TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická

Jóga ve školní a mimoškolní tělesné výchově pro druhý stupeň základních škol

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7507R036 – Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

Autor práce: **Michaela Grundová**
Vedoucí práce: PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.

Liberec 2016

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: **2014/2015**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Michaela Grundová**
Osobní číslo:	**P13000505**
Studijní program:	**B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory:	**Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**
	Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání
Název tématu:	**Jóga ve školní a mimoškolní tělesné výchově pro druhý stupeň základních škol**
Zadávající katedra:	**Katedra tělesné výchovy**

Zásady pro vypracování:

Základní charakteristika jógy jako sportovní disciplíny.
Vliv jógy na zdraví a zdravotně orientovanou zdatnost.
Možnosti využití jógy ve školní a mimoškolní tělesné výchově.
Návrh cvičení a cvičebních jednotek pro druhý stupeň základních škol.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

GÍTÁNANDA, 1999. Jóga krok za krokem. Olomouc: Dobra. ISBN 80-861-7938-9.
HELLER, J., VODIČKA, P., 2011. Praktická cvičení z fyziologie tělesné zátěže. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-802-4619-767.
PERIČ, T., DOVALIL, J., 2010. Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-802-4721-187.
RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L., 1998. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4659-7.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.**
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **16. dubna 2015**
Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2016**

L.S.

doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 17. dubna 2015

Prohlášení

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

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

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

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

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

Datum: 2. 5. 2016

Podpis:

Anotace

Tato bakalářská práce je zaměřena na uplatnění jógy a jógových cvičení ve školní a mimoškolní tělesné výchově na 2. stupni základních škol. V úvodní části je charakterizován vývoj dětí v období pubescence, životní styl dnešní doby, jóga a její jednotlivá odvětví. Podrobněji je zde pak ze sportovního hlediska popsána Hathajóga, její ásány a pozitivní účinky těchto pozic a dechových cvičení na lidský organismus. V další části práce seznamuje s možnostmi využití jógy ve školní či mimoškolní tělesné výchově na úrovni 2. stupně základních škol. Součástí práce jsou konkrétní baterie cviků a sestavy spolu s vyobrazenými polohami, které z hlediska náročnosti zvládnou děti v pubescentním věku.

Klíčová slova

Jóga, zdraví, škola, školní věk, cvičení, ásány, účinky, děti, dech - pránájáma, relaxace, tělesná výchova

Annotation

This bachelor thesis is focused on use of yoga and yoga exercise at the school and extracurricular physical education at the second grade of primary education. The introductory part of the thesis characterizes a development of children in the period of pubescence, a contemporary lifestyle, yoga and its branches. A detailed description from the point of sports view was given to Hathayoga, its ananas and the positive effects of these postures and breathing exercices to human body. The other part of the thesis familiarizes with a possibility of use yoga at school or extracurricular physical education at the second grade of primary school. The concrete exercise illustration and the composition of exercises with pictured positions, which children of this age are supposed to manage, are embodied in this thesis.

Key words

Yoga, health, school, school age, exercise, asana, effects, children, breath – pranayama, relaxation, physical education

Obsah

ÚVOD 11
1 CÍLE PRÁCE 12
1.1 Hlavní cíl práce 12
1.2 Dílčí cíle práce 12
2 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ONTOGENEZE 2. STUPNĚ 13
2.1 Vývoj v pubescenci 13
3 ŽIVOTNÍ STYL 14
3.1 Problematika současného životního stylu 14
3.1.1 Definice zdraví 15
3.1.2 Duševní rovnováha a jóga 15
3.1.3 Duševní hygiena a jóga 16
3.1.4 Relaxace 16
3.1.5 Jóga a zdraví 17
3.1.6 Zdravotně orientovaná zdatnost 17
3.1.7 Jogínská strava 18
4 JÓGA 21
4.1 Historie jógy 21
4.1.1 Filosofie jógy 21
4.1.2 Jóga a její vývoj 21
4.2 Jóga jako věda o životě 22
4.3 Zdravotní účinky jógy 23
4.4 Dělení jógy 26
4.4.1 Karmajóga 26
4.4.2 Bhaktijóga 27
4.4.3 Mantrajóga 27
4.4.4 Rádžajóga 27

5 HATHAJÓGA 29
5.1 Dělení Hathajógy 29
5.2 Jógové ásány 32
5.2.1 Čakry 32
5.2.2 Kontrola dechu – pránájáma 34
5.2.3 Léčebné účinky pránájámy 34
6 VYUŽITÍ JÓGY VE ŠKOLNÍ A MIMOŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ 36
6.1 RVP 36
6.1.1 Vzdělávací obor Tělesná výchova 36
6.2 Děti a jóga 37
6.3 Jóga v denním programu – mimoškolní tělesná výchova 37
6.4 Uplatnění jógy na základních školách či v mimoškolních zařízení 39
6.4.1 Povolání učitele 39
6.4.2 Jóga pro děti mladšího a středního školního věku 39
6.4.3 Jóga pro děti staršího školního věku 40
6.4.4 Kontraindikace 40
6.5 Skladba vyučovací hodiny 41
6.5.1 Podmínky pro jógová cvičení s dětmi 42
7 BATERIE CVIKŮ 43
7.1 Plný jógový dech 43
7.2 Jógové sestavy 44
7.2.1 Antistresová sestava 44
7.2.2 „Pozdrav Slunci“ 47
7.2.3 „Pozdrav Khatu“ 51
7.2.4 Harmonizační sestava 54
7.3 Relaxační techniky 57
7.3.1 Šavásana 57

7.3.2 Krokodýlí relaxace 57
7.3.3 Tygří relaxace 58
7.3.4 Relaxace s představou slunce 58
7.3.5 Dvaadvaceti bodová relaxace 59
7.4 Zásobník cviků pro děti 60
8 ZÁVĚR 67
9 POUŽITÉ ZDROJE 68

Seznam obrázků

Obrázek 1 Čakry v těle (dostupné z http://powerflowyoga.nl/chakras/) 33
Obrázek 2 Šavásana 43
Obrázek 3 Leh na břiše 44
Obrázek 4 Sarvangásana v lehu 45
Obrázek 5 Šavásana 45
Obrázek 6 Pozice ježka 46
Obrázek 7 Pozice můstku 46
Obrázek 8 Sfinga 47
Obrázek 9 Záklon ve vzpažení 48
Obrázek 10 Hluboký ohnutý předklon 49
Obrázek 11 Vzpor dřepmo zánonožný pravou 49
Obrázek 12 Vzpor ležmo 49
Obrázek 13 Pozice hory 49
Obrázek 14 Šašankaásana 50
Obrázek 15 Pozice housenky 50
Obrázek 16 Pozice kobry 50
Obrázek 17 Vzpor dřepmo zánožný levou 50
Obrázek 18 Klek sedmo ve vzpažení 52
Obrázek 19 Šašankaásana 52
Obrázek 20 Pozice housenky 52
Obrázek 21 Pozice kobry 53
Obrázek 22 Pozice hory 53
Obrázek 23 Vzpor dřepmo zánožný pravou 53
Obrázek 24 Virásana 53
Obrázek 25 Hluboký předklon 54
Obrázek 26 Záklon ve vzpažení 54
Obrázek 27 Vzpor dřepmo zánožný levou 54
Obrázek 28 Virásana 55
Obrázek 29 Jógamudra 56
Obrázek 30 Leh na břiše 56
Obrázek 31 Šavásana 57
Obrázek 32 Krokodýlí relaxace 58

Obrázek 33 Pozice kočky 1 60
Obrázek 34 Pozice kočky 2 60
Obrázek 35 Dřep 61
Obrázek 36 Pozice stromu 61
Obrázek 37 Pozice tygra 1 62
Obrázek 38 Pozice tygra 2 62
Obrázek 39 Pozice zajíce 1 62
Obrázek 40 Pozice zajíce 2 63
Obrázek 41 Pozice zajíce 3 63
Obrázek 42 Pozice velblouda 63
Obrázek 43„šťastné dítě“ 64
Obrázek 44 Nohy za hlavu 64
Obrázek 45 Halásana 64
Obrázek 46 Most 65
Obrázek 47 Svíčka (sarvangásana) 65
Obrázek 48 Holubička 65
Obrázek 49 Sukhasana 66

ÚVOD

Ke sportu jsem byla vedena již od mala mými rodiči. Celkem 7 let jsem závodně hrála tenis, u kterého jsem zůstala tím, že jsem se stala tenisovou trenérkou. Nyní se věnuji spíše rekreačně různým druhům sportu, které mě baví a naplňují. V poslední době jsem si velice oblíbila jógu. Myslím si, že by tento druh sportu díky svým blahodárným účinkům na lidský organismus zasloužil více pozornosti. Vzhledem k tomu bych ráda přesvědčila ostatní o tom, jak praktikování jógy pozitivně ovlivňuje život jedince. Již od útlého věku může jóga působit jako prostředek pro vyrovnávání stresujících vlivů moderního života, pro zlepšování vlastní tělesné kondice a udržení celoživotního zdraví. Tato bakalářská je vypracována s nadějí zařazení jógy do školní či mimoškolní tělesné výchovy.

1 CÍLE PRÁCE

1.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je představení jógy a jejích pozitivních účinků na lidský organismus, navrhnutí jógových cvičení, která by se dala uplatnit v tělesné výchově ve školách či mimo školy ve věkové úrovni 2. stupně základní školy.

1.2 Dílčí cíle práce

1. Vývoj a životní styl dětí pubescentního věku
2. Životní styl a jóga
3. Charakteristika a historie jógy
4. Druhy a dělení jógy
5. Jóga jako sportovní disciplína – hathajóga a její charakteristika
6. Možnosti využití jógy ve školní a mimoškolní tělesné výchově

2 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ONTOGENEZE 2. STUPNĚ

Období 2. stupně základních škol můžeme obecně označit jako období pubescence. Jedná se o děti v letech 11/12 až 14/16 let. Pubescence je biologicky definována jako hormonálně podmíněný proces fyzického zrání a růstové akcelerace (Šnajderová a Zemková, 2000).

2.1 Vývoj v pubescenci

Nástup a průběh celého pubertálního vývoje je z velké míry ovlivněn dědičností. Značné jsou individuální rozdíly mezi jednotlivci, přičemž chlapci mívají oproti dívkám zhruba dvouleté zpoždění. Na počátku je pubescence vymezena manifestací sekundárních pohlavních znaků a zrychlením růstu, na konci dosažením pohlavní zralosti. Jedná se o vývojový proces funkce osy hypothalasmus-hypofýza-gonády (Šnajderová a Zemková, 2000).

Většina studií dokazuje, že pravidelná pohybová aktivita už v dětství a adolescenci pozitivně ovlivňuje aerobní kapacitu, rizikové faktory ischemické choroby různých druhů a hustotu kostní hmoty. Pravidelně vykonávané cvičení dětí a mládeže hraje významnou roli při přenosu pozitivních efektů získaných v mládí do dospělosti (Šeflová, 2014).

V pubescenci se prodlužuje doba soustředění. Spontánnost pohybu je nahrazena uvědomělým přístupem k tréninku, zájmem o znalosti, které s ním souvisejí a trvalou potřebou cvičit. Konec tohoto věkového období je charakteristický vysokou fyzickou výkonností, přičemž dívky předbíhají po fyzické a psychické stránce chlapce. Dívky mají lepší koordinaci a flexibilitu (Říčan, 1990).

3 ŽIVOTNÍ STYL

„Životní styl je jednou ze základních determinant zdraví“ (Šeflová, 2014, 5). Obvykle bývá definován jako převládající způsob života jednotlivců a sociálních skupin.

Mezi nejdůležitější faktory ovlivňující životní styl patří především pohybová aktivita, dále pak pestrá strava a pitný režim, pracovní režim a volný čas, duševní pohoda a duševní zdraví, socioekonomický status, vliv okolního prostředí, sociální vztahy, úroveň lékařské péče a jiné. Tyto faktory společně utváří životný styl a je důležité je udržovat ve vzájemné rovnováze (Šeflová, 2014).

Pojem životní styl je odvozen od životního způsobu, který se týká skupiny lidí. Je tedy individualizován a je zaměřen na jednotlivce, který je součástí životního způsobu skupiny. Životní styl jako pojem není novinkou, je znám již ze 17. století z latinského slova „stillus“, v překladu znám jako označení „způsobu chování a života“ (Hodaň a Dohnal, 2005).

3.1 Problematika současného životního stylu

Současná doba nám z důsledku vzrůstajících civilizačních pokroků stále více usnadňuje život. Navzdory tomu se však rapidně zvyšují rizikové faktory negativně ovlivňující zdraví jedince. Mezi rizikové faktory řadíme především neustálý stres, stále se zvyšující příliv informací ze všech stran a znečištění životního prostředí. Tyto faktory vystavují psychiku člověka téměř stálému přetížení. Čím dál více se také řeší konzumace nezdravých jídel, nedostatek sportu, prosezené hodiny u obrazovek počítače či televize. Především dětem s nezdravým životním stylem hrozí nebezpečí v podobě seznámení se s návykovými látkami již na základních školách. Navzdory tomu, že mnozí lidé propadají různým druhům závislostí, které jsou škodlivé pro jejich vývoj, někteří se však ve svém volném čase věnují svým zájmům, které člověka posilují. Proto je důležité, aby dítě bylo již od malička vedeno ke zdravému životnímu stylu.

