, nazývané antivitaminy. Jednou z nich je askorbáza, látka degradující kyselinu L-askorbovou, syrový vaječný bílek, který inaktivuje biotin a vyvolává jeho zřetelný nedostatek. Jako antivitaminy mohou působit i některé léky, jako například sulfonamidy. Tato problematika by měla být posouzena lékařem (Pavlová, 1998).

Rozlišujeme následující druhy vitamínů:

- vitamín A (axerophtol)

Vitamín rozpustný v tucích, antioxidant. Může zlepšit toleranci ke stresu. Jeho deficit se podílí na zhoršení funkce sliznic, a tím k náchylnosti ke kožním infekcím a infekcím horních cest dýchacích, Je vhodný při léčbě šerosleposti.

Zdroj: zelenina a ovoce, zejména mrkev, okurka, rajčata, meruňky

- vitamín B1 (thiamin)

Vitamín rozpustný ve vodě. Zasahuje do metabolismu cukrů, zejména při přeměně kyseliny pyrohroznové a mléčné na oxid uhličitý a vodu. Je doporučován v období náročného objemového tréninku, před mnohohodinovým výkonem. Přebytek je vylučován močí. Zlepšuje stavy akutního i chronického fyzického a psychického přepětí. Používá se při regeneraci po náročných sportovních výkonech.

Zdroj: droždí, sója, ovesné vločky, vepřové maso

- vitamín B2 (riboflavin)

Spolu s vitamínem B6 zlepšuje proces výstavby svalových vláken. Při fyzické aktivitě se zapojuje do systému přenosu kyslíku. Nepoužívá se jako samostatný preparát před sportovním výkonem.

Zdroj: syrovátka, droždí, obilné klíčky, lipový květ, vejce, mléko

- vitamín B3 (niacin)

Dříve označovaný jako vitamín PP. Jedná se o kyselinu nikotinovou, která je součástí všech živých buněk. Nedostatkem mohou trpět zejména vegetariáni a alkoholici. U sportovců se jako podpůrný preparát může využít jeho vlivu na prokrvení svalů.

Zdroj: kvasnice, játra, maso, sója, čerstvý chléb

- vitamín B5 (pantothenová)

Je součástí tzv. koenzymu A. Zvyšuje toleranci ke stresu. U sportu se používá před silově-vytrvalostní zátěží. Působí při léčbě zánětů horních cest dýchacích. Využívá se v dermatologii. Zvyšuje odolnost k chladu.

Zdroj: kvasnice, játra, maso, sója, čerstvý chléb

- vitamín B6 (pyridoxin)

Jeho nedostatek se projevuje zvýšením nervosvalové dráždivosti. Používá se zejména po mimořádných výkonech.

Zdroj: obilné klíčky, vnitřnosti, sója



- vitamín B12 (cyanokobalamin)

Nedostatek tohoto vitamínu způsobuje anémii (chudokrevnost).

Užívá se na zvýšení vytrvalosti, oddaluje nástup únavy zvláště ve vysokohorském prostředí.

Zdroj: žloutky, sýry, tvaroh, maso skotu, drůbeže a ryb

- vitamín C (kyselina L-askorbová)

Denní potřeba je u normálního člověka cca 70 mg. Nehrozí předávkování. Při dosažení nadměrné hladiny se začne vylučovat močí. Zvyšuje imunitu, působí protivirově. Snižuje hladinu cholesterolu, zlepšuje metabolismus cukrů a tuků. Podílí se na vstřebávání železa a vápníku, aktivizuje činnost nervové soustavy. Je třeba jej podávat pravidelně, protože při přerušení jeho podávání se sníží výkonnost. V našich podnebných podmínkách jsme v některých ročních obdobích ohroženi jeho hypovitaminózou.

Zdroj: čerstvá zelenina a ovoce, především v citrusových plodech, paprikách a rajčatech, šípek

- vitamín D (ergokalciferol)

Vitamín rozpustný v tucích. Ovlivňuje metabolismus vápníku, podílí se na stavbě kostí. V těle vzniká ozářením pokožky ultrafialovým zářením.

Zdroj: rybí tuk, tresčí játra, žloutky, hřibovité houby

- vitamín E

Je rozpustný v tucích. Antioxidant, který působí proti stárnutí organismu, dále pak na funkci a kvalitu svalové hmoty, tvorbu pohlavních hormonů a činnost srdce. Je účinný při přeměně tuků. Umožňuje lepší využití kyslíku. Oddaluje vznik psychické únavy.

Zdroj: obilné klíčky, mléko, žloutky (Havlíčková, 2008)

Minerální látky jsou další součástí výživy, které působí v procesech energetického metabolismu, udržují v činnosti nervovou soustavu, podílejí se na funkci mnoha regulačních systémů. Mezi nezbytné minerální látky (makroprvky) patří sodík Na<sup>+</sup>, draslík K<sup>+</sup>, vápník Ca<sup>2+</sup> a hořčík Mg<sup>2+</sup>.

- sodík

Vyskytuje se jako hlavní kationt v mimobuněčné tekutině, výrazně se podílí na regulaci osmotického tlaku, spolupůsobí při regulaci rovnováhy kyselin a zásad. Hladina je řízena hormonálně prostřednictvím ledvin. Vyskytuje se v potu. Jeho nadměrný příjem zvyšuje obsah vody v organismu, proto je třeba omezit solení potravy.

- draslík

Jedná se o vnitrobuněčný kationt. Sodíko-draslíková pumpa udržuje jeho poměr současně se sodíkem. Důležitý je hlavně pro srdce, týká se udržení stálého pH v buňce. Je nezbytný k metabolismu cukrů spolu s vápníkem, hořčíkem a sodíkem se podílí na iontové rovnováze.

- vápník

Vápník se součástí všech kostí. Reguluje funkci buněčných membrán, přenos nervového vzruchu a kontrakce svalových vláken. Jeho vstřebávání podporuje kyselé prostředí. Dle některých autorů může i přes velké dodávání vápníku do organismu ve špatné kombinaci – například s potravinami s velkým množstvím fosforu – zapříčinit, že se může člověk dostat do jeho nedostatku.

- hořčík

Hořčík je hlavní udržovatel aktivity mnoha enzymů regulujících přeměnu látek. Je také nervosvalovým mediátorem. Jeho nedostatek vede například k neurózám a svalovým křečím. (Janča,1997).

## B. Regenerace pohybem

Alternativní metoda regenerace - thajská masáž, která je náplní praktické části, je sloučením pasivní regenerace - pasivním pohybem - spolu s reflexní masáží. Dalšími alternativními metodami, ve kterých je využit pohyb, jsou:

Jóga - velmi rozsáhlý a všeobsažný systém, který obsahuje praktické rady týkající se těla, dechu, koncentrace, uvolnění a meditace (Mahéšvaránanda, 2006).

Cvičením jógy rozumíme v našich evropských podmínkách jednu její část, nazývanou hathajóga. Není přímo závislá na jógínské ideologii, naopak je podepřena řadou vědeckých a odborných poznatků, které přinesla a trvale přináší moderní medicína (Krejčí, 1995).

V józe má výsadní postavení dechové cvičení, tzv. pránájáma. Řada lidí dýchá neekonomicky s příliš velkým úsilím. Při své činnosti ani nemohou využít všech dýchacích svalů. Například při některých svalových projevech nelze použít břišních svalů, které naopak musí být fixovány a účastnit se prováděného pohybu. Příliš usilovné dýchání zapojuje pomocné dýchací svalstvo, které se upíná převážně na krční páteř a může vyvolávat pocity napětí až bolesti šíje a hlavy. Dech neslouží jen k transportu kyslíku, ale je silně ovlivněn emocemi a jeho modifikací vznikají vrozené emoční projevy – smích a pláč. Při dýchání vznikají zřetelné tlakové změny: v plicích při vdechu podtlak, při výdechu přetlak. Účelem tlakových změn je nasávání a vypuzování vzduchu. Vedlejším účinkem je působení tlaku na všechny vnitřní orgány umístěné v oblasti hrudníku a břicha (Véle, 1997).

Tai-chi – podoba dávného čínského válečného umění. Má podobnost s léčbou tancem. Jeho hlavním cílem je spíše ovládat svaly, než působit na jejich objem, spolu s koncentrací na soustředěnou mysl (Lam, 2007).

Léčba tancem – využívána zejména na zlepšení psychiky, celkového uvolnění, zlepšení pohybové koordinace a získání sebedůvěry (Chow, 2005).

#### **2.1.4 Vliv regenerace na únavu**

Regenerace je také procesem, který by měl oddalovat, nebo zabraňovat vzniku únavy. Každá činnost vede k určitému stupni únavy. Jaká forma a typ únavy se vyskytne, závisí na druhu vykonávané činnosti. Duševní únava je charakterizována neschopností soustředit se na daný problém, snížením vnímavosti pro nové prvky, zpomalením vedení podnětů, roztěkaností a špatným odhadem vzdálenosti. Duševní únavu těžko oddělíme od únavy tělesné, protože velká tělesná únava snižuje duševní výkonnost a velká duševní únava snižuje tělesnou výkonnost. Pro běžný život je pravděpodobně nejhorší formou únavy únava chronická, u sportovců se projevující jako stav přetrénovanosti. K němu může dojít, pokud se nevěnuje dostatek času provádění aktivní a pasivní regenerace (Eder, 2006).

Podle Havlíčkové dělíme únavu na tzv. rychlou, která je vyvolána zatížením submaximální až maximální intenzity a únavu pomalou, která se vyvíjí při zatížení střední až mírné intenzity a jejím hlavním rysem je pokles energetických rezerv organismu. „Projevy únavy dělíme na objektivní a subjektivní. Hlavním objektivním akutním projevem je pokles výkonu. Vždy je víceméně porušena koordinace, narušen pohybový program a tím i struktura výkonu. Může se projevit lehká proteinurie. Subjektivními projevy únavy bývají nejčastěji nechuť k pokračování v práci, nouze o dech, slabost, bolesti ve svalech, píchání v boku, zhoršené vnímání. Projevy fyziologické akutní únavy odeznějí zhruba do hodiny“ (Havlíčková, 2008, s. 116).

Nerespektování fyziologické únavy může vést k lehčímu stupni patologické akutní únavy, nazývané jako přetížení, která by měla odeznít do jednoho dne. Těžkým stupněm této únavy je schvácení, které může skončit až smrtí jedince. U chronické únavy, která je vždy patologická, se při dlouhodobém nerespektování regeneračních procesů v organismu vyvine v přetrénování. Tento stav může vést k ireverzibilním změnám ve svalové tkáni. Svalová vlákna atrofují a jsou nahrazována vazivovou tkání. Převahou katabolických procesů nad anabolickými spočívá léčba, kromě okamžitého zanechání tréninku, v aplikaci anabolik. Vyjma rekonvalescence po dlouhodobé nemoci je to jedině odůvodněné podávání anabolik ve sportovní praxi (Eder, 2006).

## **2.2 Myoskeletární aparát ve vztahu k regeneraci**

Základem veškerého dění je pohyb. Podle mikroskopické stavby i funkční odlišnosti dělíme svalstvo na útrobní (hladké), kosterní (příčně pruhované) a srdeční. Základní funkcí všech typů svalstva, je stažlivost – kontraktilita. Podkladem stažlivosti je přeměna chemické energie na mechanickou. Látka, která stah svalů umožňuje, se nazývá aktomyozin. U člověka zastupuje svalová hmota 40 % – 50 % celkové tělesné hmotnosti (Tichý, 1992).