Z hlediska vývoje je současný člověk vystaven odlišným životním podmínkám než před mnoha tisíci let. Pokles pohybových aktivit a celkový nedostatek pohybu společně s nadbytečným energetickým příjmem jako charakteristické rysy současného životního stylu vedou k poruchám regulačních systémů, přináší s sebou zdravotní rizika a vedou ke zdravotním poruchám, které mohou vyústit do řady onemocnění. Tato

onemocnění se nazývají „civilizační choroby" nebo také „hromadná neinfekční onemocnění" (Šeflová, 2014).

V současnosti se v souvislosti s pojmem životní styl stále častěji setkáváme se slovním spojením „sedavý způsob života", který představuje nedostatek tělesného pohybu. Redukovaná pohybová aktivita a zvýšené psychické nároky často vedou ke vzniku takové únavy, která podporuje následnou inaktivitu natolik, že jedinec je schopen pouze více přijímat, než ze sebe vydávat. To znamená, že preferuje více pastivní aktivity, jako třeba sledování televize, práce na počítači před aktivními činnostmi. Část populace řeší psychické nároky zvýšeným příjmem potravy, zejména ve večerních hodinách, což způsobuje prohloubení energetické nerovnováhy a vznikají poruchy tělesného i duševního zdraví a následně u disponovaných jedinců vznikají tzv. civilizační onemocnění (Šeflová, 2014).

3.1.1 Definice zdraví

Světová zdravotnická organizace tvrdí, že dobré zdraví znamená stav tělesné, duševní a sociální pohody. Není vnímáno pouze jako stav nepřítomnosti nemoci či slabosti. Na úrovni zdraví se podílí řada faktorů, mezi které patří např. genetická výbava a individuální faktory, faktory prostředí, zdravotní péče a v neposlední řadě životní styl (World Health Organization 1946).

„Zdraví není všechno, ale bez zdraví ničeho není" Paracelsus

3.1.2 Duševní rovnováha a jóga

Duševní rovnováha je jedním ze základních prvků vysoké výkonnosti, vnitřního uspokojení a pocitu dobrého zdraví, které je závislé nejen na kvalitě a kvantitě duševních projevů, ale také na rušivých vlivech somatického charakteru. Tyto závislosti vyplývají také ze staršího znění „Mens sana in corpore sano", nebo-li „ve zdravém těle zdravý duch". Úroveň duševní rovnováhy je výslednicí mnoha vlivů, především je z velké části dána geneticky, ale významnými faktory při jejím utváření jsou výchova, sociální vlivy a aktivní snaha každého jedince. Jakékoliv narušení této rovnováhy má záporný vliv na kvalitu sportovního výkonu i tréninku. Při řešení je nutný individuální postup, jak příčinu narušení rovnováhy odstranit. Nejvhodnějším postupem je dočasná izolace od rušivých vlivů, krátkodobá změna sociálního prostředí a činnosti (Jirka, 1990).

Celou jógou se prolíná základní myšlenka o rovnováze v nejširším smyslu tohoto slova. Vše, co na člověka doléhá a co přijímá, má být v rovnováze s tím, co vytváří a co odevzdává. Jakékoliv trvalejší porušení této rovnováhy vedoucí k poruše, je škodlivé. Nemá se jíst více, než je třeba k udržení zdravého organismu, ale nemá se ani přehnaně hladovět a nedostatek odpočinku či přetěžování organismu škodí stejně jako nečinnost a lenivost. To vše je potřeba udržet v rovnováze a k tomu nám může pozitivně přispět právě jóga. Správným a vytrvalým cvičením jógy získá člověk kromě dobrého zdraví také schopnost soustředit se a uvolnit napětí, což mu umožní poznat, že příčinou jeho nervozity a nepokoje nejsou věci, lidé a okolí, ale strach ze ztráty něčeho, ze zmařených nadějí, z chorob, samoty či neúspěchu. Zjištění, že nepokoj si vytváří každý sám v sobě, je značným krokem vpřed (Polášek, 1985).

3.1.3 Duševní hygiena a jóga

„Jóga je systém, který nám umožňuje pronikat do hlubších struktur vlastní osobnosti a pochopit zákonitosti, které zde vládnou. Napomáhá znovuobjevit to, co je v každodenním životě nejdůležitější, tj. hodnoty morálně – etického charakteru. Jóga může být pro nás komplexním prostředkem zasahujícím významně do oblasti duševní hygieny a aktivního odpočinku“ (Krejčí, 1995, s. 5).

Kromě změn v lidském organismu, ve svalech a orgánech, kromě osvojování sportovních pohybů, hraje ve sportu důležitou roli i psychika jedince, která úzce souvisí s duševní hygienou (Perič a Dovalil, 2010).

3.1.4 Relaxace

Relaxace je zvláštním uměním. Její kvalita závisí na účinnosti poloh, které ji předcházely. Stav mnohých tělesných onemocnění a poruch, dokonce i těch chronických, se dá cvičením jógových poloh zlepšit. Polohy působí na specifické oblasti našeho těla, např. klouby, játra, ledviny a srdce. Pohyb svalů, jejich natažení v polohách současně s polohováním vnitřních orgánů při sestavách obrácených poloh má velký účinek na jejich funkce. Tělo se okysličuje a naplňuje zdravou krví, zbavuje se nezdravého hromadění a odpočívá. Zvyšuje se odolnost, kapacita plic, zlepšuje se srdeční činnost, svalový tonus, oběhový systém a dýchání (S., M., S. Mehta, 1992).

Během relaxace dojde k uvolnění svalového napětí, lidé by měli zažívat pocity uvolnění a tepla. Při uvolnění celého těla, pomalém a hlubokém dechu dochází

k určitým fyziologickým změnám: sníží se spotřeba kyslíku, vylučuje se méně oxidu uhličitého, zmírní se tepová frekvence (Lidellová, 1997). Dále se utlumí činnost sympatického nervstva a naopak se zvýší činnost parasympatického nervového systému (Švagrová, 2012).

3.1.5 Jóga a zdraví

Silva, Mira a Shym Mehta (1992) ve své knize tvrdí, že zdraví je vyvážený stav tělesných prvků a všech anatomických a fyziologických systémů, v němž každá část těla funguje celým svým potenciálem. Všechny složité tělesné systémy musí pracovat hladce a bez poruch, což v normálním životě nebývá celkem běžné. Také z mentálního, mravního a duševního hlediska by tělo mělo být zdravé. Vyvrcholením plného zdraví je duchovnost, která posouvá lidské záležitosti do vesmírných souvislostí. Úsilí o dosažení tohoto cíle je hlavním úkolem jógy. Jóga je prostředkem k získání větších schopností k zvládnutí jakýchkoliv problémů, které brzdí pokrok v našich aktivitách.

Podle Lysebetha (2006) jógová cvičení navrací člověku radost ze života. Ásany dodávají zdraví. Cvičením se zpevňuje páteř, uvolňují svaly, uklidňují nervy, oživují orgány. Dechová cvičení (pránájáma) jsou prospěšná pro okysličení organismu a dodávají tělu energii.

Zdravý člověk je v dnešní době vzácnou výjimkou. Mnohdy bezmyšlenkovitě svá těla zneužíváme. Místo toho, abychom se protáhli, dopřáli si pohyb na čerstvém vzduchu, trávíme dlouhé hodiny sezením u počítačů, u televizorů, hltáme narychlo jídla. Když si naše tělo začne stěžovat, řešíme to léky. I zde má jóga velký význam v uzdravení sama sebe. A to i po letech nezdravého způsobu života, který vede k chorobám, k únavě, stresu, vysokému krevnímu tlaku, nespavosti, revmatismu a podobně. Z dlouhodobého opotřebování organismu vzniká mnoho nemocí a ztrácíme životní energii. Je důležité zaměřit pozornost na svalový a kosterní systém, zažívání, dýchání, krevní oběh, nervový a hormonální systém (Lidellová, 1997).

3.1.6 Zdravotně orientovaná zdatnost

Zdatnost je možné definovat jako rozvinutou schopnost organismu odolávat vnějšímu stresu. Tělesná zdatnost je součástí obecné zdatnosti (Šeflová, 2014). Jde o

stav organismu člověka umožňující provádět denní činnosti bez nepřiměřené únavy s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času (Malina et al., 2004).

Bouchard et al. (1994) rozlišuje totální (celkovou) zdatnost se složkami zdatnosti tělesné, sociální, duševní a emocionální.

Tělesná zdatnost je produktem pohybových činností, při kterých se rozhodujícím prvkem stává míra fyziologických adaptací jedince jako přímý důsledek pohybové činnosti. Jedná se o dlouhodobý proces postupné adaptace organismu na určité pohybové činnosti. Lze definovat take jako dlouhodobé postupné přizpůsobování organismu pohybového tréninku. Vyšší úroveň tělesné zdatnosti umožňuje danému jedinci zvládnout větší rozsah činností, které může vykonávat bez ohrožení, a přispívá k jeho větší soběstačnosti a nezávislosti (Bunc, 2006).

Mezi hlavní determinanty zdravotně orientované zdatnosti patří aerobní zdatnost, síla, složení těla a flexibilita (Šeflová, 2014).

Cvičení jógy má kladné účinky na zdravotně orientovanou zdatnost. Jóga zlepšuje především flexibilitu, výrazně zlepšuje pružnost páteře, kloubů a svalů, stimuluje metabolismus, čímž podporuje redukci tukové tkáně a detoxikaci organismu. V neposlední řadě zklidňuje mysl a zvyšuje odolnost nervového systému vůči stresu a nespavosti, rozvíjí schopnost relaxovat, učit se a pracovat. Jóga zahrnuje tělesné a mentální techniky, které pomáhají k dosažení mnoha cílů (Škola jógy 2010).

3.1.7 Jogínská strava

Současná běžná strava není prokazatelně nejvhodnější pro vývoj dětí a upevnění zdraví. Z toho důvodu se dnes mnoho lidí, především sportovců, zamýšlí nad úpravou svého jídelníčku, který by mohl přispívat ke zlepšení zdraví.

Západní civilizace považuje jógu za elixír mládí a to ji dělá jedinečnou v rámci široké veřejnosti. Endogenní toxiny jsou jednou z mnoha příčin stárnutí a nemocí, vznikají v organismu během špatného trávení a spalování. Postupné zanášení organismu je příčinnou rychlejšího stárnutí. Pokud nedochází ke správnému trávení, stává se strava zdrojem pro tvorbu jedovatých zplodin. Nekvalitní spalování zaplaví celé tělo, které onemocní, zeslábne a stane se živnou půdou pro virové a bakteriální infekce (Krejčík, 2013).

Lidé praktikující jógu získávají různé prostředky pro zpevnění zdraví v oblasti tělesné i duševní. Jelikož strava představuje významný faktor mezi těmi, které se podílejí na otázce celkového zdraví, stává se její úprava podle určitých zásad vlastně přirozenou součástí jógy. Jogínská strava představuje stravu bohatou, rozmanitou, chutnou a dobře upravenou. Jako taková se stává důležitou součástí snahy o harmoničtější a tím také zdravější život.

Člověk díky pravidelnému cvičení jógových ásan dokáže mnohem citlivěji vnímat potřeby vlastního těla a účinky různých druhů potravin na něj (Fraserová, 2005).

Jogínská strava předpokládá omezení konzumace masa, přičemž důvodem jsou rizikové faktory stravy bohaté na maso. Přílišná konzumace masa vede například k bujení hnilobných procesů v oblasti střev, jejichž produktem jsou toxické látky, pronikající stěnou střevní a představující riziko pro náš organismus. Není nezbytné stát se naprostým vegetariánem, ale našemu zdraví jistě prospěje omezení konzumace masa například na jednu až dvě dávky za týden.

Strava jogínů předpokládá užívání hojného množství zeleniny a ovoce v syrovém stavu, případně i tepelně upravené. Další významnou složku představují celozrnné obiloviny a výrobky z nich. Co se týče mléčných výrobků a mléka samotného, doporučuje se umírněnost, to znamená požívání pouze menších dávek. Celozrnné obiloviny představují oproti bílé mouce a výrobkům z ní bohatý zdroj nerostných látek, vitamínů a vlákniny, které hrají významnou roli v otázce našeho zdraví. Stravu je vhodné obohatit o užívání luštěnin. Vedle vhodného složení stravy klade jóga důraz také na její úpravu. Strava má být vkusně a čistě upravena a podávaná v prostředí, které z estetického hlediska představuje umocnění celkového působení stravy na náš organismus. Důležitou roli hraje rovněž způsob požívání stravy, kterou každopádně máme přijímat v klidu, pomalu, důkladně žvýkat a zbavit se hltavosti. Ukázněnost v jídle a určitá kultivovanost mohou napovědět i něco o celkové vyspělosti člověka. Množství jídla by mělo být takové, jaké odpovídá skutečné potřebě našeho organismu a nemělo by být zvyšováno pouze na základě takzvané falešné chuti. Sebeovládání v jídle představuje zároveň stupínek k celkovému sebeovládání (Yogapoint 2009).