### **2.2.1 Anatomický popis svalstva**

#### Útrobní (hladké) svalstvo

Buňka hladkého svalu je jednojaderná, podlouhlá, má vřetenovitý tvar, je prostoupená svalovými fibrilami s aktomyozinem. Tyto buňky reagují zejména na vlivy tepelné (chlad zvyšuje, teplo snižuje napětí), mechanické a látkové. Na rozdíl od kosterního svalstva reaguje hladké svalstvo na mírný tah ochabnutím a teprve na značnější natažení zvýšením svého napětí. Hladké svalstvo se nachází především ve stěnách dutých vnitřních orgánů. Hladký sval při svém stahu vyvíjí jen malou sílu, pracuje pomalu a prakticky bez únavy. Vyznačuje se velkou roztažností, děloha a močový měchýř až desetinásobnou. Jeho činnost si většinou neuvědomujeme (Trojan, 2003).

#### Kosterní (příčně pruhované) svalstvo

Hlavní stavební a funkční jednotkou je svalové vlákno. V jeho nitru nacházíme kromě myofibril vlastní buněčnou hmotu (sarkoplazmu) a větší počet jader. Sarkoplazma se k povrchu vlákna zhušťuje v tzv. sarkolemu. Délka většiny svalových vláken v lidském těle se pohybuje mezi 0,5 až 20 cm (Trojan, 2003).

Sval je tvořen snopečkem, který se sdružuje ve stopce a ty ve svalová bříška, která na konci přecházejí ve vazivové šlachy. Jímí se sval upíná na kostru. Svaly mají velmi bohaté cévní zásobení. Na povrchu svalu vytváří vazivo jemnou blánu, která se nazývá fascie. Nachází se pod kůží a obklopuje celé tělo. Z tohoto poznatku vychází osteopaté, jež popisují fascii jako bludiště, jímž je možno cestovat z libovolného místa v těle do

kteréhokoliv jiného, aniž by bylo potřeba cestu přerušit. Finnandová si tímto tvrzením všudypřítomnosti a spojitosti fascií vysvětluje mnohé z účinků akupunktury či jiných forem terapií, které jsou založeny na meridiánech (Finnando, 2004).

Rozlišujeme dva druhy fascií, vnitřní a vnější. Vnější obsahuje tuk, vnitřní je tenká a pružná. Mezi oběma vrstvami se nacházejí tepny, žíly, lymfatické cévy, prsní žlázy a obličejové svaly. Hluboká fascie obaluje stěnu celého těla a končetin, drží svaly u sebe a dělí je na jednotlivé funkční skupiny. Hluboká fascie umožňuje pohyb svalů. Má podpůrnou a stabilizační funkci, napomáhá udržování rovnováhy (Finnando, 2004).

Kosterní svalstvo obsahuje přibližně 70 % vody. Zbytek jsou zejména bílkoviny (aktin a myozin), svalový glykogen, kyselinu adenosytrifosforečnou ATP, kyselinu kreatinfosforečnou (fosfagen) a barvivo myoglobin (Tichý, 1992).

Před přetržením je sval chráněn dokonalou pevností a pružností, aby byla tato pevnost a pružnost co nejdéle zachována je třeba svaly protahovat. U nás se této problematice věnoval V. Janda, který vytvořil celou metodiku testování zkrácených svalů (Janda, 1996).

Relaxace jednotlivých svalů můžeme docílit také cvičením jógových ásán a současnou pozorností na vlastní dech (Mahéšvaránanda, 2006).

## **2.3 Tradiční thajská masáž jako jedna z alternativních směrů regeneračních metod a jejich využití ve studiu výchovy ke zdraví**

Do systému alternativních regeneračních metod patří kromě Tradiční thajské masáže také reflexologie, shiatsu a metody tradiční čínské medicíny. Tyto další metody jsou též založeny na konceptu energetických kanálů. V akupunktuře se tyto kanály nazývají meridiány, v reflexologii uvažujeme o zónách popsaných doktorem Fitzgeraldem. V pozadí těchto metod je teorie, že nemoc vzniká bloádou energie v určitých drahách. V akupunktuře se body na drahách stimulují většinou jehlami. Reflexologie se soustřeďuje hlavně na chodidla, ale může pracovat též na ruce, uších a dalších částech těla, že stimuluje specifickou technikou tlaku prstu reflexní oblasti a rovněž oblasti meridiánů. Meridiánová teorie předpokládá, že porucha meridiánu způsobuje zmatek v energetických drahách vytváří disharmonii v meridiánech nebo že takový zmatek je výsledkem disharmonie orgánů, které jsou s meridiány spojeny. Pomocí vyrovnaní energetického toku se stimuluje samoléčebný potenciál, který má za cíl udržet či dosáhnout stavu zdraví (Dougansová, 2007).

Tradiční thajská masáž, neboli nuad boran, je tradiční léčebná metoda praktikovaná v Thajsku po celá staletí. Je formou umění založeného na bázi ajurvédské medicíny a jógy. Tradiční thajská masáž je kombinací akupresury, práce na energetických drahách a protažení podobného józe (Salguero, 2004).

Podobně jako ostatní asijské masážní techniky, například shiatsu či reflexologie, je i thajská masáž formou terapie založené na teorii toku energie mezi specifickými body na povrchu těla a vnitřními orgány. Tyto body jsou spojeny energetickými drahami nazývanými sény (Brust, 2001).

Podle současných vědeckých poznatků bychom thajskou masáž mohli zařadit do reflexní terapie. Což znamená podle teorie akupresury a příbuzných technik, že vyvoláním podnětu akupresurního bodu s nadprahovou hodnotou bude vyvolán reflexní děj podobný ději, který najdeme u Hedových zón (Marek, 1994).

Přestože se umění thajské masáže nevyvinulo na moderním medicínském podkladu, můžeme jasně vidět, že má tato forma fyziologické přínosy. Thajská masáž podporuje krevní cirkulaci, rozvíjí flexibilitu a ovlivňuje svalový tonus. Podporou

lymfatické funkce může tato forma masáže hlubokých tkání detoxikovat tělo, zvýšit imunitu a předcházet chorobám či zraněním rozvojem flexibility a uvolněním kloubů a vazů. Počátky thajské masáže sahají do Indie do doby před 2 500 lety, kdy se začínal šířit Buddhismus. Zakladatelem thajské masáže byl Džidvaka Kumarbhačča, uznávaný lékař a jogín. Proslul jako lékař Budhy. Nejznámější institucí tradiční thajské masáže je chrám Wat Po v Bangkoku, ve kterém se pořádají kurzy pro zájemce o tuto metodu, kteří sem přichází z celého světa. V prostorách tohoto chrámu můžeme nalézt vzácné kamenné reliéfy, které dokumentují různé pozice thajské masáže. Na chrámových zdech jsou též zobrazeny malby znázorňující energetické dráhy zvané sény. Pro terapeutu a učence nuad-boran jsou stále hlavním zdrojem technických informací ( Salguero, 2004).

Podle Brusta jsou tyto texty stále bohatým a jediným zdrojem pro každého zájemce o odhalení teoretického pozadí thajské masáže. Dohromady tvoří 60 figur. Třicet z nich zobrazuje tělo zepředu a třicet zezadu. Na těchto figurách jsou znázorněny terapeutické body spolu s jednotlivými energetickými drahami. Tyto dráhy tvoří primární teoretický základ k thajské masáži. Podíváme-li se na diagramy ze západního teoretického úhlu pohledu, budou se nám zdát zvláštní. Je to z toho důvodu, že anatomie nehrála ve staré thajské masáži velkou roli. Tyto kresby jsou pouze schematickou pomůckou pro znázornění průběhu neviditelných energetických drah a akupresurních bodů a jejich vlivů na tělesné funkce. V chrámu bylo také nalezeno 1 100 ajurvédských receptů, což dokazuje spojení thajské masáže s bylinnou léčbou a jejími ajurvédskými principy (Brust, 2001).

V Thajsku se vyučují dva hlavní styly thajské masáže. V severním Thajsku, ve městě Chiangmai je středisko, které vyučuje severní styl. Naopak v Bangkoku se vyučuje styl jižní. Hlavní rozdíl mezi těmito styly spočívá v technice práce s energetickými drahami. Severní styl je někdy nazýván jangovou formou, protože je svým přístupem poněkud razantnější. Klade důraz na techniky tlaku prsty a dlaněmi, při nichž masér koncentruje do rukou svůj tělesnou váhu, kterou postupně aktivuje jeho energetické dráhy. Jižní škola je nazývána jinovou – uvolněnější. Zdůrazňuje jemnou techniku, při níž masér prsty přebírá nervy podél energetických drah a tak stimuluje jejich činnost. V poslední době se tyto styly více slučují ( Salguero, 2004).



Součástí thajské masáže je také její etika, která se řídí pěti buddhistickými pravidly, kterými jsou:

- zdržení se zabíjení
- zdržení se kradení
- zdržení se nečestnosti
- zdržení se užívání drog a alkoholu
- zdržení se nevhodného sexuálního jednání ( Salguero, 2004).

K těmto pravidlům zařazují thajské masážní školy ještě samostatný etický kodex masérů. Bohužel i přes jeho existenci byla thajská masáž zaměňována a používána jako zástěrka pro sexuální služby.

Thajská masáž se liší od mnohých forem západně pojímané masáže například tím, že se při ní neužívá masážní olej, terapeut místo masážního stolu používá matraci přímo na podlaze, a také tím, že klient zůstává úplně oblečený. Dalo by se to přirovnat k tomu, jako kdyby s vámi někdo cvičil jógu. Thajská masáž je výborným doplněním jakéhokoli cvičení. Je vhodná pro klienty různého věku. Protahuje a tonizuje svalstvo. Současně také zlepšuje krevní oběh, uvolňuje svalové napětí a křeče, napomáhá k urychlení látkové výměny, posiluje imunitní systém, energeticky vyrovnání fyziologické funkce a přináší stav hluboké psychické relaxace. Původ části thajské masáže se řídí myšlenkou indické jógové tradice, že vše ve vesmíru je oživováno prapůvodní životní silou, nazývanou prána. Prána je získávána z potravy, z vody a ze vzduchu. Cirkuluje také po určitých drahách v těle, které jsou základem teorie thajské masáže (Chow, 2005).

Podle Chowa dle jógové filosofie probíhá různými těly (kóšami) celkem 72 000 energetických drah. Kóši představují určité vrstvy či obaly fyzického těla, kterých je pět. Prvním obalem je hrubohmotné fyzické tělo annamaja kóša. Druhá je pránamaja kóša, představující se jako vrstva životní energie těsně pod povrchem kůže. Třetí vrstva, manómaja kóša – duševní tělo, ve kterém prožíváme myšlenky a pochybnosti. Čtvrtým tělesným obalem je vidžňanamaja kóša, tzv. tělo vnitřní inteligence, sídlo osobní identity a osobní „já“. Pátý obal je ánamamaja kóša, blažené tělo, se kterým je člověk propojen nadfyzickou úrovní. Jakákoliv překážka v proudění životní energie má za následek nedostatečné zásobování životadárnou pránou, z toho vyplývá tělesná, duševní i duchovní nerovnováha v jednotlivých tělech, která se může projevit bolestí, nemocí, nebo emocionálními problémy ( Chow, 2005).

V thajské masáži je deset důležitých energetických drah nazývané sény. Protahováním a tlakovou stimulací se dosáhne uvolnění napětí a důkladného rozcvičení celého těla (Šanda, 1999).

#### 10 základních sénových drah

- Sumana – probíhá od špičky jazyka přes hrdlo a hrudník k solární pleteni. Podobná dráha meridiánu Ren Mai. Využití u astmatu, bronchitidy, bolestech na hrudníku.
- Itha – probíhá od levé nosní dírky přes čelo do zátylku dolů podél páteře. Přechází přes hýždě a pokračuje třetí vnější linií na stehně. Zde se přesouvá na přední polovinu těla a stává se první vnitřní linií. Vystupuje vzhůru na břicho, končí ve vzdálenosti jednoho palce od pupku. Je podobný dráze močového měchýře. Využití při bolestech břicha, střevních onemocnění, bolesti zad, nemocí močových cest.
- Pingkhala – probíhá podobně jako sén Itha. Využití navíc u onemocnění jater a žlučníku.
- Kalathari – začíná v pupku, rozděluje se do dvou větví vpravo a vlevo. Stoupá vzhůru přes hrudník a rameno až ke střední čáře paže až do dlaně. Tam s větví ke špičkám všech prstů. Z pupku pokračuje dolů vnitřní linií stehna na chodidlo až k jednotlivým prstům. Využití u paréz HK a DK, Arytmií, svalových bolestí končetin, anginy pectoris, epilepsie, schizofrenie a hysterie.
- Sahatsarangsi – začíná v levém oku, pokračuje k bradě, přes levou stranu krku, hrudníku a břicha, kde se posouvá na první vnější linii nohy. Na chodidle se opět přesouvá na první vnitřní linii nohy. Linie pokračuje přes třísla a končí pod pupkem. Odpovídá dráze žaludku v akupunktuře. Využití u zánětu kolenního kloubu, bolestí kolen a parestézií DK.
- Thawari – probíhá podobně jako Sahatsarangsi, ale po pravé straně těla. Využití navíc u žloutenky a zánětu tenkého střeva.
- Lawusang – začíná v levém uchu, pokračuje po straně krku směrem k prsní bradavce, kde se stáčí k pupku a končí v solární pleteni. Využití u hluchoty, onemocnění ucha.

- Ulangka – probíhá stejně jako sén Lawusang, ale po pravé straně těla. Využití je stejné.
- Nathankrawat – 2 linie. Začíná v pupku a běží k ústí močové trubice. Jakožto sén Sukhumang probíhá od pupku ke konečníku. Využití u častého močení, ženské neplodnosti, impotence, předčasné ejakulace, amenoree, děložního krvácení a retenci moči.
- Khitchanna – podobný jako sén Nathankrawath. U mužů probíhá od pupku k pohlavnímu údu, u žen z pupku do pochvy. Využití stejné jako u předchozího.

Thajský systém senu má spojitost s čínskými meridiány (energetické dráhy), ale vychází z jiné lékařské tradice. Zatímco čínská soustava vychází z teorie klasické čínské medicíny, v níž jsou jednotlivé meridiány spojovány se specifickými tělními orgány, thajské sény mají kořeny ve filosofii indické ajurvedy, která klade důraz na vyrovnávání tří dóš, jejichž vzájemná rovnováha je klíčem k individuálnímu zdraví (Chow, 2005).

Slovo ajurvéda je složeninou dvou sanskrtských slov – ajur = život a véda = znalosti či moudrost. Nauka popisuje cestu k harmonickému životu v souladu s přírodou. Funguje jako obecný návod na správné udržování zdravého života. Tento přístup k léčbě nemocí je stále praktikován v Indii a na Srí Lance (Arunachalam, 2007).

Podle ajurvédské filosofie se vesmír skládá z pěti stavebních prvků nazývaných sanskrtským názvem panča mahábhúta. Jedná se o éter neboli prostor, vzduch, oheň, vodu a zem, přičemž každý z nich je z určitého poměru obsažen v ostatním z nich. Ajurvéda učí, že těchto pět prvků představuje stavební látku všech těles ve vesmíru, k nimž patří i lidské tělo. Tato pětice živlů se v živém organismu projevuje ve formě tří ajurvédských principů známých jako 3 dóši. Éterický a vzdušný živel se spojují a společně vytvářejí dóšu váta, vzdušný princip. Váta v těle je iniciátorem každého pohybu, váže se na nervovou soustavu a tělesnou energii. Tato energii bývá spojována s aktivitou, bystrostí, nervozitou a povzbuzujícím pohybem. Sloučení ohnivého a vodního živlu tvoří dóšu pitta, ohnivý princip, též pod označením sliz, který má spojitost s metabolickými a trávicími procesy. Pitta souvisí s vášnivostí, teplem, oběhem, průbojností a soutěživostí. Zemský a vodní živel společně vytvářejí dóšu kapha, vodní princip, některými autory též označován pojmem hlen. Tato dóša má rysy

tělních tekutin, jako je míza hlen a projevuje se zemitostí, stálostí, klidem, silou a pevností. Ajurvédská medicína se snaží dosahovat zdraví vyrovnaním jednotlivých dóš prostřednictvím správné stravy, cvičení, očisty a duševně-duchovní pohodou. Tento přístup by se dal přirovnat k pravidelnému seřizování automobilu, aby byl organismus stále v provozuschopném stavu. K tomu to účelu slouží spousta odborně vyškolených ajurvédských a thajských masérů. Aby bylo možné žít zdravým a vyrovnaným životem, je třeba identifikovat zdroje nerovnováhy a příslušnými metodami vytvořit přirozenou harmonii, přičemž ideální zdravotní podmínkou je optimální rovnováha mezi všemi třemi dóšami (Arunáchal, 2004).

Podle ajurvédské filosofie v přirozené konstituci jedince jedna nebo dvě dóši obvykle převažují. Množství možných kombinací a jejich vzájemných poměrů je v podstatě nevyčerpatelné, každá dóša má však své jedinečné rysy, na jejichž základě se usuzuje na jejich přítomnost (Frawley, 1999).

Charakteristiky podle Chowa uvádí, že lidé typu váta bývají obvykle hubení, s vystouplými kostmi a žilami. Mívají tmavší pleť a bývají často buď vysokého, nebo naopak nápadně nízkého vzrůstu. Jejich kostra je štíhlá, mívají zapadlé oči a hrubé, vlnité vlasy. Snadno jim stydnu končetiny a mají suchou, hrubou a často popraskanou kůži. Mívají rádi slané, sladké a kyselé potraviny a teplé nápoje. Mají lehký spánek a neklidnou povahu. Lidé tohoto typu bývají citliví, bdělí, aktivní a sexuálně náruživí. Snadno se unaví a vyhýbají se konfliktům. Dokážou rychle vydělat peníze, stejně rychle je však také umějí utratit. Většinou chorob dnešní společnosti, které mají kořeny ve stresu a uspěchanosti, vzniká právě z nerovnováhy váty.

Jedinci konstituce pitta bývají středního vzrůstu a dobře svalově vybavení. Mívají pleť spíše doruda s pihatou, vlhkou a teplou pokožkou, méně vrásčitou než váty. Mají jemné vlasy, které často předčasně zešediví, a hodně se potí. Obvykle mají výrazný apetit a jen s nevolí vynechávají pravidelné jídlo. Mají smysl pro detail a kladou si vysoké cíle. Bývají hodně vášniví, což projevují vznětlivým chováním a snadno se rozčílí. Lidé tohoto typu bývají vůdčími postavami ve svém oboru a mají sklon hromadit bohatství a hmotný prospěch

Osoby typu kapha bývají většinou zavalité, robustní postavy. Mají širokou hrud' a ramena s dobře utvářeným svalstvem. Pokožka typu kapha bývá světlejší a bledší. Kaphy mívají pomalé trávení a dokážou dlouhé hodiny tvrdě spát. Bývají to spokojení

zdraví jedinci s dobrou výdrží a vyrovnanou, trpělivou povahou, která se jen zřídka nechá přivést k zlosti. Nedají se snadno vyprovokovat, pokud se to však někomu podaří, trvá jim hodnou chvíli, než se dokážou uklidnit. V otázce vlastnictví jsou tyto lidé velmi obezřetní, ničím neplýtvají (Chow, 2005).

Dle ajurvédských principů můžeme v thajské masáži u jednotlivých poloh zohlednit rozdílné konstituce klientů: jemné a pomalé pohyby u osob typu váta, nenásilné a uvolněné u osob typu pitta a energické a svižné u osob typu kapha (Chow, 2005).

## **3 CÍLE A ÚKOLY**

### **3.1 Cíl práce**

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření a ověření aplikovatelnosti a účinnosti výukového programu tradiční thajské masáže u posluchačů 3. ročníku bakalářského prezenčního studia Pedagogické fakulty, oboru Výchova ke zdraví.

### **3.2 Úkoly práce**

Z předem stanovených cílů uvedených v předešlé kapitole vyplývají následující úkoly:

- vymezit koncept práce a vymezit jeho obsah a cíl
- seznámit se s problematikou různých druhů regeneračních metod
- vypracovat učebních texty a Power Pointovou prezentaci daného tématu
- zmapovat dílčí znalosti studentů o této problematice před započítím výuky
- realizovat výukový program
- provést výstupní šetření, tj. ověřit znalosti posluchačů po aplikaci výukového programu
- vyhodnotit zjištěná data
- analyzovat důsledky
- stanovit závěry

### **3.3 Odborné otázky**

Otázka č. 1: Znájí posluchači oboru Výchova ke zdraví metodu tradiční thajské masáže?

Otázka č. 2: Prokáží posluchači po absolvování výukového programu vyšší stupeň znalostí?

Otázka č. 3: Bylo by vhodné zařadit rámcově tento druh masáže do výuky předmětu Regenerace III ?

## **4 METODOLOGIE**

### **4.1 Metody práce**

V teoretické části jsem využil metodu obsahové analýzy a syntézy odborného textu, která měla pomoci k přehledné prezentaci dat.

V praktické části jsem aplikoval metodu didaktickou - tvorbu výukového programu a metodu záměrného a prostého pozorování. Na zjištění vstupních a výstupních dat orientujících se na znalostní úroveň studentů jsem použil jednoduché šetření dotazníkového typu (nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce), jež jsem vyhodnotil dle metody jednoduchého škálování. Tyto údaje jsem setřídil a následně vyhodnotil a zobrazil v grafech.

### **4.2 Charakteristika souboru**

Sledovaným vzorkem byli posluchači 3.ročníku prezenčního studia oboru Výchova ke zdraví Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Studentů prezenčního studia 3. ročníku bylo celkem 28. Tito posluchači v rámci svých studijních povinností absolvovali předmět Regenerace III, v jehož rámci byl mnou vytvořený program realizován. Všichni probandi měli z předešlých semestrů splněny předměty regenerace I a II. Z celkového seznamu studentů na předmětu (katalog STAG-28) se dostavilo do výuky 22 posluchačů. 3 studenti se nedostavili, 2 ukončili studium, 1 opakoval a nemusel absolvovat tyto přednášky. Z uvedeného počtu šetřených osob bylo 21 žen a 1 muž.

### **4.3 Organizace praktického šetření**

První edukační jednotka proběhla 14.10. 2009 s 22 studenty. Vzhledem k začátku zimního semestru 2009/2010 a konání konference „Výchova ke zdraví a kvalita života II“ ve dnech 8.-10. 2010, probíhala první výuková hodina až k tomuto datu. Výuka probíhala 1x týdně pravidelně ve středu po dobu dalších pěti týdnů. Teoretická část první výukové jednotky proběhla v učebně katedry VKZ, na praktickou část jsme se přesunuli do výukové laboratoře, kde měli na zemi studenti připraveny masážní podložky. Před zahájením edukační jednotky dostali studenti za úkol vyplnit vstupní dotazník k tématu tradiční thajská masáž. Čas na vyplnění dotazníku byl stanoven na 10 minut.. Výstupní dotazníkové šetření proběhlo hned po ukončení páté výukové jednotky ve stejném počtu probandů jako v termínu 14.10. 2009. Čas na vyplnění byl také 10 minut. Kompletní dotazník je přiložen v příloze. Doplněk tématického plánu a průběh všech edukačních jednotek jsou podrobně rozpracovány na dalších stránkách. Fotografie zobrazené v textu praktické části, jsem zveřejnil na základě ústního souhlasu všech osob na nich zobrazených.