Aby tělo bylo patřičně hydratované, tak by každý z nás měl denně vypít zhruba 2 litry čisté vody. V případech, kdy se nadměrně potíme, například při fyzické námaze, je

nutné pít ještě více. Potřeby jsou individuální. Doporučuje se však vypít co nejvíce vody ráno nalačno a po zbytek dne přijímat menší dávky. Celkový příjem tekutin je možno zvýšit pitím čajů, ovocných či zeleninových šťáv. Avšak pití obyčejné vody nelze ničím nahradit (Fraserová, 2005).

4 JÓGA

4.1 Historie jógy

„Umění“ jógy pochází z Indie, a bývá označováno jako nejstarší systém cvičení vědomého rozvoje lidského těla a ducha, jaký se nám zachoval. Podle Fraserové (2005) můžeme začátky jejího vzniku vystopovat zhruba 2800 let před naším letopočtem v době védské kultury, která byla úzce spojena s hindským náboženstvím.

„Termín jóga pochází z jednoho z nejstarších jazyků světa, ze sanskrtu. Kořen „judž“ znamená spojit, spřáhnout, sjednotit, stát se jedním“ (Gítánanda, 1999, s. 7).

Jóga v původním významu znamená jho, což znamená obnovení spojení individuálního Já s universálním Bytím (Gítánanda, 1999).

4.1.1 Filosofie jógy

„Jóga není náboženství, ale životní filozofie. Je to také disciplína s vědeckým základem. Je všestranná a nadčasová a je dnes stejně důležitá jako před 2000 lety, kdy se začala rozvíjet. Ve skutečnosti představuje dokonalý způsob, jak si navzdory tlakům moderního životního stylu udržet vyvážený pohled na svět“ (Lalvani, 2005, s. 6).

Védská filozofie je považována za výchozí bod hinduismu. Jóga blízce spojená s hinduismem a dalšími směry, včetně buddhismu, džinismu a tantrismu, je spíše popisována jako duševní praktika než druh víry. Z toho jasně vyplývá, že ji kdokoliv může přijmout za svou (Fraserová, 2005).

„Jóga je dědictví minulosti a kultura budoucnosti.“ (Satjánanda)

4.1.2 Jóga a její vývoj

Indičtí učenci a filozofové cestovali zvláště ve druhé polovině 20. století po celém světě a šířili jógu i po západním světě. První, kdo přinesl významnější zprávu o indickém pohledu na svět, byl Svámí Vivékánanda roku 1892 na světovém náboženském kongresu v Chicagu. Svět se dozvěděl, že na východě vzniklo cosi velkého. Velký zájem o učení východu pak započal počátkem 20. století, kdy se zmínky o józe dostávají i k nám (Unie jógy 2007).

V širokém pojetí je jóga způsobem života a nazírání na něj a je živá v Indii dodnes. Jak na celém světě, tak i ve velkých indických městech je snaha o konzumní způsob života. Jako protiváha k těmto snahám sílí snahy vzdělaných obyvatel o návrat ke kořenům, a proto se v současné době v některých indických státech zavádí jóga i do škol (Unie jógy 2007).

4.2 Jóga jako věda o životě

„Jóga bývá nazývána vědou, uměním, filozofií, náboženstvím, módou či fanatismem. Je vším tím, a přece ničím z toho, neboť to vše závisí na studentovi, na jeho vlastní kontrole vnímání i konceptů a na jeho vědomé racionální mysli“ (Gítánanda, 1999).

Pojem jóga znamená jednotu, spojení, sjednocení, rovnováhu či vyváženost. Je používána pro tělesná a duchovní cvičení, jde o přístup k životu. Je to velmi široký pojem, který zahrnuje různé cesty, z nichž každá různými trasami směřuje a dojde k nejvyššímu cíli – uvědomění si sama sebe. Hlavním cílem jógy je dosažení harmonie se svým Já. Tělesná a dechová cvičení, meditace, očistné techniky a další praxe jógy nás směřuje k tomu, jak ovládat životní energii svého těla, mysli a emocí (Mahéšvaránanda, 2008).

„Člověk si praktikováním jógy uvědomuje božství. A tím se stává lepším, ať už se hlásí k jakémukoliv náboženskému vyznání: stává se tak lepším křesťanem, muslimem, buddhistou, hinduistou a člověkem vůbec“ (Gítánanda, 1999).

Jóga je věda o těle, mysli a vědomí. Představuje nejvyšší rozvinutí osobnosti člověka. Činí jej schopným soustředění, které mu umožňuje řešit všechny životní situace. Jóga je způsob života, který nás učí, jak být opravdovými a spokojenými. Je to cesta míru, štěstí, radosti, porozumění pro všechny, spojení se všemi (Mahéšvaránanda, 2008).

Jógu může cvičit kdokoli, nezáleží na jeho věku, stavu nebo vyznání. Mladí i staří, zdraví i nemocní mohou těžit z této disciplíny (Lindellová aj., 1997).

4.3 Zdravotní účinky jógy

Praktikování jógy se stalo v moderním světě nesmírně populární, díky jejím zdravotním účinkům. Jógová cvičení jsou široce využívána jednotlivci nebo jako pomoc při terapiích fyzických či mentálních onemocnění. Je vědecky dokázáno, že zásahy jógových prvků jsou v těchto případech velice prospěšné a přinášejí podstatný přínos v léčbě mentálních onemocnění jako je například deprese, úzkost a různé druhy psychóz (Varambally, aj. 2016).

„Účinky jednotlivých cviků, známé z jógové tradice, se kombinují s moderními poznatky lékařské vědy i praxe“ (Votava, 1988).

Mezi nejvýznamnější vlivy jógy na lidský organismus z hlediska fyziologie tělesné zátěže a rozvoje základních pohybových schopností řadíme následující:

Flexibilita. Mezi hlavní účinek jógy patří zlepšení flexibility. Podle Suchomela (2006) udržení adekvátní flexibility je důležité z hlediska zdraví pro správné držení těla a rozvíjení funkčnosti a stupně volnosti kloubu, protaženost svalů a šlach, zlepšení schopnosti svalu silově se rozvíjet. Dostatečná úroveň flexibility zvyšuje možnost efektivního motorického učení různých motorických dovedností. Dále zajišťuje větší ekonomičnost pohybů a menší pravděpodobnost postižení či zranění. V každodenním životě vede k bezproblémovému provedení pohybových aktivit.

Na základně výzkumu desetitýdenního praktikování jógy u skupiny atletů bylo zjištěno, že jóga zvyšuje úroveň flexibility a rovnováhy (Polsgrove, aj. 2016).

Větší míru flexibility a klidu můžeme zaznamenat již velmi brzy po zahájení praxe, zatímco ostatní pozitiva se mohou projevovat trochu pomaleji v závislosti na rozvíjení nového uvědomění těla a mysli.

Síla. Budování svalů při cvičení jógy je vyváženo se zlepšováním flexibility (MCcall, 2007). *„Svalová síla je schopnost neuromuskulárního systému překonávat pomocí procesorů inervace a látkové výměny odpor (koncentrická práce), působit proti němu (excentrická práce) nebo ho udržet (statická práce)“* (Šeflová, 2014, s. 36). Při praktikování pozic v józe si každý může uvědomit nerovnováhu síly a jednostrannost flexibility. Kvůli povaze jógy je každá pozice zaujímána na jednu až tři minuty. Nejefektivnějším způsobem, jak posílit tonické svaly, je udržovat svalovou kontrakci

nejdéle 3 minuty. Udržení každé prováděné pozice vyžaduje kombinaci flexibility, síly a výdrže (Jenkins a Brandon, 2010).

Nedávné výzkumy dokazují, že Hathajóga je přijatelnou formou fyzické aktivity pro zlepšení svalové síly (Clay CC, aj. 2005).

Postava a postoj. Nesprávné držení těla může způsobovat různé vady jako je bolest zad, šíjových svalů a další svalové či kloubní dysbalance (Yogapoint 2009). Jestliže je dosaženo svalové rovnováhy, zmizí nadměrné napětí a tlak a zvýší se propriocepce (podněty v organismu spojené s pozicí těla a jeho pohybem) a energetická výkonnost (Jenkins a Brandon, 2010).

Klouby. Při praktikování jógových ásan pracují klouby v jejich celém rozsahu pohybu. To může zmírnit případné postižení chrupavky (MCcall, 2007).

Kosti. Schopnost jógy snižovat hladinu stresového hormonu kortizolu zajišťuje udržení potřebného množství kalcia v kostech. Je dokázáno, že cvičením jógy se zvyšuje množství kostní tkáně (MCcall, 2007).

Krevní oběh. Relaxační cvičení, která se učíme v józe, nám pomáhají zlepšit krevní cirkulaci, především v rukou a chodidlech. Díky těmto cvikům se dostane více kyslíku do buněk, které pak lépe fungují. Některé pozice zvyšují průchod žilní krve z vnitřních orgánů a umožňují oxidované krvi plynule protékat a zabraňovat otokům, které mohou nastat následkem případných problémů se srdcem či ledvinami. Jóga povzbuzuje tvorbu hemoglobinu a červených krvinek, které mají za úkol přenášet kyslík ke tkáním. Dochází k ředění krve tím, že dochází ke snížení tření krevních destiček a snížení hladiny bílkovin způsobujících sraženiny v krvi. To může vést ke snížení výskytu srdečních infarktů a mrtvic (MCcall, 2007).

Lymfa a imunita. Lymfatický systém se při cvičení jógy odvodňuje, a tím organismus dokáže lépe bojovat s infekcemi, ničit nádorové bujení a nahromaděné toxické odpady (MCcall, 2007).

Hormony. Nadmíra hormonu kortizolu, vylučovaného z nadledvinek, způsobuje zdravotní potíže jako je deprese, osteoporóza, či vysoký krevní tlak. Je dokázáno, že jóga hladinu tohoto hormonu snižuje. Studie dokazují, že cvičením jógy se zvyšuje hladinu hormonu serotoninu (MCcall, 2007). Serotonin bývá také nazýván hormonem štěstí.

Hladina krevního cukru. Jóga udržuje hladinu cholesterolu v rovnováze, tím že podporuje snižování cukrů v krvi, hubnutí a vnímavost efektů inzulínu (MCcall, 2007).

Mysl. Studie dokazují, že pravidelné cvičení jógy zlepšuje také paměť a IQ. Člověk si lépe dokáže uvědomit žití v přítomném okamžiku, což napomáhá zachování klidné mysli a soustředění. Jestliže se člověk určitou dobu věnuje intenzivně pouze cvičení, je schopen potlačit nepříjemné myšlenky. S tím souvisí i mnohem lepší koncentrace (MCcall, 2007).

Zvýšení uvědomění si těla. Jóga má ozdravné účinky na mysl i tělo. Pravidelné praktikování jógy napomáhá k formování postavy, posílení svalů a udržení tělesné hmotnosti. Dále odstraňuje únavu, přináší pozitivní emoce a udržuje celkovou vitalitu těla zlepšením činnosti vnitřních orgánů. Jóga je také schopna osvobodit mysl od negativních vlivů. (MCcall, 2007). Cílem jógy bylo původně lepší poznání sebe sama a ovládání funkcí lidského organismu, nyní jej lze považovat spíše jako prostředek pro vyrovnávání stresujících vlivů moderního života a pro zlepšování vlastní tělesné kondice.

Jóga existuje v systému prevence jako postup, který zvyšuje odolnost vůči změnám prostředí (Votava, 1988).

Existují polohy a soubory poloh, které mají nejrůznější účinky: stimulují, uklidňují, energizují, vytvářejí odolnost, sílu koncentrace, zlepšují spánek, vnitřně uklidňují apod. To jsou příznivé vedlejší účinky jógy, které jsou výsledkem správného cvičení. A tak polohy ve stoji povzbuzují, polohy v sedu uklidňují, torzní polohy pročišťují, polohy v lehu na zádech přinášejí odpočinek, polohy v lehu na břiše energizují, obrácené polohy rozvíjejí psychickou sílu, rovnovážné polohy navozují pocit lehkosti, záklonové polohy osvěžují a dynamické cvičební sestavy podněcují k aktivitě (S., M., S. Mehta, 1992).

Jógová praxe je spojována s fyzickými, emocionálními i duševními účinky. Mezi fyzické účinky jógy patří větší síla, ohebnost a výdrž. Na rozdíl od spousty sportů a fitness programů jóga zaměstnává všechny svaly těla. Nepřetěžuje žádnou svalovou skupinu, čímž se liší od tréninku, jenž může vést k poranění. Jóga posiluje vyrovnanost, postavu, hbitost a šarm. Čistí a udržuje vnitřní trakt, povzbuzuje procesy v těle, například zažívání. Jóga dokáže zmenšit nebo odstranit určité fyzické příznaky nebo zdravotní potíže, bolest hlavy i zad, stres, nespavost, astma a syndrom dráždivého

tračníku. Pod vedením učitele-specialisty může poskytnout pomoc při procesu léčení mnohem závažnějších chorob, třeba rakoviny, HIV, artritidy, roztroušené sklerózy a jiných degenerativních onemocnění.

Rhyner (2004) tvrdí, že největší užitek jógy spočívá v tom, že činí tělo imunním proti nemocem. Pravidelné praktikování jógových pozic upravuje a normalizuje funkce lidského těla. Jakékoli škodlivé látky, které se nashromáždily v našem těle, se odstraní. Měsíčně prováděné lékařské testy u osob praktikujících jógu ukazují výrazné zlepšení hodnot u krve, moči i stolice. Krevní tlak, dýchací funkce a puls se brzy normalizují.

Avšak nejdůležitější faktorem jógy je, že je to osobní cesta objevování pro každého z nás. Mimořádný a jedinečný význam jógy nám bude jasný a zřejmý, jakmile začneme s vlastní praxí (Fraserová, 2005).

4.4 Dělení jógy

Postupem času vznikla v Indii řada různých systémů jógy. Mezi základní čtyři jógové směry patří Radžajóga, Džňánajóga, Karmajóga a Bhaktijóga, odvozenějším typem jógy je například Mantrajóga nebo Hathajóga (Kubrychtová Bártová a Stuchlík, 2007).

Každý ze systémů jógy je více či méně specifický a vede ke stejnému cíli, k hlubšímu poznání nás samotných a věčným zákonům života (Mihulová a Svoboda, 1995).

Jóga se opírá o princip oběti, kde jogín, člověk praktikující jógu, se musí vzdát všech sobeckých vztahů k předmětům světa, musí dokonale ovládnout své tělo a jeho funkce, své jednání, pudy, emoce i myšlení, a posléze se vzdát i své vlastní individuální existence. Metody jógy možno třídit podle jednotlivých lidských funkcí, z nichž vycházejí (Skarnitzl, 1971).

4.4.1 Karmajóga

Karmajóga má ovládnout jednání, aby bylo dosaženo osvobození. Jogín, který si zvolí tuto metodu, nejenže se nesmí dopustit žádných přečinů, avšak musí obětovat veškerou svou činnost tím způsobem v nitru, že se vzdává plodů všech svých činů, a svou činnost vykonává jako povinnost bez jakéhokoli citového zabarvení. Nejásá nad

zisky, neželí ztrát. Tím připravuje své činy o jejich karmický dopad a vymaňuje se tak z koloběhu života (Skarnitzl, 1971).

4.4.2 Bhaktijóga

Bhaktijóga, jóga uctívání, oddanosti a lásky, se uskutečňuje uctíváním představy osobního boha, tvůrce a pána vesmíru, jemuž obětuje jógin všechny své city, jehož miluje nade vše. Soustřeďuje se na osobního boha, jenž se stává jeho dominantní představou, která vyplní celý obsah jeho vědomí. Nakonec uctívač ztrácí představu svého individuálního já a zažívá bezmeznou slast s vyvoleným božstvím. Bhaktijóga dosud zaujímá významné místo v indickém náboženském myšlení (Skarnitzl, 1971).

4.4.3 Mantrajóga

„Mantrajóga je založena na posvátném zvuku. Stav osvícení přichází pomocí hlasitého nebo tichého opakování zvuku, rčení nebo slov, které jsou známy jako mantry. Jogín vyloučí ze své mysli veškeré myšlenky a zcela se soustředí pouze na mantru. Nejposvátnější jógovou mantrou je jednoduchá slabika Óm“ (Fraserová, 2005, s. 15).

4.4.4 Rádžajóga

Rádžajóga, v našich podmínkách nejvíce využívána, tvoří osmistupňový systém jógy. Jednotlivé stupně vytváří soudržný vzájemně se prolínající celek (Kubrychtová Bártová a Stuchlík, 2007).

Sestavil ji Pataňdžali Jógasútru asi ve třetím století před n. l. a popsal v ní metodu ovládnutí mysli (Skarnitzl, 1971).

Osm stupňů zahrnuje následující oblasti:

1. Jama – morálně etická hlediska
2. Nijama – morálně etická hlediska
3. Ásana – tělesná cvičení
4. Pránájáma – dechová a energetická cvičení
5. Pratjahara – obrácení pozornosti k vnitřním projevům
6. Dhárana – mentální a duchovní techniky
7. Dhjána – mentální a duchovní techniky
8. Samádhí – mentální a duchovní techniky (Mihulová a Svoboda, 1995).

Pataňdžaliho rádžajóga je nejutříděnějším systémem jógy a všechny ostatní systémy jógy byly tímto systémem podstatně ovlivněny (Skarnitzl, 1971).

Třetí člen Pataňdžaliho dělení jógy se týká pozic, nebo-li ásán. Pojem ásána v sobě zahnuje rozsahlý počet nejrůznějších pozic (Skarnitzl, 1971). Tyto ásány jsou složkou Hathajógy.

5 HATHAJÓGA

Hathajóga cílí k ovládnutí těla a jeho fyziologických pochodů (Skarnitzl, 1971). Bývá označována jako cesta fyzické kontroly. Spojením těchto slabik vzniká slovo „hatha“, které vyjadřuje spojení, spojitost protikladů. „*Klíčovým aspektem jógy je harmonie opačných sil. Horká energie se sloučí s chladnou, silná s jemnou a ženská energie s mužskou“* (Fraserová, 2005).

Kombinaci fyzických pozic, dechových cvičení, očistných procesů a úplného uvědomění fyzického a imaginárního těla považuje hathajóga za přípravu na rozjímání a meditaci (Fraserová, 2005).

Lalvani (1988) ve své knize tvrdí, že hathajóga se skládá ze série ásan neboli pozic, které cvičí a ukázňují tělo a mysl. V sankrtu „ha“ znamená slunce neboli mužskou energii a „tha“ měsíc neboli ženskou energii. Cviky hathajógy tonizují žlázy, orgány a nervy těla stejně jako svaly. Jógová cvičení rozdělujeme na ásany, které představují cvičební pozice a pránájámu, neboli ovládnutí dechu. Rádžásány znamenají meditační pozice, nauli, mudry a bandhy jsou označovány jako pročišťující pozice.

Hathajógou pečujeme v první řadě o udržení tělesného zdraví. Cviky se ve své působnosti doplňují, pomáhají zajistit celoživotní zdraví a stupňují tak i veškeré životní naděje. Věnujeme-li se józe pravidelně, posilujeme organismus jako celek. V závislosti na druhu cvičení vháníme krev do určitých orgánů, jež se tímto způsobem posilují a mohou regenerovat. Dobré prokrvení má ostatně pro naše zdraví i pocit spokojenosti velkou důležitost.

Hathajóga je specifický systém jógy, jehož hlavní součástí jsou pozice těla – ásany, ovládání dechu – pránájáma a meditace – zklidnění mysli. Ásány a jógové polohy v józe udržují svaly a klouby pružné a ohebné, tonizují a harmonizují činnost všech vnitřních orgánů a podporují krevní oběh. To vše bez toho, aby vznikl pocit únavy.

5.1 Dělení Hathajógy

1. jóga energetická a dynamická

Aštangavinjasajóga. Jedná se o dynamickou formu jógy, kde je systém dýchání spojený s jednotlivými pozicemi. Ty na sebe navzájem plynule navazují s kombinací

speciálního dechu udžají, při kterém máme stažené hlasivky. Doporučuje se setrvat 5 dechů a poté pokračovat dále. Při tomto způsobu cvičení se tělo natolik zahřeje, že se stává pružnějším. Lze doporučit těm, kdo mají bolesti zad, ale naopak ti, kteří mají problém s koleny by k ní měli přistupovat velmi opatrně (Brownová, 2006).

Vinyasa jóga. V překladu znamená bez překážky. Tento druh hathajógy propojuje dech s dynamickým pohybem, kde jsou pozice nepřerušovaně a plynule propletené intenzivním cvičením pozic. Má velmi blízko k aerobní formě cvičení. (Kubrychtová Bártová, Stuchlík, 2007).

Bikramjóga. Nebo-li „horká jóga“. Je dána sérií dvou dechových cvičení, stálými čtyřiadvaceti cviky a relaxací na závěr. V této formě jógy se také vyučují obrácené pozice. Místnost, ve které se bikramjóga cvičí, je vyhřátá na 36-42 °C. Při této teplotě se z těla při cvičení odplavují toxiny, tělo a páteř se také stává pružnější a ohebnější. Cvičení bikramjógy je vhodné pro zdravé jedince s chutí pokořit sám sebe a bojovat. Není vhodná pro jednotlivce se specifickými zdravotními problémy (Brownová, 2006).

Powerjóga. Byla vyvinuta z ashtanga jógy Američanem B. B. Birchem a je intenzivním cvičením, které energizuje a zahřívá tělo. Tento styl je založený na opakovaném pozdravu slunce a ostatních pozic, které ale nejsou přesně dány narozdíl od ashtangy. Vyžaduje sílu v krátkých i dlouhých výdržích v pozicích (Kubrychtová Bártová, Stuchlík, 2007).

2. Jóga zaměřená na detail a techniku pozic

Jengarjóga. Tento druh jógy se zaměřuje na přesnost pozic. Je výborným typem pro začátečníky a ty, kdo si chtějí vylepšit držení těla či lidi se zdravotními problémy. Jengarjóga se na dech zaměřuje až v pozdějším stádiu, a to ve chvíli, kdy je dosaženo určitého stupně pochopení ásan. Tato forma jógy se vyznačuje poněkud dlouhým setrváváním v pozicích, využívá také nejrůznějších pomůcek, jako jsou jógové bloky, pásy, molitanové podložky. Díky těmto pomůckám lze cvičení přizpůsobit každému jedinci, který má nějaké omezení. Jengarjóga se tedy snaží o správné vyrovnání těla podle tělesné osy a správné či přesné nastavení v pozicích a poté setrvání v nich (Brownová, 2006).

3. Jóga zaměřená na duchovní probuzení

Jóga v denním životě. Jde o ucelený systém. Obsahuje jógová a dechová cvičení, relaxaci, koncentraci, meditaci, kryje. Jde postupně od nejjednodušších až k pokročilým cvičením. (Kubrychtová Bártová, Stuchlík, 2007).

Satjánandajóga. Zahrnuje ásany, pránájámu, vnitřní očistné techniky a také meditativnější cvičení. Je vhodná pro všechny, které zajímají filosofické a duchovní stránky jógy. Klade důraz na duchovno a sebeuvědomování (Brownová, 2006).

Kundalinijóga. Forma vhodná pro všechny, které zajímá spíše meditační pohled na jógu. Kundalini je výraz a název pro energii, která spí u kořene páteře a my ji pomocí této jógy snažíme rozproudit. Kundalinijóga obsahuje různé série cviků, dle cíle, který máme vytyčený. Série se zaměřují například na stimulaci imunitního systému, další na podporu čaker nebo k přípravě na hlubokou meditaci. Cílem je především meditace (Brownová, 2006).

Šivanandajóga. Je soustava dvanácti ustálených pozic, které se zaměřují na podporu čaker. Každá hodina je zakončena relaxací. Tento styl je dobrý pro začátečníky neboť si tempo určují sami a s postupem času se naučí pozice lépe chápat. Neklade tak velký důraz na perfektní vyrovnání těla, ale spíše se zaměřuje na dechové cvičení a monotónní prozpěvování (Brownová, 2006).

4. Jóga zaměřená na fyzický a emocionální rozvoj, uzdravení těla a mysli

Vinijóga. Styl zdůrazňující individuální potřeby jednotlivce. Jde o jemné, terapeutické a uzdravující techniky založené na méně dynamickém provedení. Zaměřena na uzdravování konkrétních zdravotních problémů (Kubrychtová Bártová a Stuchlík, 2007).

Integrative yoga therapy. Vyvinutá pro nemocnice a rehabilitační centra (Kubrychtová Bártová a Stuchlík, 2007).

Svaroopa jóga. Ze sanskrtu znamená „opravdová přirozenost bytí nepodmíněná aktivitou ani netečností". Tento styl se snaží zjemnit svalovou tenzi okolo páteře s použitím pomůcek, které nám dovolují se lépe uvolnit a nastavit v pozici (Kubrychtová Bártová a Stuchlík, 2007).