## Doplňk tématického plánu k předmětu regenerace III

KZV PF JU Č. Budějovice

Bakalářské studium

Výchova ke zdraví

### T é m a t i c k ý   p l á n

#### REGENERACE III

semestr zimní

AR 2009/2010

vyučující: Radek Brožek

prezenční studium

KZV/SMK3

3. ročník

Semináře:

Výuka tradiční thajské masáže - ukázka a vysvětlení jednotlivých masérských hmatů, správný postup hmatů.

1. teoretická přednáška historie a teorie thajské masáže, praktická výuka I.kroku
2. výuka II. kroku
3. výuka III. kroku
4. výuka IV. krok
5. výuka V. kroku a opakování

Oděv: Doporučuje se lehké pohodlné oblečení, může být stejné, jako k výuce jógy

Literatura:

SALGUERO, C. P. Encyklopedie thajské masáže, Olomouc, Poznání, 2004

CHOW, KAM THYE, Thajsko – jógová masáž v praxi, Olomouc: Fontána, 2005

## **Edukační jednotka č. 1**

Doba trvání: 90 minut

60 min – teoretická výuka

30 min – praktická výuka

Úvodní část teoretické části

Uvítání a představení mé osoby a rámec programu. Probandům je vysvětlen důvod mého působení a cíl celého výukového programu. Studentům byly ještě před započtím výuky rozdány dotazníky, na jejichž vyplnění byl stanoven časový limit 10 minut.

Hlavní část teoretické části

Během teoretické části výuky jsem použil Power Pointovou prezentaci zaměřenou na teorii a původ tradiční thajské masáže a zdůraznil jaký má význam při provádění tradiční thajské masáže prostředí, aby odpovídalo hygienickým předpisům a bylo příjemné jak pro klienta, tak pro terapeuta. Zmínil jsem pomůcky, které jsou nezbytné pro zdárné provedení této metody a seznámil studenty s hlavními principy a kontraindikacemi thajské masáže.

Pomůcky:

Matrace- používá se místo masážního lehátka, je vyrobena z lisované pěny, ideálně v omyvatelném obalu. Měla by tvořit přiměřenou oporu.

Podložky- je dobré si připravit před započtím masáže několik polštářků na případné podložení klientova těla. Dobré je též mít po ruce tenkou přikrývku.

Oděv-u thajské masáže je klient vždy oblečený v lehkém vzdušném oděvu.

Thajská masáž většinou sleduje tyto čtyři základní principy:

- Začíná na okrajových částech těla, postupuje do centra a poté zpět ke končetinám
- Začíná na chodidlech a končí na hlavě
- Vždy se nejdříve pracuje na energetických drahách, poté se provádí mobilizace kloubů a následná jógová protažení
- Poskytuje vyrovnanou masáž, tj. vždy obě strany těla

Základní techniky masáže dle Salguera :

Nejzákladnější technikou je tlak dlaněmi a palci. Paže by měly být nataženy, aby byl zajištěn plynulý tok tělesné váhy. Pro vyvinutí tlaku se využívá tělesné váhy a gravitační síly, nikoliv síly horní části těla. Používá se hlavně na svalech a energetických drahách. Nikdy se nevyvíjí tlak přímo na kost. Tlak by měl být silný a stimulující, nikoliv drtivý. Můžeme také použít rolování předloktím, když bychom chtěli vyvinout větší tlak než dlaněmi. Důležité je použít část předloktí bližší k lokti, abychom nepřetěžovali loketní kloub (Salguero, 2004).

Doba trvání klasické thajské masáže je různá. Nejčastější varianta v chrámové škole v Bangkoku je půl nebo jedno hodinová masáž. V jiných střediscích se můžeme setkat s masáží v trvání až tří hodin.

Kontraindikace thajské masáže:

Absolutní - rakovina lymf.cest, neléčený vysoký krevní tlak, hemofilie

Relativní - AIDS, alergie, aneurysma, ateroskleróza, flebitida, kožní choroby, křečové žíly, hernie, menstruace, osteoporóza, otevřené rány, pooperační jizvy, průjem, revmatoidní artritida, těhotenství.

Závěrečná část teoretické části

Po skončení Power pointové prezentace jsem nechal studentům prostor pro případné dotazy. Jediný dotaz studentů se týkal objasnění pojmů váta, pitta a kapha. Poté jsme se všichni přesunuli do výukové laboratoře. Studentům byla předvedena první část thajské masáže v pozici vleže na zádech.

Praktická část edukační jednotky č.1

Úvodní část

Studenti byli seznámeni s cílem praktického vyučování a se zásadami praxe tradiční thajské masáže. Bylo jim ještě jednou připomenuto vhodnost pohodlného oděvu, význam pomůcek a prostředí ve kterém se výuka a samotná masáž provádí.

Hlavní část

Z řad studentů byl vybrán dobrovolník na kterém byla demonstrována ukázka půlhodinové thajské masážní sestavy v poloze v leže na zádech.

Závěrečná část

Studenti dostali prostor pro dotazy.

## Edukační jednotka č.2

Doba trvání : 90 min- praktická část

Úvodní část

Na dalším dobrovolníku byly demonstrovány jednotlivé hmaty thajské masáže v poloze v leže na zádech, jednalo se o ty samé hmaty, které byli předvedeny první den výuky, aby si mohli studenti lépe zapamatovat provedení použitých hmatů.

Hlavní část

Studenti se rozdělili do dvojic, kde si mohl každý student vyzkoušet provedení masážních hmatů. Tyto hmaty jsou blíže popsány na vložených fotografiích.

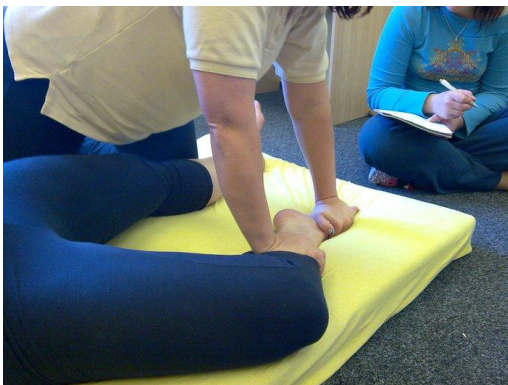
Obr. 1: Linie plosky



Zdroj: vlastní tvorba

Na chodidle jsou zobrazeny body ve třech liniích, které se stlačují nejprve palci a pak celou dlaní.

Obr. 2: Dráhy vnitřní strany nohou



Zdroj: vlastní tvorba

Propracování všech tří linií vnitřní strany chodidla a celé dolní končetiny.

Obr. 3: Dráhy nártu chodidla



Zdroj: vlastní tvorba

Znázorňuje propracování stlačování bodu v prostoru záprstních kůstek.

Obr. 4: Dráhy zadní strany nohy



Zdroj: vlastní tvorba

Umožní tlakem plosky celého chodidla propracovat celý sém na zadní straně stehna.

Obr. 5: Trakce nohou



Zdroj: vlastní tvorba

Ukazuje způsob propracování zadní strany stehna spolu s mírnou trakcí kolenního a hlezenního kloubu. U tohoto cviku dáváme pozor na bolesti prstů nohou.

Obr. 6: Tlaková stimulace paže



Zdroj: vlastní tvorba

Tlak dlaně na 20-30 vteřin v oblasti přední části deltového svalu.

Obr. 7: Dráhy dlaně



Zdroj: vlastní tvorba

Zobrazuje propracování senů v oblasti dlaně, prstů a následně hřbetu ruky.

#### Závěrečná část

Studenti dostali jen krátký prostor pro dotazy, protože většina dotazů byla postupně vysvětlována během výuky, kdy bylo u studentů dbáno na správné provedení jednotlivých masážních technik.

### Edukační jednotka č.3

Doba trvání: 90 minut-praktická část

Úvodní část

Na začátku výukové lekce byly zopakovány hmaty z minulé lekce.

Hlavní část

Při další části výuky byl studentům vysvětlen a demonstrován postup thajské masáže v pozici v leže na břiše a zdůrazněn cíl dnešní výuky. Jednotlivé hmaty jsou zobrazeny na následujících obrázcích. Během následujícího času se studenti ve dvojicích jednou vyměnili a praktikovali samy na sobě.

Závěrečná část

Studenti dostali prostor pro dotazy. Opět již byla většina dotazů vysvětlena během hlavní části výuky.

Obr. 8: Sény podél páteře



Zdroj: vlastní tvorba

Zobrazuje pozici terapeuta při masáži dvou sénových drah podél páteře.

Obr. 9: Strečink stehna zepředu



Zdroj: vlastní tvorba

Zobrazuje protahovací pozici, která slouží k protažení svalů přední strany stehna.

Obr. 10: Tlaková stimulace zadní strany stehna



Zdroj: vlastní tvorba

Ukazuje tlakovou stimulaci ploskou chodidla na zadní dráze strany stehna.



## Edukační jednotka č.4

Doba trvání: 90 minut - praktická část

Úvodní část

Byly zopakovány všechny do teď naučené masážní hmaty.

Hlavní část

V dalším pokračování výuky si studenti vyzkoušeli další pozice thajské masáže a to v leže na břiše, na zádech a v sedě. Zobrazení je na následujících snímcích.

Závěrečná část

Byla věnována opět shrnutí všech hmatů a jednotlivým dotazům k jejich provedení.

Obr. 11: Rotace páteře



Zdroj: vlastní tvorba

Klient se otočí zpět do polohy vleže na zádech. Masér fixuje tělo za rameno a lehkým plynulým pohybem s přidržením kolene rotuje pánev. Tato pozice vyžaduje určitou zkušenost při práci s lidským tělem, je třeba tuto pozici vykonávat plynule a dbát všech tělesných barier, aby nedošlo k poškození měkkých tkání klienta.

Obr.12: Kombinované protažení nohou a zad



Zdroj: vlastní tvorba

Tato pozice naznačuje jednu ze známých jógových poloh zvanou pluh. Obě natažené nohy pacienta se nejprve lehce a poté dle možnosti rozsahu pohybu pacienta přibližují k jeho hlavě. Tato pozice není vhodná u pacientů s neléčeným vysokým krevním tlakem a při menstruaci.

Obr. 13: Uvolnění šíje



Zdroj: vlastní tvorba

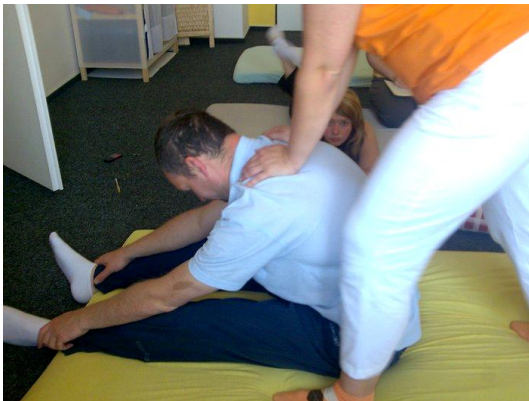
Obr.14: Uvolňování lopatky



Zdroj: vlastní tvorba

Tyto dva obrázky zobrazují protažení kápového svalu a uvolnění svalů kolem lopatky.

Obr. 15: Protažení paravertebrálních svalů



Zdroj: vlastní tvorba

Protažení paravertebrálních svalů se současným tlakem dlaní na energetické dráhy podél páteře.