5.2 Jógové ásány

„Ásány jsou cviky, které navracejí tělu rovnováhu. Dodávají sílu potřebnou k probuzení všech tělesných oblastí; přinášejí ulehčení v obtížných situacích“ (Brownová, 2006, s. 16). Kromě toho, že prospívají tělu, skýtají také pocit duševního bohatství. Uvolňováním vnějšího těla – fyzického těla, svalů, kostí, vazů a vnitřních orgánů – ásány vytvářejí a ovládají pránu neboli vitální sílu tajemných energií těla. Hathajóga je preventivní medicínou (Brownová, 2006).

Lalvani (1988) zdůrazňuje, že účelem ásán není vytvářet svaly, ale svalový tonus. V jógových ásánách jsou svaly podélně protahovány. Z buněk se uvolňuje tuk a cvičení společně se správným dýcháním upravuje oběh a zbavuje nás vytvořených jedů. Jógové ásány taktéž regulují metabolismus. Jóga posiluje imunitní systém, procvičuje vnitřní orgány a také zmírňuje fyzické napětí hlubokým protažením a správnými dýchacími technikami. Procvičováním těla a hlubokou koncentrací na dýchání vytváří jóga trvalý a opravdový smysl pro harmonii těla a mysli. Fyzické techniky vytvářejí zklidnění a koncentrace, která se rozšiřuje z těla hluboko do mysli, účinně redukuje stres na všech úrovních.

Ásány jsou neodmyslitelnou součástí jógy. Nejsou jen fyzickým cvičením, neboť zapojují i psychické a fyziologické procesy. Tyto ásany působí na každou jednotlivou buňku a tkáň, pronikají jimi a přivádějí je k životu. Každá ásana se vyznačuje svým osobitým významem a tvarem. Pro zaujetí ásan je potřebné přesné natažení svalů a jejich koncentrace, stejně jako i výdrže. Tím se pokožka, svalstvo a svalové struktury přivádějí do souhry s kostrou (Yogapoint 2009).

5.2.1 Čakry

V sankrtu znamená slovo „čakra“ kolo. Čakry jsou „kola“, která vyzařují energii v kruhovém pohybu životními centry páteře. V páteři máme sedm čaker neboli energetických center umístěných od kostrče až po vrchol hlavy. (obrázek č. 1) Každé centrum řídí odlišné vnímání a všechna centra musí být k zachování dobrého zdraví volně průchodná. Mnoho lidí má čakry zablokované a jógová cvičení umožňují jejich odblokování. Úklony a vytáčení těla protahují nervy a zvýšený přísun kyslíku pročišťuje krevní oběh. Každá buňka je obnovována a energie hladce protéká (Lalvani, 2005).

V bodech, kde se čakry vyskytují, vytváří prána, nebo-li jógový dech, světelné kruhy. Většina lidí má čakry vypadající jako malá matná kola, ale jogíni by je měli mít zářivé a plné energie. Pro skutečné pochopení čaker je nejlepší cestou zkušenost z vlastní jógové praxe. Ačkoliv jsou části imaginárního těla pouhým okem neviditelné, prostřednictvím jógové praxe v sobě lze rozvinout vysoký cit pro jejich energii (Fraserová 2005).

Fraserová (2005) konstatuje, že pokud budeme intenzivně provádět předklony, záklony a torze, uvolníme pránu v čakrách a tím jí umožníme plynule proudit. Vyrovnaná prána, která proudí klidně tělem, přímo zlepší vaše fyzické a duševní zdraví. Během jógové seance je možné se soustředit na určité čakry, a tím se zvětší jejich energie. Jakmile energie dospěje ke každé čakře, prožívá v ní jogín určitý charakteristický duševní stav.

Obrázek 1 Čakry v těle (dostupné z http://powerflowyoga.nl/chakras/)

5.2.2 Kontrola dechu – pránájáma

Hathajóga sestává ze tří složek: z ásan, z pročišťování těla a kontroly dechu. Z těchto tří prvků považují jogíni za nejdůležitější zvládnutí dechu, neboť vzduch je pro tělo, duši a ducha tou nejdůležitější potravou. V sanskrtu, původním jazyce jógy, se ovládnutí dechu nazývá pranájáma. Normálně načerpá tělo při nádechu čtvrt litru kyslíku, který získá z pěti litrů vzduchu za minutu. Plíce mohou pojmout pět až šest litrů vzduchu za minutu.

Pránájáma tvoří čtvrtý stupeň jógy, osmistupňového jógového systému. Práná znamená „dech života“ a ajáma „regulace“. Pránájáma lze tedy přeložit jako „kontrola životní síly systémem jógového dýchání“. Dýchání můžeme rozdělit na dvě fáze – nádech a výdech. Jsou způsobeny kontrakcí neboli stažením a relaxací neboli uvolněním hlavního dýchacího svalu – bránice. Další fáze dýchání jsou suspenze (dechová pauza), což je doba mezi výdechem a novým nádechem. Retence je zadržení dechu, tj. doba mezi nádechem a výdechem. Dýchání se tedy skládá ze čtyř fází, jejichž perfektní koordinace je cílem pránájámy. První krok v pránájámě je udržení stejné délky nádechů a výdechů, což dostatečně posílí příslušné orgány, aby mohlo dojít k další fázi, suspenzi a retenci (Rhyner, 2004).

Plný jógový dech spojuje v jeden celek dýchání břišní (abdominální), hrudní (kostální) a podklíčkové (klavikulární), jejichž spojení je plynulé (Krejčí, 1995).

5.2.3 Léčebné účinky pránájámy

Podle Rhynera (2004) můžeme jógovým dýcháním dosáhnout následujících výsledků:

Dostatečný přísun kyslíku. Uvolněné tělesné i duševní rozpoložení a absence dynamického pohybu ve spojení s vědomým dýcháním udrží vzduch v plicních sklípcích při maximálním sycení kyslíkem.

Odstranění kyseliny uhličité. Při jógovém dýchání způsobuje nejprve zadržení dechu koncentraci kyseliny uhličité v plicích, a následný mocný výdech potom prakticky její úplné odstranění.

Srovnání délky nádechu a výdechu a bioenergie ajuvrédy. Podle ajuvrédské fyziologie existují tři bioenergetické vlivy (vata, pitta, kapa). Pitta, neboli pingala je tzv.

sluneční, rozehřívající energie. Působí, když dýcháme pravou nosní dírkou. Vata neboli ida je tzv. ochlazující, měsíční energie, působí, když dýcháme rovnoměrně. Koordinace těchto biodynamických proudů a perfektní časové usměrnění nádechů a výdechů zaručuje maximální fungování všechn životních aktivit. Ani běžné ani sportovní dýchání tyto aspekty nepodporuje.

Zvýšení tepenného průtoku. Koordinací srdeční a plicní činnosti aktivuje pránájáma krevní oběh, a to aniž by ničila cennou tkáň sportovním svalovým tréninkem.

Zklidnění nervového systému. Ten kdo řídí jógou pránu, má automaticky pod kontrolou jasné vědomí. Psychologické léčebné účinky pránájámy jsou ještě větší, než ty fyziologické.

Pranájáma posiluje všechny svalové skupiny tím, že je zapojuje do dýchání a současně pomáhá zvětšit kapacitu plic. Obecně se užívá jako prostředek k omlazení těla a zároveň je velmi ceněna pro svou ohromnou léčivou sílu (Fraserová, 2005).

6 VYUŽITÍ JÓGY VE ŠKOLNÍ A MIMOŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

6.1 RVP

Rámcový vzdělávací program neboli RVP slouží k vymezení cílů a učiva, které je nutno dodržovat. Vymezuje klíčové kompetence, kterých je nutno, aby žáci dosáhli při základním vzdělání.

Podle Rámcového vzdělávacího programu by obsahem tělesné výchovy na 2. stupni základních školu měly být tyto složky: význam pohybu pro zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí, dále pak hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (VÚP 2007).

6.1.1 Vzdělávací obor Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Učí žáky významu pohybu v denním životě. Zaměřuje se na činnosti od pohybu v každodenním životě, až po pohyby řízené a výběrové, určené ke konkrétním potřebám a zájmům žáků. Tento obor se v neposlední řadě zabývá nápravou různých poruch či vad při pohybu a zaměřuje se na jejich zlepšení nebo v lepším případě úplné odstranění (VÚP 2007).

Ačkoliv v RVP jóga jako taková není mezi hlavními sporty zmíněna, můžeme ji zařadit pod pojmem další (i netradiční) pohybové činnosti, které jsou podmíněny školou a zájmem žáků.

Oproti dřívějším osnovám je v současné době dána učitelům větší volnost ve výběru tělovýchovných aktivit. Jak je v nových osnovách tělesné výchovy uvedeno lze do výuky zařazovat i jógová cvičení ve formě hathajógy, dechových a relaxačních cvičení nebo cvičení jiných zdravotně zaměřených pohybových systémů. Jejich využívání je však podmíněno respektováním zdraví, věkových zákonitostí vývoje žáků a důkladnou teoretickou a praktickou přípravou učitele (Krejčí, 1995).

Podle Krejčí (1995) se jóga zavádí formou výběrovou, jako nepovinný předmět nebo kroužek. Jógová cvičení najdou uplatnění i v hodinách zdravotní tělesné výchovy. Obojí současné osnovy umožňují.

Předmětem didaktiky tělesné výchovy je zkoumání a interpretace zákonitostí procesu vzdělávání a výchovy, všech jeho vnitřních i vnějších činitelů a vztahů mezi nimi (Rychtecký a Fialová, 1998).

6.2 Děti a jóga

Děti, pokud začnou s jógou už v útlém věku, získají ten nejlepší základ do života. Díky jejich přirozené pružnosti a smyslu pro rovnováhu si často osvojí ásany snáz než dospělí a velmi rychle se zlepšují. Skoro všechny děti jsou od přírody velice podnikavé a stačí jim jen drobné povzbuzení (Lidellová aj., 1997).

V Indii začínají některé děti s jógou již kolem pěti let. Účinky v podobě lepšího zdraví, fyzické kondice a soustředění jsou velmi dobře zdokumentovány, a proto nyní mnoho pokrokových škol na Západě nabízí výuku i dětem. Ukázalo se, že jógová praxe zvyšuje sebevědomí, sebedůvěru, studijní výkony a schopnost vypořádat se stresovými situacemi, například se zkoušením (Fraserová, 2005).

Dostatek pohybu je pro zdraví dětí velice důležitý. Ačkoliv některé sporty konané na vrcholové úrovni mohou často naopak uškodit, jóga výrazně pomáhá dětem s různými zdravotními problémy. Obecně známé jsou pozitivní účinky při bolestech hlavy, střevních potížích, při různých alergiích, bolestech zad, nevolnosti, bolestech břicha a při řadě dalších potíží. Bylo prokázáno, že jóga má pozitivní vliv na emocionální stav dětí. Dětem, které mají problémy například s leností, únavou, depresí, nedostatkem energie nebo pocity úzkosti, pravidelné specifické cvičení jógy velmi dobře prospívá. Jóga má také pozitivní vliv při hyperaktivitě, impulzivitě, vzpurnosti a agresivním chování.

6.3 Jóga v denním programu – mimoškolní tělesná výchova

Základem každého dne by mělo být správné dýchání, držení těla a postoje. Tyto prvky jsou důležité k provádění cvičení a je nutno na ně myslet každý den.

Při sestavování denního programu cvičení jógy vycházíme z toho, že minimální doba, kterou cvičení věnujeme, by měla představovat 20 minut. Ideální je cvičení

praktikovat přibližně ve stejnou dobu, podle individuálních potřeb jedince. Zpočátku je zapotřebí silná vůle, abychom cvičení pravidelně prováděli. Postupem času se však chvilka cvičení stane natolik příjemným návykem, že ji bez skutečně vážných důvodů nebudeme vynechávat. V dnešní uspěchané době má mnoho lidí tendenci vymlouvat se, že na cvičení nemá čas. Ti, kteří se domnívají, že na cvičení nemají čas, zjistí, že při hlubším zamyšlení nad vlastní náplní dne jistě 20 minut na cvičení najdou. Po pár dnech či týdnech cvičení člověk zjistí, že přínos je natolik pozitivní, že se budou snažit dobu věnovanou cvičení prodlužovat. Tak jako je pro cvičení nutná jistá minimální doba, není na druhé straně žádoucí délku cvičení extrémně prodlužovat. Optimální délka cvičení by se měla pohybovat v rozmezí 20 až 120 minut, přičemž u začátečníků je 20 minut za den dostačujících. Je důležité, abychom dali organismu možnost přizpůsobení se, takže cvičení prodlužujeme až s postupem času (Krejčí, 1995).

Dobu cvičení si každý jedinec přizpůsobí dle svých potřeb během dne. Nejvhodnější dobou pro cvičení je však ráno, před započetím aktivní činnosti, nebo večer před spaním. Některá jednoduchá například dechová cvičení, která nevyžadují zvláštní prostor, můžeme zařadit pro osvěžení mysli při pocitech únavy během pracovní činnosti. Pokud naopak potřebujeme zklidnit svou mysl, můžeme toho využít kdykoliv máme chvilku pro sebe. Dokonce i během chůze je možné provádět některé dechové techniky, takže čas si opravdu najde každý, stačí jenom chtít. Tím, jak člověk bude pravidelným cvičením jógy postupně více rozumět vlastnímu organismu a hlouběji prociťovat jeho potřeby, bude také sám schopen stanovit vhodnou skladbu a délku cvičení pro daný okamžik. Ranní cvičení by mělo obsahovat spinální cviky, případně jednoduché protahovací, pozdrav slunci, některé pranajámické techniky a v případě špatného spánku i delší relaxaci. Provádění ásan není po ránu vhodné, neboť tělo je po několikahodinovém spánku do určité míry ztuhlé a většinou nám neumožní provedení náročnějších poloh v takovém stupni, jakého jsme schopni dosáhnout později během dne. Večerní cvičení, pokud je zařazováno těsně před spánkem, by zase nemělo obsahovat techniky povzbuzující, aby mohlo dojít k následnému klidnému spánku, je vhodné zapojit spíše relaxační či meditační prvky (Krejčí, 1995).

Dětem bude pravděpodobně nutné vysvětlit, proč je důležité, aby se pravidelnému cvičení jógy věnovaly a stanovit jim určitou motivaci. Bude zapotřebí dohlížet, zda se cvičení dostatečně věnují, aby dosáhly efektivních výsledků.

6.4 Uplatnění jógy na základních školách či v mimoškolních zařízení

6.4.1 Povolání učitele

Z hlediska působení faktů je učitel často vystaven ještě většímu riziku v působení negativních civilizačních faktorů než ostatní populace, neboť učitelské povolání se vyznačuje značným duševním vypětím. Je jen málo povolání, které kladou tak velké nároky na odolnost nervové soustavy, jako povolání učitele. Schopnost reagovat citlivě na množství výchovných situací a udržet si přitom klid, to jsou základní požadavky vyžadované od každého učitele jako samozřejmost. Jako další nejžádanější vlastnosti učitele bývají uváděny emocionální stabilita, ochota přijímat zodpovědnost a kreativita. Kromě schopností intelektových je žádoucí sociální inteligence, schopnost empatie, umění vytvářet kolem sebe uvolněnou atmosféru. Žák by měl být pro učitele určitou významnou hodnotou (Krejčí, 1995).

Nesmíme ale zapomínat na to, že pro náš vývoj je důležité věnovat se ve volném čase také relaxaci a naučit se správně, nejlépe aktivně odpočívat. Relaxací se posiluje tělesná, duševní a sociální pohoda, jak termín "zdraví" nazvala Světová zdravotnická organizace. Právě psychohygiena je důležitou složkou péče o zdraví každého člověka. Jednou z možných technik, které se do ní zahrnují, je jóga. Kdo zná dobře sám sebe, má i větší naději porozumět druhému. A tak má jóga velký vliv na harmonizaci osobnosti žáků a na kvalitu jejich interakčních vztahů. A tak vzrůstá význam relaxačních cvičení. Vše, čemu se žáci učí, by mělo být prakticky využitelné v životě. Na cestě ke zdraví a harmonickému rozvoji je nutno si osvojit a postupně zvládnout techniky sebeanalýzy, učit se přijímat a ovlivňovat nepříznivé vnější vlivy, umět se zbavovat nežádoucího napětí. Naučí-li se vaši žáci např. zbavovat napětí, získají pro život velkou zbraň proti stresu. Také rozvoj koncentrace, sebereflexe a pozitivní pocity při pohybu jsou nesmírně důležité kvality potřebné v životě (Krejčí, 1995).

6.4.2 Jóga pro děti mladšího a středního školního věku

Děti denně stráví ve škole při vyučování, poté ve školních družinách, kroužcích, ale i v mimoškolních zařízeních velké množství času. Tato prostředí mají podíl na výchově, vzdělávání, rozvoji psychických i fyzických schopností, a v neposlední řadě

také na utváření osobnosti každého dítěte. Proto je velmi důležitý psychohygienický význam tělesné výchovy a poskytování stimulů k relaxaci a regeneraci sil.

Samozřejmostí je, že děti nemohou cvičit jógová cvičení v plném rozsahu jako dospělí. Předpokladem úspěšného uplatnění jógových cvičení u dětí je pestrá a zábavná forma. U mladších dětí je přínosné cvičení obohatit o vyprávění příběhu. V předpokládaných námětech vyučovacích hodin jsou zdokonalovány přirozené schopnosti v oblasti pohybové, intelektové i mravní.

Využívání jógových cvičení ve školní i mimoškolní tělesné výchově je projevem moderní snahy rozšířit použití tohoto tradičního systému do nových oblastí. Pozorování a výzkumy svědčí o výrazných kladných účincích jógových cvičení při upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoji koncentrace i efektivního učení. Kromě zdravotně preventivních cílů, jako je např. regulace vadného držení těla, nácvik správného dýchání a zvyšování celkové odolnosti organismu, vystupuje do popředí právě význam relaxační, především ve snížení úzkostných stavů, pramenících ze školního či rodinného prostředí (Krejčí, 1995).

6.4.3 Jóga pro děti staršího školního věku

Ve starším školním věku je důležitá změna motivace žáků ke cvičení. Podle našich zkušeností děti staršího školního věku velmi dobře přijímají věcnou argumentaci. Chtějí znát účinky cvičení a dovedou určovat rytmus cvičení i dávkování podle rytmu svého dechu. Čím jsou žáci starší, tím dokonaleji dokáží sladit rytmus dechu a pohybu. Cvičením se zavřenýma očima zlepšují proprioceptivní čití a nervosvalovou koordinaci. Děti by měly pochopit, že necvičí pro vnější efekt, ale pro rozvoj svých psychických a fyzických schopností. Žáci staršího školního věku dobře přijímají určitý zavedený rituál celého cvičení jógy. Svým pojetím už se hodina blíží cvičení dospělých, výdrže v pozicích jsou však krátké (Krejčí, 1995).

6.4.4 Kontraindikace

Jógovou relaxaci neprovádíme s dětmi, které trpí záchvatovými onemocněními a s dětmi mentálně oslabenými. Délka výdrže v jednotlivých polohách se liší dle věku dětí. Některé ásány jsou přímo určené pro děti s různými obtížemi, např. srdeční vady, operace břicha apod. Je potřebné dobře znát zdravotní stav dětí a kontraindikace dodržovat. Učitel by měl být opatrný při cvičení s dětmi s určitými vadami, např. po

vrozených luxacích kyčlí či u dětí se skoliotickým držením těla. U těchto dětí jsou nevhodná jednostranná asymetrická cvičení, všechny nesouměrné postoje a polohy. Blahodárně však působí dechová cvičení, plný jógový dech, protahovací cvičení a souměrné cvičení na obě strany (Krejčí, 1995).

6.5 Skladba vyučovací hodiny

Vyučovací hodina na základní škole trvá 45 minut. Členění běžné vyučovací hodiny tělesné výchovy se skládá ze čtyř částí – část úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. Úvodní část, tzn. zahřívací, je věnována pohybovým hrám, při kterých dochází k prohřátí organismu, odreagování se od školních i jiných problémů. Důraz je kladen na kooperativní charakter her a rozvoj sociální senzitivity. V druhé části následuje postupný přechod k józe. Průpravná část je zaměřena zejména na uvědomělé dýchání – dechová cvičení a správné držení těla. Jógovými cvičeními následuje přechod k hlavní části. Vlastní jógová cvičení probíhají hravou formou, kdy každá hodina má svůj název a z něj se odvíjí vyprávění učitelem při cvičení ásan. Příběhy děti zabaví, často je i opakují a mají tendenci je dotvářet podle své fantazie. Tyto tendence se doporučují podporovat, jelikož pro každého pedagoga je velmi důležité, aby cvičení děti bavilo. Závěrečná část je věnována relaxaci, zklidnění a uvolnění po cvičení. Tato část se nejlépe provádí za doprovodu relaxační hudby, děti se učí relaxaci navozováním různých představ, což je vhodné pro rozvoj koncentrace (Krejčí, 1995).

V konkrétní cvičební jednotce to bude vypadat následovně:

Úvodní část – Na začátek se pozdravíme a vysvětlíme žákům, co budeme během hodiny dělat. Následuje krátké ponaučení, motivace ke cvičení a libovolná hra na rozehřátí organismu. Můžeme zařadit pohybové činnosti a hry zaměřené na prohloubení pozitivních sociálních kontaktů mezi žáky (z oblasti psychomotoriky, tance, pohybové improvizace, pantomimy).

Průpravná část – Tato část se bude týkat relaxace či dechového cvičení, kde nacvičíme plný jógový dech.

Hlavní část - Ve hlavní části hodiny si zacvičíme jógovou sestavu dle vlastního výběru.

Závěrečná část - V poslední části hodiny se zaměříme opět na relaxaci spolu s dechovým cvičením. V závěru hodiny si ponecháme určitou časovou rezervu na

dotazy žáků. Je vhodné sesednout se pro tuto příležitost do kruhu v libovolném jógovém sedu. Naše oči se tak ocitnou ve stejné výši s očima žáků, což velmi usnadňuje komunikaci. Žáci obvykle diskutují rádi a spontánně.

6.5.1 Podmínky pro jógová cvičení s dětmi

1. V místnosti, kde cvičíme, by měl být klid a neměla by zde probíhat jiná činnost odvádějící pozornost dětí od cvičení.
2. Místnost by měla být teplá a dobře větratelná. Nejvhodnější je podlaha pokrytá čistým, měkkým kobercem, podložkou nebo žíněnkou.
3. Cvičíme s prázdným žaludkem, jednu až dvě hodiny po lehčím jídle a dvě až tři hodiny po vydatném jídle.
4. Cvičíme v pohodlném oděvu a nejlépe cvičit naboso (Klimeš, 2002).

7 BATERIE CVIKŮ

V této kapitole jsme zpracovali jógové sestavy a další prvky jógy, které jsou vhodné pro začátečníky pod odborným vedením a lze je zařadit do vyučovací hodiny.

7.1 Plný jógový dech

Na následujících popsaných cvičení si ukážeme, jak správně nacvičovat plný jógový dech, který je nezbytný při cvičení každé jednotlivé ásany. Soustředíme se pouze na náš nádech a výdech.

1. Nejdříve budeme v pozici lehu na zádech, jógově nazýváno „šavásana“ (obrázek č. 2).

Obrázek 2 Šavásana

1) Nacvičujeme v lehu na zádech, nohy mírně roznožit, zavřít oči, zaujmout polohu šavásana. Můžeme navodit představu, že tělem prochází osa, celé tělo je uvolněné.
2) Nacvičujeme břišní (abdominální) dýchání, kdy při nádechu se břišní stěna zvedá a při výdechu klesá.
3) Nacvičujeme hrudní (kostální) dýchání, kdy při nádechu se hrudník rozpíná a při výdechu zmenšuje svůj objem.
4) Nacvičujeme podklíčkové (klavikulární) dýchání, kdy při nádechu se oblast sterna (hrudní kosti) zvedá, při výdechu klesá.
5) Dechová vlna. Spojíme předcházející cvičení do jedné nádechové vlny a to nám umožní plný jógový dech. Dýcháme volně nosem. Výdech by měl být o něco delší nežli nádech.
6) V lehu na zádech vzpažit a připažit. Opakovat nejméně 3x.

7) Leh na zádech, paže podél těla dlaněmi vzhůru. S nádechem skrčit pravou nohu. S výdechem obejmout koleno rukama a přitáhnout ho co nejblíže k trupu. Hlavu přitáhnout ke kolenu. S nádechem vrátit hlavu zpět, s výdechem přejít do lehu na zádech. Tento cvik opakujeme 3x na obě strany.
8) Kolébka – leh na zádech, přednožit skrčmo, rukama obejmout kolena a přitáhnout k trupu. V této poloze se kolébáme z boku na bok, hlava zůstává na podložce. Následně provádíme kolébku vpřed a vzad. Cviky opakujeme 5x na obě strany.

2. Nyní budeme v lehu na břiše, hlavu můžeme mít čelem opřenou o podložku (obrázek č. 3), nebo otočenou vpravo či vlevo.

Obrázek 3 Leh na břiše

1) Leh na břiše, nohy mírně od sebe, paže volně podél těla, hlava otočená vlevo nebo vpravo. V lehu na břiše lze velmi dobře procítit proti odporu podložky celou nádechovou vlnu. Necháme děti pozorovat dech, zdůrazníme delší výdech. V průběhu cvičení vyměníme polohu hlavy, aby došlo také k rovnoměrnému protažení kývače hlavy.