Obr. č. 16: Mobilizace páteře do rotace



Zdroj: vlastní tvorba

Zobrazuje pozici terapeuta v sedě s pokrčenými koleny, které slouží zároveň jako páka, při protažení trupu do natažení. Důležitá je při této pozici též poloha a zaklesnutí rukou klienta. Toto je pozice u které je též nutná předešlá zkušenost s prací na lidském těle. Neděláme žádný pohyb násilně, respektujeme všechny tělesné bariéry.

## Edukační jednotka č.5

Doba trvání : 90 minut- praktická část

Úvodní část

Na úvod byli studenti seznámeni s několika masážními hmaty v pozici v leže na boku. Hmaty jsou zobrazeny na následujících obrázcích.

Hlavní část

Celá hlavní část výukové jednotky byla věnována opakování jednotlivých hmatů. U studentů se kladl důraz nejvíce na zaujmutí správné pozice vůči klientovi a plynulý průběh masáže.

Závěrečná část

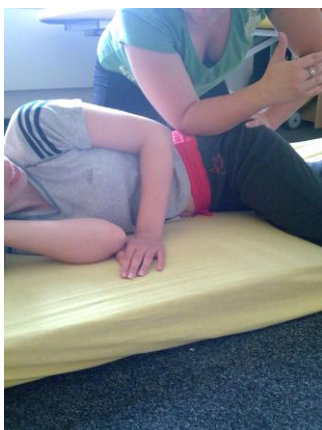
Po zopakování vybraných hmatů a následném vystřídání studentů ve dvojicích, aby si každý ze zúčastněných mohl vše pečlivě vyzkoušet, bylo vyčleněno 10 minut na vyplnění výstupního dotazníku.

Obr. 17: Varianta s podložením chodidla klienta



Zdroj: vlastní tvorba

Obr. 18: Uvolnění hýžďových svalů



Zdroj: vlastní tvorba

Tlak předloktím v oblasti hýždě po předchozím propracování tří linií na zevní straně stehna.

Obr. 19: Protážení trupových svalů



Zdroj: vlastní tvorba

Protahovací pozice celé strany trupu po předchozí stimulaci paže klienta.

Obr. 20: Protážení trupu do rotace



Zdroj: vlastní tvorba

Rotace trupu klienta při fixaci přední části ramene a hýždě.

## 5 Výsledky a diskuze

### 5.1 Realizovatelnost aplikovatelnosti a účinnosti programu

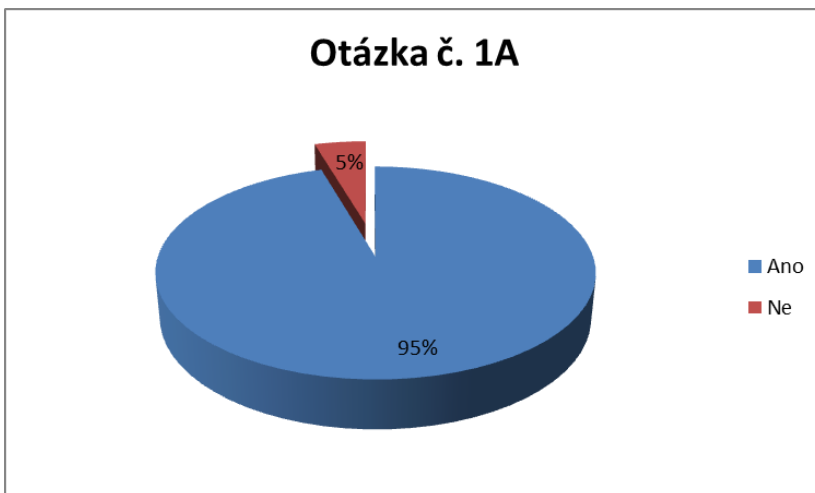
Smyslem vytvořeného výukového programu bylo zprostředkovat studentům denního studia oboru Výchova ke zdraví teoretické znalosti a praktické dovednosti tradiční thajské masáže, které jsem načerpal na odborných kurzech v Thajsku a na Sri Lance v letech 2001, 2002, 2008 a následně ověřit fungování edukačního programu v praxi. Teoretická část úvodní edukační jednotky proběhla v přednáškové učebně na katedře Výchovy ke zdraví. Studenti dle pokládaných dotazů dobře chápali základy a principy tradiční thajské masáže. V praktických částech výukového programu dle mého pozorování bylo nutné některé masážní techniky ukázat vícekrát a opakovat dílčí postupy, protože se většina studentů s metodou setkala poprvé. Mohu však konstatovat, že předvedené masážní techniky byly pro studenty zajímavé a sami projevovali aktivní přístup. Spontánně se zajímali o další tématické informace.

Výukový program byl aplikován velmi dobře jako vstupní teoretické a praktické informace ve zvolené problematice. Praktická výuka byla vyhovující do počtu 22 studentů, teoretické přednášky by se mohlo zúčastnit až 40 studentů. Při srovnání výuky všech kurzů, které jsem během svého života navštívil, týkající se regeneračně-léčebných procedur, shledávám výuku tradiční thajské masáže v Bangkoku jako jednu z nejlepších. Zájemci o tuto metodu jsou rozděleni do malých skupinek v maximálním počtu 10 studentů na jednoho učitele, který nejprve předvede na všech zúčastněných studentech jednotlivé masážní hmaty, aby měli studující sami možnost procítit správné provedení všech technik. Tento způsob výuky je určitě časově náročnější, ale vzhledem k velkému počtu zájemců, přicházející z celého světa, o tento nabízený kurz, je možné se domnívat, že je výukový systém v chrámové škole v Bangkoku velmi dobře propracován. O to jsem se během přípravy svých edukačních jednotek také snažil. Přesto bych zúčastněným studentům doporučil navštívit další kurz se zaměřením na thajskou masáž, aby u nich mohlo dojít k upevnění získaných a rozšíření nových poznatků k této velmi staré a účinné metodě.

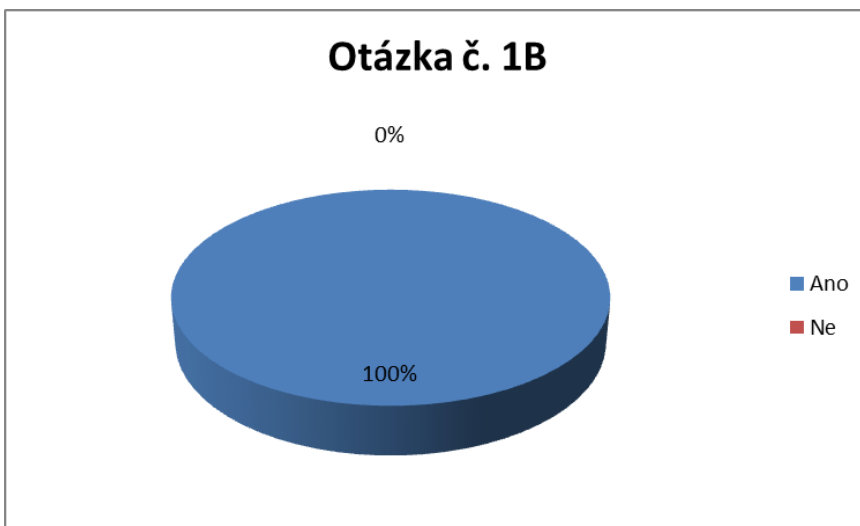
## 5.2 Diskuze k dotazníkovému šetření

Dotazníkové šetření bylo provedeno na charakterizovaném souboru 22 studentů. K dotazníkovému šetření byl použit jednoduchý dotazník vlastní konstrukce, kde každá odpověď studentů byla hodnocena buď dobře nebo špatně, pouze na první otázku v dotazníku bylo možné odpovědět ano, či ne. Z tohoto důvodu, nebyla první otázka začleněna do grafu, kde je srovnáván počet dobrých odpovědí před a po edukačním programu, ale posloužila jen jako informativní sdělení pro následující výuku. K evaluaci dotazníků byl využit tento jednoduchý způsob z důvodu přehlednosti a znázornění výsledků v následujících grafech. Cílem vyhodnocení dotazníkového šetření bylo dle srovnání počtu správných a špatných odpovědí vyhodnotit procentuální navýšení teoretických a praktických znalostí studentů po absolvování tohoto výukového programu a jeho následná diskuze. Pro přehlednost je na každé stránce uvedena dvojice grafů týkající se stejné otázky dotazníkového šetření. Nejprve je uvedena otázka ze vstupního, poté otázka z výstupního dotazníku. Studenti na základě dotazníkového šetření potvrdili zvýšení počtu správných odpovědí po prodělaném výukovém programu. Myslím si, že to svědčí nejenom o řádném docházení na tento výukový program, ale také o předešlé úspěšné výuce studentů v předmětech regenerace I a II. Studenti mohli plynule navázat na již získané teoretické znalosti klasických regeneračních metod a praktické znalosti sportovní masáže. Velice je v tomto ohledu důležitý také zájem vykonávat metody, které vyžadují tělesný kontakt masírujícího s klientem, kde je očekávána velká důvěra klienta vůči poskytujícímu tuto regenerační proceduru.

V následujících grafech jsou otázky vstupního dotazníku označeny písmenem A a výstupního dotazníku písmenem B.

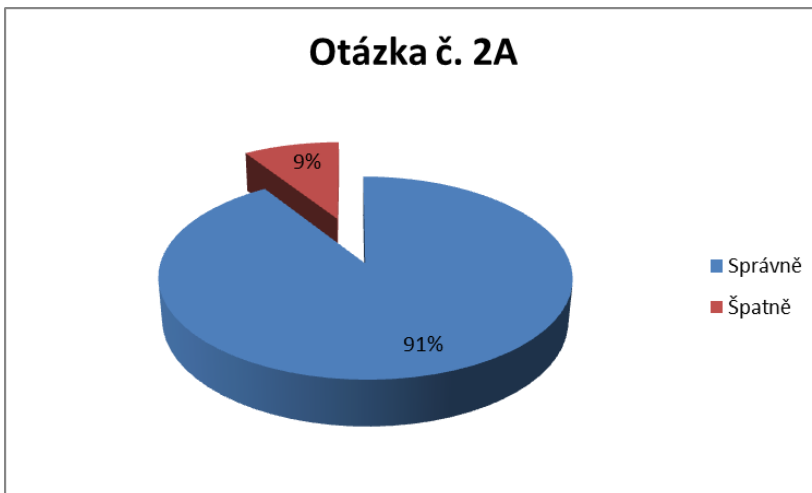


Graf 1A: Poměr studentů, kteří se setkali a nesetkali s pojmem tradiční thajská masáž (N = 22, 21 žen, 1 muž)



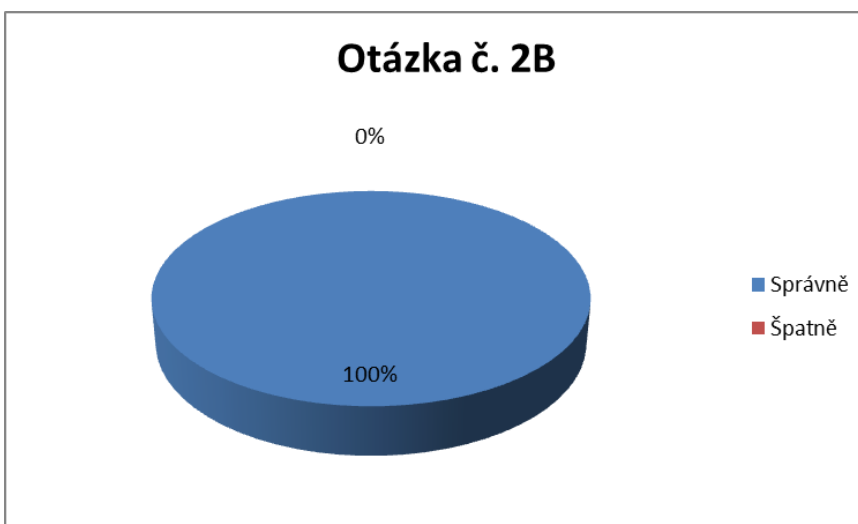
Graf 1B: Poměr studentů, kteří se setkali a nesetkali s pojmem thajská masáž (N = 22, 21 žen, 1 muž)