7.2 Jógové sestavy

Pro své harmonizační a kompenzační účinky by mohly být jógové sestavy uplatňovány nejen na 2. stupních základních škol, ale i ve školách všech stupňů (v hodinách TV, jako tělovýchovné chvilky před vyučováním, při vyučování, o přestávce, v družinách, atd.). V józe se sestavy cviků vytvářejí z hlediska působení na organismus jako harmonický celek vzájemně se doplňujících poloh. Jógové sestavy jsou velmi staré, ověřené staletími. Cvičení sestav je v Indii, ale i v celé oblasti Asie velmi oblíbené. Lze je cvičit spojitě či jako jednotlivé ásany (Krejčí, 1995).

7.2.1 Antistresová sestava

Tato sestava se skládá ze čtyř poloh a představuje účinný prostředek ke snižování mentálního napětí. Zpracování podle Krejčí (1995):

1. *Sarvangásana.* Spojit ruce v týl a s nádechem zvednout hlavu, bradu přitáhnout ke sternu (obrázek č. 4). Snažíme se o uvolnění v oblasti šíje. Pokud docílíme alespoň snížení napětí, zpředu nebo zezadu do oblasti krční páteře. Po výdrži 20-30 s přejdeme do lehu, paže položíme volně podél těla a po kratičké relaxaci cvičení zopakujeme. Ukončíme opět krátkou relaxací v šavásaně (obrázek č. 5).

Obrázek 4 Sarvangásana v lehu

Obrázek 5 Šavásana

Ježek – v lehu na zádech pokrčíme nohy a přiblížíme kolena k hrudníku. Po několika vteřinách sestrvání v této poloze obejmeme rukama nohy pod koleny, zvedneme hlavu a snažíme se čelo přiblížit ke kolenům (obrázek č. 6). V této poloze setrváme 10-20 s, dle dispozic, a snažíme se vědomě umenšit napětí, které je jinak značné. Ukončíme několikavteřinovou relaxací v lehu na zádech a polohu provedeme znovu. Při druhém provedení, pokud se nám daří snížit napětí na přijatelnou míru, zavedeme vědomí do oblasti solárního plexu. Ukončíme opět v šavásaně (obrázek č. 5).

Obrázek 6 Pozice ježka

Můstek – v lehu na zádech skrčíme nohy, paty přiblížíme k hýždím, chodidla zůstávají na podložce a mírně roznožíme. S nádechem zvedáme pomalu pánev vzhůru, krátce setrváme (1-2s) současně se zadržením dechu (obrázek č. 7). S výdechem pomalu, obratel po obratli, necháme pánev klesat na podložku. Tuto dynamickou fázi provedeme 3x a během cvičení se koncentrujeme na páteř. Počtvrté zvedneme pánev, boky podepřeme rukama tak, že předloktí směřují kolmo na podložku a lokty se opírají o zem. V poloze setrváme dle dispozic 10-30s, dýcháme břišním dýcháním a také se na oblast břicha soustředíme. Potom velice pomalu položíme páteř a natáhneme nohy. Ukončíme krátkou relaxací v šavásaně (obrázek č. 5).

Obrázek 7 Pozice můstku

Sfinga – Předloktí jsou složena před tělem tak, že prsty pravé ruky se dotýkají levého lokte a prsty levé ruky lokte pravého. V poloze si uvědomujeme celou spodní polovinu těla. Začínáme koncentrací do oblasti pasu, kterou vědomě uvolníme, a postupně uvolníme i hýždě, stehna, lýtka, nárty a prsty nohou (obrázek č. 8). Celý postup provedeme 2x a dále ještě setrváme v poloze se současným prociťováním uvolnění celé dolní poloviny těla. Po 20-30 sekundách ukončíme v obrácené šavásaně (obrázek č. 5).

Obrázek 8 Sfinga

7.2.2 „Pozdrav Slunci“

Surja Namaskar, neboli Pozdrav slunci, je tradiční sestava, která je popisována v několika variantách. Doporučuje se cvičit každé ráno jako vstup do nového dne. Běžně se používá také na začátku jógového cvičení jako jakési rozcvičení před cvičením ásan. Během cvičení dochází k protažení všech velkých svalových skupin těla a k rozhýbání páteře ve směru předozadním. Cvičíme plynule v souladu s dechem, pokud možno s přivřenými víčky. Pro dosažení co nejefektivnějších výsledků sestavu opakujeme 3x po dobu asi 20 minut. Sestava se provádí pomalu, výdrž v pozicích je důležitá (Krejčí, 1995).

Výchozí pozice: stoj spojný

1. S výdechem spojit dlaně před hrudníkem, stoj spatný.
2. S nádechem vzpažit (ruce zůstávají spojeny), záklon. (obrázek č. 9)
3. S výdechem hluboký ohnutý předklon, prsty nebo dlaně položit vedle chodidel na podložku. (obrázek č. 10)
4. S nádechem zanožit pravou a levou posunout mezi ruce na plném chodidle, přejít do vzporu dřepmo zánožného pravou. Záklon hlavy. (obrázek č. 11)
5. Zádrž dechu v nádechu. Přisunout levou nohu k pravé do vzporu ležmo. (obrázek č. 12)
6. S výdechem přisunout pravou nohu k levé a přejít do vzporu stojmo vysazeně, zvednout pánev, pozice „hory“. (obrázek č. 13)
7. Plynule přejít do kleku sedmo a odtud s výdechem do polohy šašankaásana. (obrázek č. 14)

8. Zádrž dechu ve výdechu. S výdechem přesunout do pozice „housenky“, přes klik přesunout do vzporu ležmo, brada a hrudník na podložce, pánev vysazená vzhůru, kolena a prsty na nohou opřeny o podložku, ruce jsou na podložce pod rameny. (obrázek č. 15)
9. S nádechem plynulý přechod do lehu na břiše a poté do „kobry“. Záklon hlavy, pohled vzhůru, nohy uvolněné. (obrázek č. 16)
10. S výdechem zaujmout pozici hory. Ruce a nohy se opřené o podložku, zvednout pánev. (obrázek č. 13)
11. S nádechem přejít do vzporu dřepmo zánožného. Zanožit levou a pravou posunout mezi ruce na plném chodidle. Záklon hlavy. (obrázek č. 17)
12. S výdechem přinožit levou a přejít do hlubokého ohnutého předklonu – viz. pozice č. 3. (obrázek č. 10)
13. S nádechem pozice č. 2. (obrázek č. 9)
14. S výdechem ukončíme v pozici č. 1 – spojit dlaně před hrudníkem, stoj spatný.

Obrázek 9 Záklon ve vzpažení

Obrázek 10 Hluboký ohnutý předklon

Obrázek 11 Vzpor dřepmo zánonožný pravou

Obrázek 12 Vzpor ležmo

Obrázek 13 Pozice hory

Obrázek 14 Šašankaásana

Obrázek 15 Pozice housenky

Obrázek 16 Pozice kobry

Obrázek 17 Vzpor dřepmo zánožný levou

7.2.3 „Pozdrav Khatu“

Tato sestava je převzata z metodického systému „Jóga v denním životě“ Paramhans Srí Svámího Mahéšvaránandy. Tento významný jógový Mistr působící v Indii, Evropě, Austrálii a Severní Americe pochází ze státu Radžastan v Indii. Vytvořil systém Jóga v denním životě, který obsahuje klasické techniky jógy, filosofii a učení podle Véd upravené pro potřeby člověka dnešní doby (Krejčí, 1995).

Výchozí pozice: klek sedmo (vadžrásana)

1. S nádechem vzpažit, spojit dlaně, pohled ke spojeným dlaním. (obrázek č. 18)
2. S výdechem zvolna předklon až se čelo, předloktí a ruce položí na podložku. Hýžďové svaly jsou po celou dobu na patách (Šašankásana). (obrázek č. 19)
3. Zádrž dechu po výdechu. Trup suneme do polohy „housenky“ (viz. popis Surja namaskar). (obrázek č. 20)
4. S nádechem přechod do „kobry“. Pohled vzhůru. (obrázek č. 21)
5. S výdechem zaujmout pozici hory. Hlava svěšena, pohled směřuje k pupku. Váha těla rovnoměrně rozložena na dlaně a chodidla. (obrázek č. 22)
6. S nádechem vzpor dřepmo zánožný pravou (noha opřena o prsty). Záda mírně prohnutá, pánev tlačíme co nejníže k podložce. Pohled směřuje vzhůru. (obrázek č. 23)
7. S výdechem klek s levou vpředu, vzpažit, spojit dlaně – virásana. Pohled ke spojeným dlaním. (obrázek č. 24)
8. S nádechem do pozice 6. (obrázek č. 23)
9. S výdechem přinožením pravé do vzporu stojmo, hluboký ohnutý předklon. (obrázek č. 25)
10. S nádechem postupný vzpřim do stoje spojného, vzpažit, spojit dlaně, mírný záklon vzad. Pohled ke spojeným dlaním. (obrázek č. 26)
11. S výdechem stoj s hlubokým předklonem – pozice 9. (obrázek č. 25)
12. S nádechem zanožit levou, přejít do vzporu zánožného levou. (obrázek č. 27)
13. S výdechem pozice č. 7. na opačnou stranu, virásana, s pravou vpředu.
14. S nádechem pozice č. 6. na opačnou stranu, vzpor dřepmo zánožný pravou.
15. S výdechem přinožit a přejít do pozice č. 5. (obrázek č. 22)
16. S nádechem spustit pánev k zemi, přejít do polohy 4. (obrázek č. 21)
17. Zádrž dechu po nádechu, pozice č. 3. (obrázek č. 20)

18. S výdechem těsně nad podložkou návrat do pozice č. 2. (obrázek č. 19)
19. S nádechem postupně přejít do pozice č. 1. (obrázek č. 18)
20. S výdechem návrat do základní pozice – klek sedmo.

Obrázek 18 Klek sedmo ve vzpažení

Obrázek 19 Šašankaásana

Obrázek 20 Pozice housenky

Obrázek 21 Pozice kobry

Obrázek 22 Pozice hory

Obrázek 23 Vzpor dřepmo zánožný pravou

Obrázek 24 Virásana

Obrázek 25 Hluboký předklon

Obrázek 26 Záklon ve vzpažení

Obrázek 27 Vzpor dřepmo zánožný levou

7.2.4 Harmonizační sestava

Harmonizační cvičení představují jednoduché techniky, navozující při správném provádění harmonii tělesné a duševní složky, nebo alespoň přiblížení se k tomuto stavu. Ukážeme si, jak by mohla vypadat harmonizační sestava.

1. Základní polohou je sed na patách neboli virásana. (obrázek č. 28) Dlaně položíme na stehna (špičky palců a ukazováků spojeny, ostatní prsty volně natažené). V poloze se uvolníme a provedeme 3 dechy.
2. S dalším výdechem přejdeme do předklonu tak, až čelo opřeme o zem, ruce jsou volně podél těla (poloha jógamudry). (obrázek č. 29) Uvolníme se a setrváme po dobu 3 dechů.
3. Potom paže přeneseme obloukem před sebe a natáhneme vpřed. (obrázek č. 40) V uvolněné poloze zůstaneme po dobu 3 dechů. Přejdeme do lehu na břiše (ruce podél těla). (obrázek č. 30)
4. Dále provedeme polohu kobry (vyneseme hlavu a hrudník vzhůru) (obrázek č. 21) Setrváme opět po dobu 3 dechů.
5. Nyní provedeme znovu předešlou polohu s nataženými pažemi před tělem (obrázek č. 40), dále jógamudru (obrázek č. 29) a nakonec polohu výchozího sedu. (obrázek č. 28)

V každé poloze se vždy uvolníme a setrváme po dobu tří dechů. Během celého cvičení se nenásilně koncentrujeme do těla tím, že prociťujeme danou polohu nebo pozorujeme dech. Celé cvičení ukončíme lehem na záda – šavásanou v délce 1-2 minut.

Obrázek 28 Virásana

Obrázek 29 Jógamudra

Obrázek 30 Leh na břiše

7.3 Relaxační techniky

K provádění relaxačních technik používáme tzv. relaxační ásany. Nejznámější polohou je šavásana, která se provádí v lehu na zádech. Dále si popíšeme tzv. krokodýlí a tygří relaxační polohu. Doba setrvání v těchto pozicích je různá, může se pohybovat od několika minut až k desítkám minut. Při dlouhodobé relaxaci se snižuje intenzita senzomotorických impulsů, které přicházejí do mozku, snižuje se korová aktivita a může dojít k nežádoucí aktivaci podvědomí. Proto je nutné brát na vědomí určité kontraindikace u psychicky labilnějších jedinců a také u osob s nižším krevním tlakem. Při relaxacích trvajících nad 20 minut bychom měli brát zřetel na snižování tělesné teploty. Během relaxace je vhodné žákům pustit relaxační hudbu, či vyprávět nějaký příběh (Krejčí, 1995).

Příklady relaxací jsou zpracovány dle Mihulové a Svobody (1988).