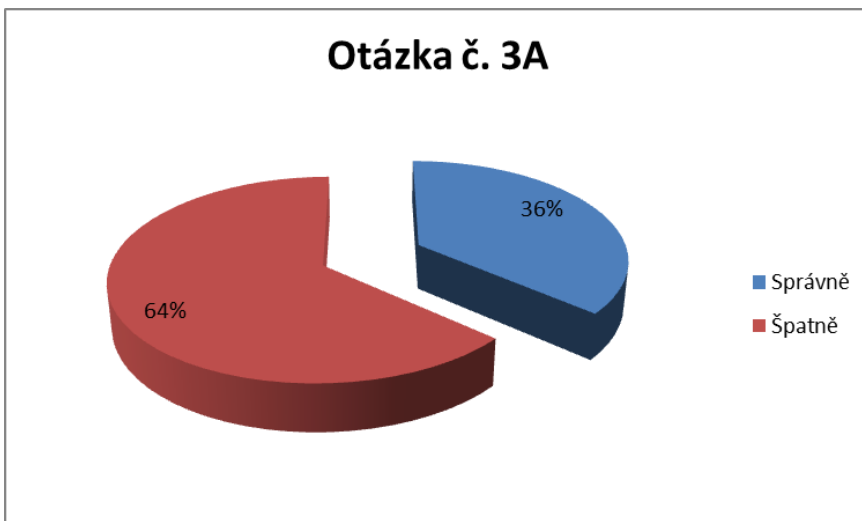
zdroj: vlastní tvorba

Graf 2A: Poměr správných odpovědí na otázku, zda se u thajské masáže jedná o erotickou nebo regeneračně-léčebnou metodu (N = 22, 21 žen, 1 muž)



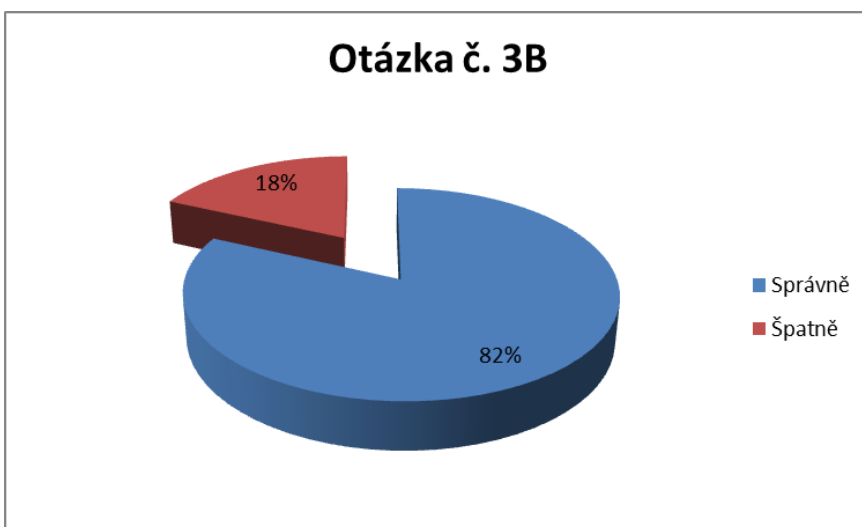
zdroj: vlastní tvorba

Graf 2B: Poměr správných a špatných odpovědí na otázku- zda se u thajské masáže jedná o erotickou nebo regeneračně-léčebnou metodu (N = 22, 21 žen, 1 muž)



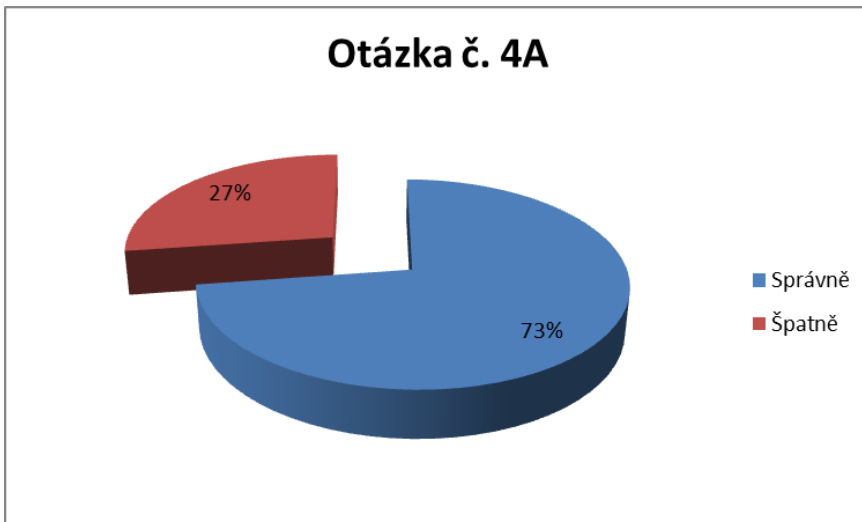
zdroj: vlastní tvorba

Graf 3A: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku – ze které tradice vychází thajská masáž (N = 22, 21 žen, 1 muž)

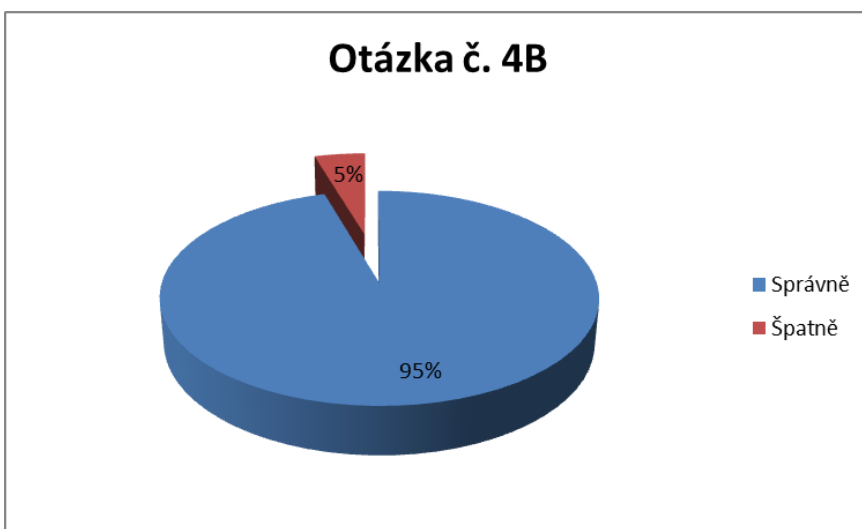


zdroj: vlastní tvorba

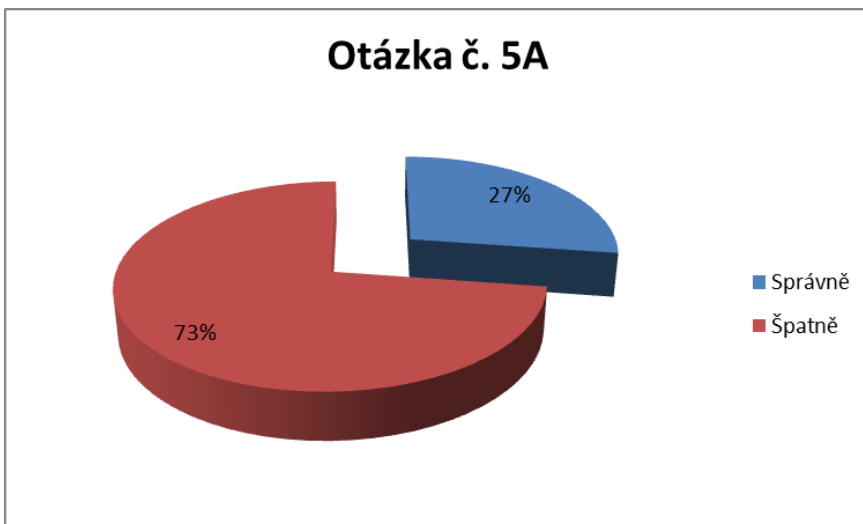
Graf 3B: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku – ze které tradice vychází thajská masáž (N = 22, 21 žen, 1 muž)



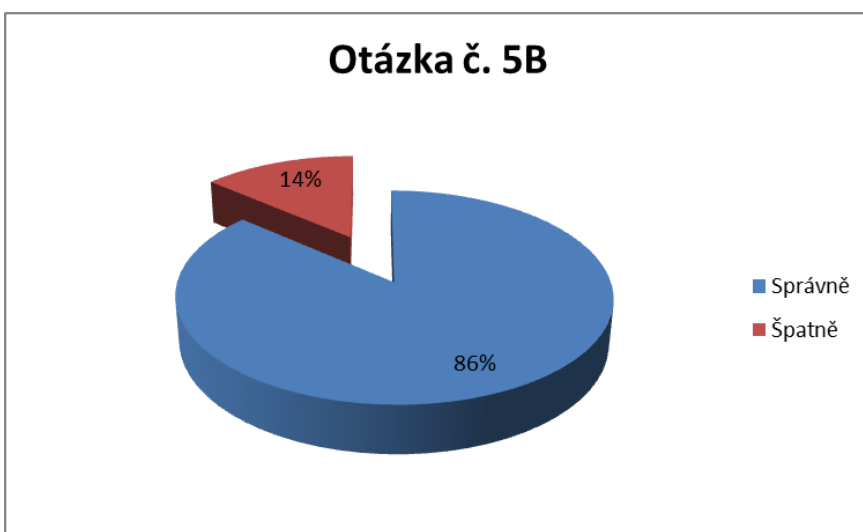
Graf 4A: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- k čemu slouží thajská masáž (N = 22, 21 žen, 1 muž)



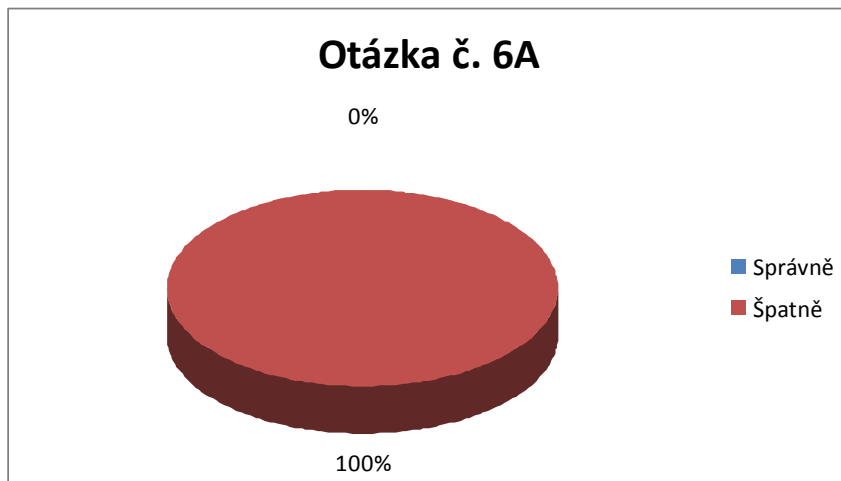
Graf 4B: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- k čemu slouží thajská masáž (N = 22, 21 žen, 1 muž)



Graf 5A: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- jaké jsou indikace thajské masáže (N = 22, 21 žen, 1 muž)

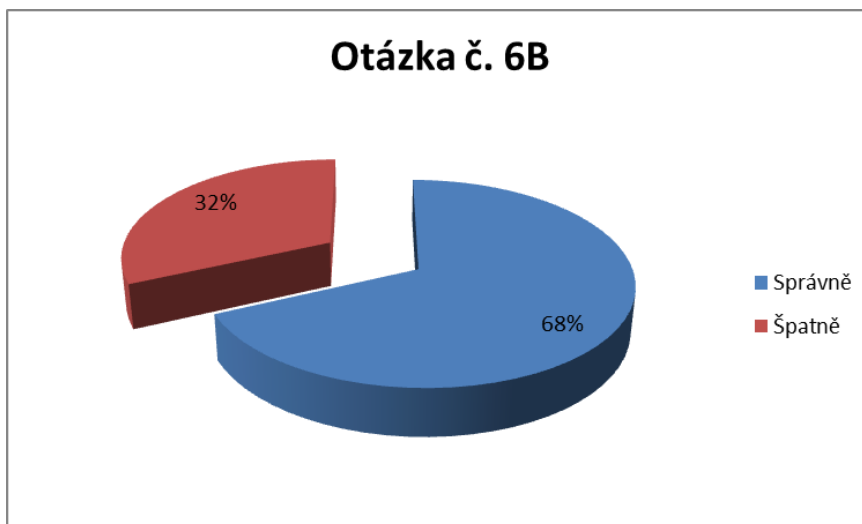


Graf 5B: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- jaké jsou indikace thajské masáže (N = 22, 21 žen, 1 muž)



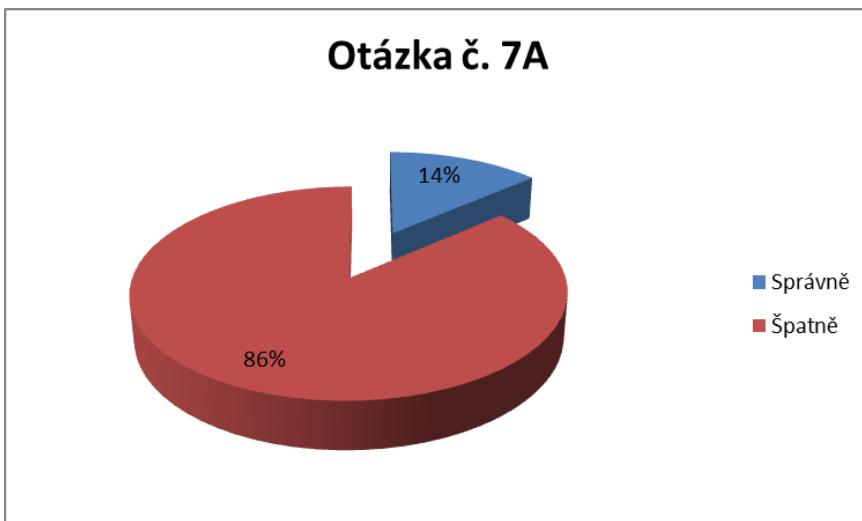
zdroj: vlastní tvorba

Graf 6A: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- vysvětlí provedení jednotlivých masážních poloh (N = 22, 21 žen, 1 muž)



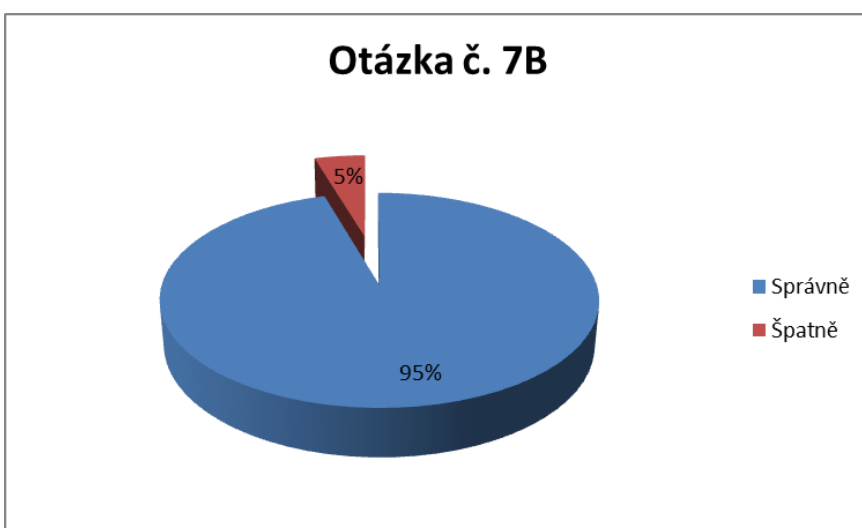
zdroj: vlastní tvorba

Graf 6B: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- vysvětlí provedení jednotlivých masážních poloh (N = 22, 21 žen, 1 muž)



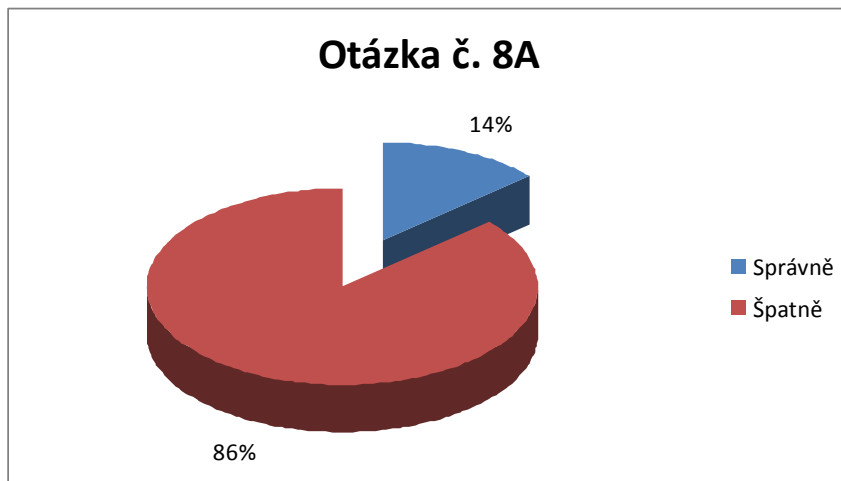
zdroj: vlastní tvorba

Graf 7A: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- jak dlouho trvá jednotlivá procedúra (N = 22, 21 žen, 1 muž)



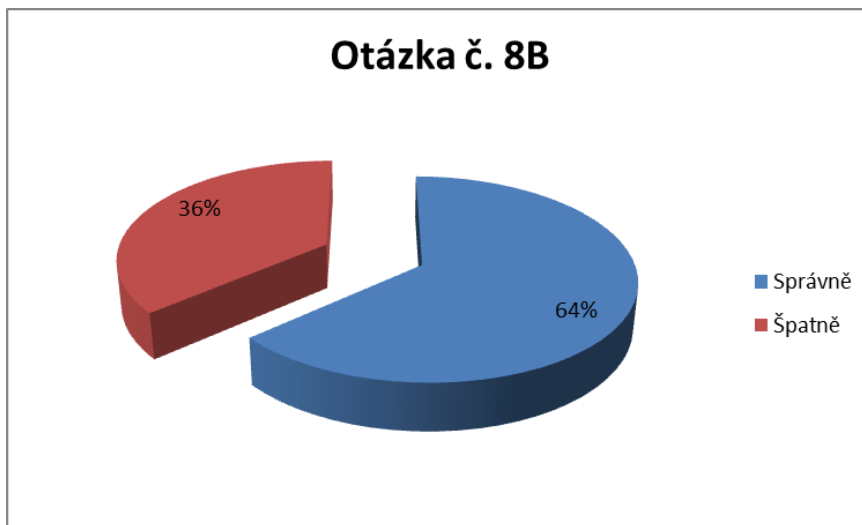
zdroj: vlastní tvorba

Graf 7.B: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- jak dlouho trvá jednotlivá procedúra (N = 22, 21 žen, 1 muž)



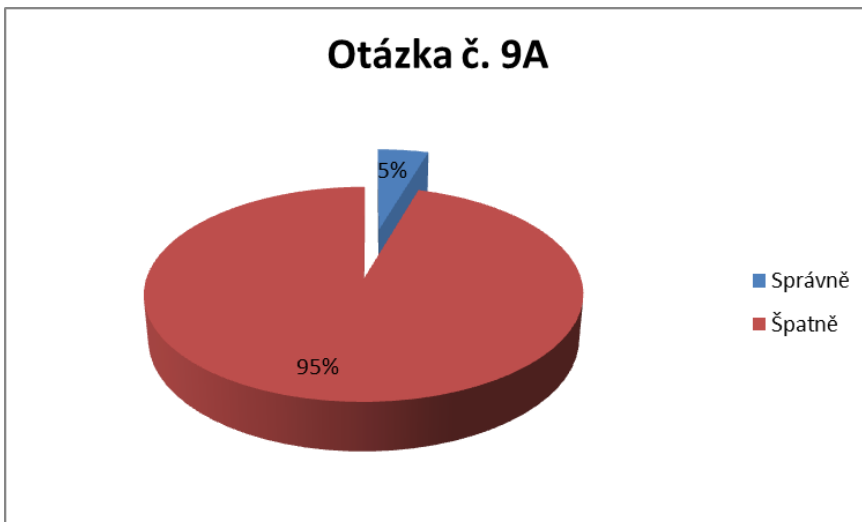
zdroj: vlastní tvorba

Graf 8A: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- co je Ajurvéda (N = 22, 21 žen, 1 muž)



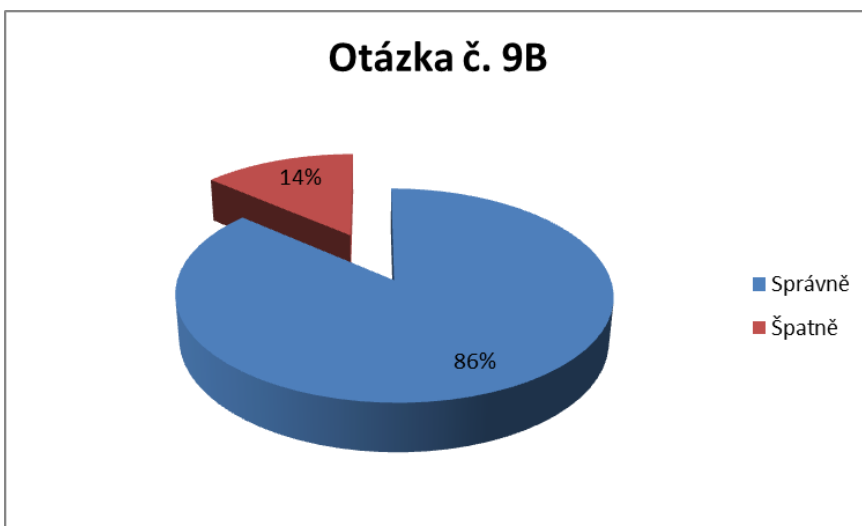
zdroj: vlastní tvorba

Graf 8B: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- co je Ajurvéda (N = 22, 21 žen, 1 muž)



zdroj: vlastní tvorba

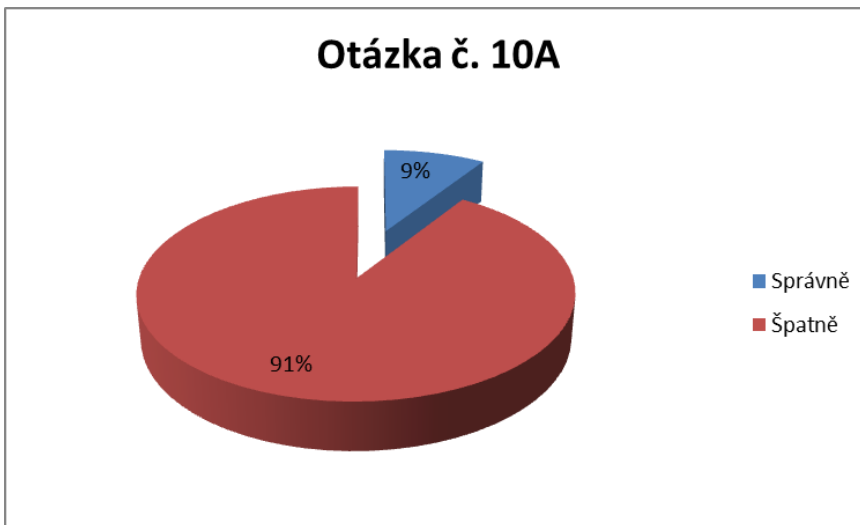
Graf 9A: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- vyjmenuj jejích 5 elementů (N = 22, 21 žen, 1 muž)



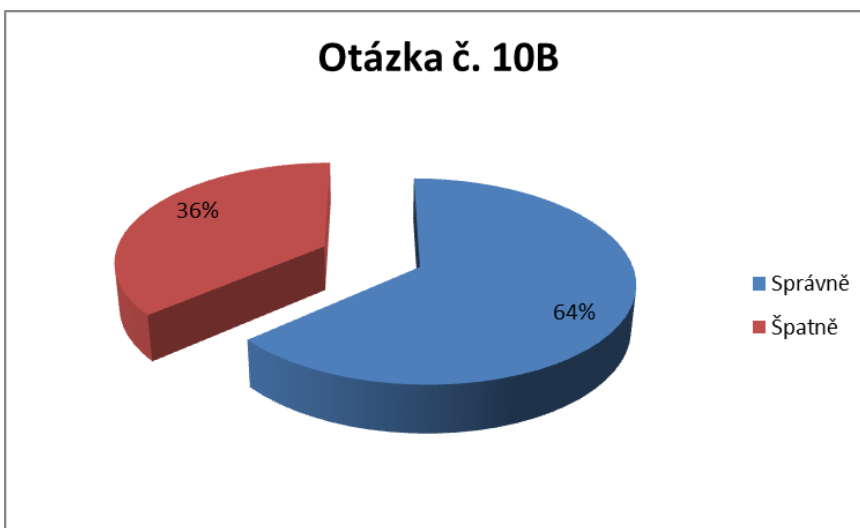
zdroj: vlastní tvorba

Graf 9B: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- vyjmenuj jejích 5 elementů (N = 22, 21 žen, 1 muž)

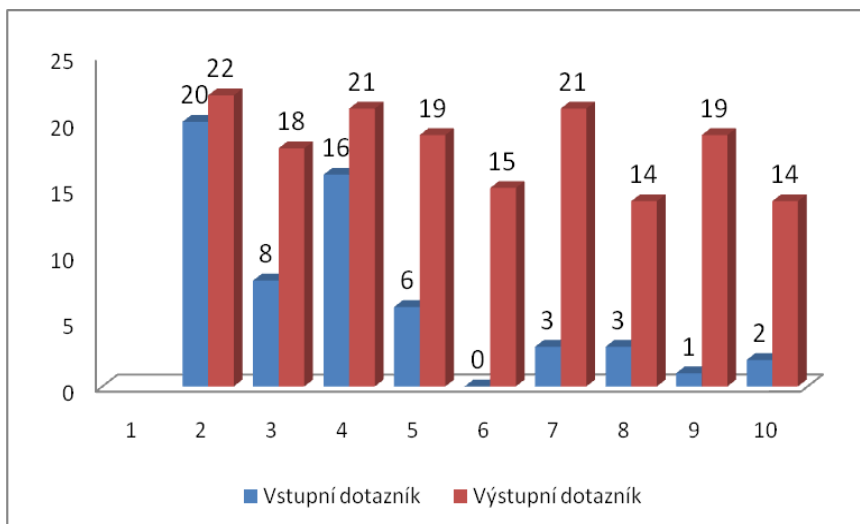




Graf 10A: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- co je Váta, Pitta a Kapha (N = 22, 21 žen, 1 muž)



Graf 10B: Poměr dobrých a špatných odpovědí na otázku- co je Váta, Pitta a Kapha (N = 22, 21 žen, 1 muž)



zdroj: vlastní tvorba

Graf 11: Graf znázorňující nárůst počtu správných odpovědí v dotazníku po výukovém programu (N = 22, 21 žen, 1 muž)

Na základě aplikace výukového programu a dotazníkového šetření mohou vyhodnotit stanovené otázky (viz. kapitola 3.3 str. 31).

Otázka č.1: Znájí studenti oboru Výchova ke zdraví metodu tradiční thajské masáže?

Na základě svého pozorování a dotazníkového šetření mohou potvrdit, že většina studentů byla již před začátkem výukového programu seznámena s pojmem tradiční thajské masáže, ale nebyla seznámena s jejím praktickým provedením a se všemi možnostmi jejího uplatnění v praxi.

Otázka č.2: Prokáží posluchači po absolvování výukového programu větší míru znalostí?

Na základě vyhodnocení výstupních dotazníků zobrazených v grafech mohou potvrdit, že studenti prokázali větší míru odborných znalostí týkajících se tradiční thajské masáže. U většiny zodpovězených otázek byl zaznamenán více než 50% nárůst počtu správných odpovědí. Jen u otázky č.2 byl nárůst počtu správných odpovědí 6%, což bylo způsobeno tím, že většina studentů odpověděla správně již ve vstupním dotazníku. Podobně u otázky č.4 byl nárůst 22%, ze stejného důvodu jako u otázky č.4.

Otázka č. 3: Bylo by vhodné zařadit rámcově tento druh masáže do výuky předmětu Regenerace III ?

Na základě vlastního pozorování a ověření výsledků výuky dotazníkovým šetřením, je možné uvažovat o zařazení tradiční thajské masáže do výuky předmětu Regenerace III. Další otázka by byla v jakém rozsahu budou moci studenti využívat metodu v praxi. V rámci snížení možného poškození klienta, bych tuto metodu po školní výuce doporučil k praktikování jen vyškoleným profesionálům z oblasti zdravotnických profesí, jako jsou např. fyzioterapeuti, maséři, zdravotní sestry a lékaři. Pro ty studenty, kteří před výukou nikdy nepracovali s pohybovým aparátem klientů, bych navrhoval absolvování ještě jiného odborného kurzu thajské masáže.

## 6 Závěr a doporučení pro praxi

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření a ověření výukového programu tradiční thajské masáže u posluchačů 3. ročníku bakalářského prezenčního studia Pedagogické fakulty, oboru Výchova ke zdraví. Byly stanoveny 3 odborné otázky, které byly úspěšně zodpovězeny. Na základě otázky č. 2 je možné potvrdit, že výukový program byl vhodně koncipován. Výukový program byl po dohodě s vyučujícím předmětu Regenerace III vykonán ve výukové laboratoři na katedře výchovy ke zdraví. Na základě pozorování a vyhodnocení dotazníků byly zodpovězeny všechny odborné otázky. Studenti projevovali během všech edukačních jednotek zájem o teoretické i praktické znalosti vyučované metody. I přesto tento evidentní zájem bych studentům, kteří by se chtěli tradiční thajské masáži věnovat více, doporučil navštívit některý z tuzemských či zahraničních odborných kurzů, kde mohou získat další praktické a teoretické poznatky potvrzené zkouškou a odborným certifikátem

Problematikou tradiční thajské masáže se zabývám osm let. Z toho dva roky sbírám zkušenosti s její výukou v odborných kurzech. Thajská masáž je spíše metodou praktickou, z toho vyplývá i obtížné získávání teoretických podkladů k teoretické části výuky. Byl jsem velmi vděčný, když jsem na knižním trhu objevil některé publikace o thajské masáži, které popisují její základy a indické kořeny.

## 7 Seznam použité literatury

- Arunachalam, S. Treatise on AYURVEDA, Sri Lanka: Vijitha Yapa Publications, 2004
- Brust, H. Thajská masáž – tradiční umění, Praha 2001
- Dougansová, I. Reflexologie, Ikar, Praha, 2007
- Dovalil, J. Výkon a trénink ve sportu, Olympia, Praha 2009
- Eder, K. Verletzungen im Fussball, Elsevier, Munchen 2006
- Finando, S. Finandová, D., Fundované doteky, Olomouc: Poznání, 2004
- Frawley, D. Jóga a Ájurvéda, Česká Republika: Lotus Press, 1999
- Havlíčková, L. Fyziologie tělesné zátěže, Karolinum, Praha 2008
- Chang, T. Taoismus pro zdraví, Brno, Centa, 1996
- Chow, Kam Thye, Thajsko – jógová masáž v praxi, Olomouc: Fontána, 2005
- Janča, J. Co nám chybí, Eminent Praha 1997
- Janda, V. Funkční svalový test, Grada, Praha 1996
- Jirka, Z. Regenerace a sport, Praha: Olympia, 1990
- Kolář, P et Al. Rehabilitace v klinické praxi, Praha, Galén, 2009
- Krejčí, M. Jóga v praxi pedagoga, České Budějovice, JUPF 1995
- Lam, T. Tchaj – čchi, Svojtka, Praha 2007
- Leibold, G. Dobrý spánek – dobré nervy, Praha 1994
- Mahéšveránanda, P. Jóga v denním životě, Mladá fronta 2006
- Marek, J et Al. Akupresura a přírodní prostředky v první pomoci některých náhlých stavů a onemocnění, Praha, Monada, 1994
- Pavlová, Z. Učební texty, masáže a regenerace, České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998
- Rašev, E. Škola zad, Direkta, Praha 2006
- Salguero, C. P. Encyklopedie thajské masáže, Olomouc, Poznání, 2004
- Steffny, H. PRAMANN, U. Běh pro zdraví, Ikar, Praha, 2003
- Šanda, R. Umění tradiční thajské masáže, Praha, 1999
- Tichý, M. Funkční anatomie pohybového aparátu, Praha: RE – FIT, masérská škola, 1992
- Trojan, S. Lékařská fyziologie, Grada, Praha, 2003
- Véle, F. Kineziologie pro klinickou praxi, Grada, Praha 1997

## 8 Přílohy

Příloha č. 1 - Dotazníkové šetření

Dotazníkové položky :

- 1) Setkali jste se někdy s pojmem tradiční thajská masáž?
- 2) Jedná se o erotickou službu nebo o regeneračně-léčebnou metodu?
- 3) Z jaké tradice tato stará léčebná metoda pochází?
- 4) K čemu slouží?
- 5) Jaké jsou její indikace?
- 6) Vysvětlete základní provedení jednotlivých masážních poloh.
- 7) Jak dlouho trvá jednotlivá procedura?
- 8) Co to je Ajurvéda?
- 9) Vyjmenuj její 5 elementů.
- 10) Co je Váta, Pitta a Kapha?

Příloha č. 2 - obrázky 21 - 24

Obr. 21 kresby senu na zdi chrámu Wat Po v Bangkoku



Zdroj: vlastní tvorba

Obr. 22 jedna z vyučujících chrámové školy tradiční thajské masáže v Bangkoku



Zdroj: vlastní tvorba

Obr. 23 učitel tradiční thajské masáže v Bangkoku



Zdroj: vlastní tvorba

Obr. 24 studenti spolu s učitelem po zakončení kurzu tradiční thajské masáže



Zdroj: vlastní tvorba