7.3.1 Šavásana

V této základní relaxační poloze jsme v lehu na zádech, paže mírně od těla, dlaně vytočené vzhůru, mírně roznožit, špičky vytočit ven, zavřít oči, uvolnit svaly celého těla a přirozeně dýchat. (obrázek č. 31)

Obrázek 31 Šavásana

7.3.2 Krokodýlí relaxace

V lehu na břiše roznožit, špičky směřují do stran, paty k sobě. Vzpažit a „vytáhnout paže z ramen“. Zkřížit paže, dlaně položit na ramena a čelo opřít o zkřížená předloktí. Zavřít oči, uvolnit celé tělo. (obrázek č. 31)

Cvičení příjemně protahuje a uvolňuje celou oblast páteře a zad, prohlubuje dech v zadní části plic. Dechové pohyby vyvolávají účinnou masáž vnitřních orgánů. Poloha celkově zklidňuje (Klimeš, 2002).

Obrázek 32 Krokodýlí relaxace

7.3.3 Tygří relaxace

Leh na břiše, paže upažit skrčmo, ruce leží na sobě, dlaněmi dolů. Úklon vpravo a hlavu položit levou tváří na ruce. Pravé koleno pokrčit a přitáhnout k trupu. Učitel potichým a klidným hlasem vede žáky k setrvání v poloze, k vnímání svého dechu, uvolnění a odpočinku. Hluboký nádech a výdech, následně zahýbat prsty u rukou i u nohou, protáhnout se. To samé cvičit na druhou stranu.

Poloha uvolňuje zejména bederní část páteře a poskytuje celkové zklidnění (Klimeš, 2002).

7.3.4 Relaxace s představou slunce

Ležíme v poloze na zádech. Nejprve provedeme několik hlubokých nádechů a tím uvolníme celé tělo. Dále se snažíme o navození představy slunce jako takového. S každým nádechem se soustředíme a pronikáme do imaginárního slunečního svitu a v oblasti břicha prociťujeme koncentraci přijímané energie. S každým výdechem tuto energii paprskovitě rozvádíme do celého těla, včetně jeho periferních oblastí. Současně s představou paprsků šířících se tělem, prožíváme uvolnění a vitalizaci celého organismu. Tuto představu udržujeme po dobu 3-5 minut. Po dosažení hlubšího uvolnění a pocitu oživení celého těla, upouštíme od představy a zažíváme uvolnění a pocit přílivu energie a vitality.

7.3.5 Dvaadvaceti bodová relaxace

Provádí se v lehu na zádech. Uvolnění každé oblasti věnujeme pouze několik vteřin a postupně projdeme celé tělo od špiček nohou až k hlavě. Dále je možno celý postup vícekrát zopakovat. Po ukončení uvolňování jednotlivých partií prociťujeme v celém těle hluboké, blahodárné uvolnění.

Postup uvolňování: 1. Špičky nohou, 2. Celá chodidla, 3. Lýtkové svalstvo, 4. Stehenní svalstvo, 5. Oblast kyčlí, 6. Základna páteře, 7. Celá pánev, 8. Břicho, 9. Hrudník, 10. Ramena, 11. Prsty u rukou, 12. Dlaně, 13. Předloktí, 14. Nadloktí, 15. Krk, 16. Brada a ústa, 17. Nos a tváře, 18. Oči a okolí očí, 19. Uši a oblast za ušima, 20. Zátylí, 21. Temeno hlavy, 22. Čelo.

7.3.6 Autogenní trénink

Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schultz. Autogenní trénink je nejrozšířenější tréninkovou metodou založenou na relaxaci. Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory, kterými jsou psychická tenze, funkční stav vegetativní nervové soustavy a napětí svalstva. Autogenní trénink cvičíme vsedě či vleže. Uvolníme všechny svaly na těle, včetně mimiky (Hašto, 2004).

Vojáček (1988, 56) uvádí, že hlavní metodou autogenního tréninku je základní stupeň, který se skládá ze těchto šesti cviků:

1) Pocit tíže - učitel popisuje, na které pocity se má žák v danou chvíli zaměřit. Postupně procítíme pocit tíže v jednotlivých částech těla
2) Pocit tepla – navození subjektivního pocitu tepla
3) Pravidelný tep srdce – procítění tepového rytmu
4) Pravidelné dýchání – zklidnění a pozorování dechu
5) Pocit tepla uvnitř břicha – uvolnění vnitřních orgánů
6) Pocit svěžesti a chladu na čele – osvěžení mysli, prohlubuje soustředěnost a pozornost

Samostatně je doporučováno cvičit 3x denně, přičemž jedno cvičení trvá 2 – 15 minut.*„Autogenní trénink lze přirovnat k očistné, osvěživé a hojivé koupeli. Poskytuje nám očistu, úlevu, svěžest, sílu i zdraví“* (Vojáček 1988, s. 91).

7.4 Zásobník cviků pro děti

1) Kočka

Vzpor klečmo. S výdechem udělat kočičí hřbet. (obrázek č. 33) S nádechem se prohnout, břicho a hrudník směrovat k podložce, záklon hlavy a trupu. (obrázek č. 34) Opakovat alespoň 5x.

Obrázek 33 Pozice kočky 1

Obrázek 34 Pozice kočky 2

2) Strom

Dřep, žák se postupně zvedá a roste jako když roste semínko stromu. (obrázek č. 35) Následuje stoj spojný, vzpažit, vytáhnout až do výponu na špičky. (obrázek č. 36) Učitel popisuje, že žák je velký strom plný plodů, které padají na zem. Žák se vrací do dřepu. Opakujeme 3x.

Obrázek 35 Dřep

Obrázek 36 Pozice stromu

3) Tygr

Vzpor klečmo. S nádechem zanožit levou (obrázek č. 37), s výdechem pokrčit, přiblížit k trupu a koleno k bradě (obrázek č. 38) a zase zpět. Opakujeme 3x na každou stranu.

Obrázek 37 Pozice tygra 1

Obrázek 38 Pozice tygra 2

4) Zajíc

Sed klečmo, s nádechem vzpažit (obrázek č. 39), s výdechem hluboký předklon. (obrázek č. 40) Hlavu na podložku, ruce vzpažit či připažit. Setrvat v poloze. S nádechem zvedat hlavu, trup a ruce zpět do vzpažení. S výdechem položit ruce dlaněmi na kolena.

Obrázek 39 Pozice zajíce 1

Obrázek 40 Pozice zajíce 2

Obrázek 41 Pozice zajíce 3

5) Velbloud

Klek, s nádechem vzpažit levou, s výdechem záklon. Pravá ruka se dotkne paty. (obrázek č. 42) Setrvat v poloze. S nádechem vrátit do kleku, připažit. Opakujeme 3x na každou stranu.

Obrázek 42 Pozice velblouda

6) Leh na zádech, snaha o chycení natažených nohou, poloha bývá nazývána „šťastným dítětem“. (obrázek č. 43)

Obrázek 43„šťastné dítě“

7) Leh na zádech, paže podél trupu. Přes pokrčená kolena přenést nohy nad hlavu a držet v této poloze. (obrázek č. 44)

Obrázek 44 Nohy za hlavu

8) Leh na zádech, paže podél trupu. Přes pokrčená kolena přenést nohy nad hlavou za záda, opřít prsty chodidel do podložky a lehce zatlačit, napnout nohy, poloha leh vznesmo, tzn. halásana. (obrázek č. 45)

Obrázek 45 Halásana

9) Pozice mostu, jógově nazýváno čakrásana. (obrázek č. 46)

Obrázek 46 Most

10) Pozice tzn. svíčky, jógově nazýváno sarvangásana. (obrázek č. 47)

Obrázek 47 Svíčka (sarvangásana)

11) Pozice tzn. holubičky. (obrázek č. 48)

Obrázek 48 Holubička

12) Sed skřižný skrčmo, jógově nazýváno sukhasana. (obrázek č. 49)

Obrázek 49 Sukhasana

8 ZÁVĚR

Ačkoliv je jóga nesmírně rozsáhlé téma, naší snahou bylo shromáždění těch nejpodstatnějších informací. Tyto informace bych ráda poskytla všem, koho jóga zaujala a má zájem se jí věnovat.

V první části teoretické části práce jsem popsala životný styl dnešní doby a děti pubescentního věku. Dále jsem se zaměřila na jógu a její charakteristiku. Důraz je kladen především na pozitivní účinky jógy na lidský organismus z mnoha úhlů pohledu. Vyčlenila jsem, jak se jóga dělí a zaměřila se na Hathajógu, týkající se fyzického těla. Z hlediska fyziologických pochodů jsem popsala jednotlivé účinky jógových cvičení na lidský organismus.

Praktická část má za úkol sloužit jako pomůcka či inspirace pro učitele základních škol či mimoškolních zařízení. Ocenit by to mohli i rodiče, kteří by rádi zlepšili zdraví a aktivní život svých dětí. Práce poskytuje příklady cviků a cvičebních jednotek, které z hlediska náročnosti zvládnou děti 2. stupně základních škol.

9 POUŽITÉ ZDROJE

[1.] BOUCHARD, C., STEPHARD RJ., STEPHENS, T. (eds.). 1994. *Physical Activity, Fitness, and Health. International Proceedings and Consensus Statement.* Champaign: Human Kinetics. ISBN 1450428495.

[2.] BROWNOVÁ, CH. 2006. *Jóga od A do Z*: podrobný průvodce pozicemi a cviky. Vyd. 1. Praha: Metafora. ISBN 80-7359-062-X.

[3.] BUNC, V. 2006. *Zvláštnosti kondiční přípravy žen.* In NOVOTNÁ V., ČECHOVSKÁ, I. a BUNC. V. *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada Publishing.

[4.] DOLEŽALOVÁ, V. 2007. *Cvičení se seniory. Zpravodaj Unie jógy*. č.14

[5.] FRASEROVÁ, T. 2005. *Síla jógy: unikátní průvodce systémem jógy*. Vyd. 1. Praha: Ikar. ISBN 80-249-0470-5.

[6.] GÍTÁNANDA, 1999. *Jóga krok za krokem*. Olomouc: Dobra. ISBN 80-861-7938-9.

[7.] HAŠTO, J. 2004. Autogenní trénink. Vyd. 1. Praha: Triton. ISBN 9788072545162.

[8.] HELLER, J. a VODIČKA, P., 2011. *Praktická cvičení z fyziologie tělesné zátěže*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-802-4619-767.

[9.] HODAŇ, B., DOHNAL, T., 2005. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-48-7.

[10.] JENKINS, N. a BRANDON, L., 2010. *Anatomie jógy pro správné držení těla a zdraví*. Praha: Svojtka & Co., s. r. o. ISBN 978-80-256-0468-7.

[11.] JIRKA, Z., 1990. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia. ISBN 807033052X.

[12.] KLIMEŠ, P., 2002. *Cvičíme s dětmi: jógová cvičení a hry pro radost*. Vyd. 1. Praha: Společnost Jóga v denním životě.

[13.] KREJČÍ, M., 1995. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-129-X.

[14.] KREJČÍK, V. 2013. *Powerjóga: nová cesta*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4757-6.

[15.] KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H., STUCHLÍK, R. 2007. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. Praha. Grada. ISBN 978-8-247-2071-5.

[16.] LALVANI, V. 2005., *Základy jógy: protahovací cviky, které posilují, dodávají energii a zbavují stresu*. Vyd. 1. Praha: Svojtka & Co. ISBN 80-7352-088-5.

[17.] LALVANI, V., 1988. *Klasická jóga: nový přístup k fitness a relaxaci.* Vyd. 1. Praha: Knižní klub. ISBN: 80-7176-659-3.

[18.] LIDELLOVÁ, L., RABINOVIČ G. a RABINOVIČ N., 1997. *Kniha o józe: [kompletní průvodce]*. Čes. Vyd. 1. Praha: Svojtka a Vašut. ISBN 80-7180-111-9.

[19.] LYSEBETH, A., 2006. *Jóga. Omládněte s jógou za 2x7 dní*, Praha: Argo. ISBN 80-7203-579-7.

[20.] MAHESHWARANANDA, 199-. *Jóga pro děti školního věku*. Ostrava: ZVOS ČSOS KOVO. ISBN 80-900944-1-4.

[21.] MAHÉŠVARÁNANDA, P.S., 2000. *Systém jóga v denním životě*. Vídeň: Ibera Verlag. ISBN 3-85052-003-X.

[22.] MAHÉŠVARÁNANDA, 2008. *Systém „Jóga v denním životě“* [online]. [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: http://www.yogaindailylife.org/esystem/yoga/cs/010300/system-joga-v-dennim-zivote/system-joga-v-dennim-zivote/.

[23.] MALINA, RM., BOUCHARD, C. BAR-OR, O., 2004. *Growth, maturation and physical aktivity*, 2st ed. Champaign: Huban Kinetics. ISBN 0-88011-882-2.

[1.] MCCALL, T. 2007. *38 Health Benefits of Yoga* [online]. Aktualizováno 28. 8. 2007. [vid. 2016-03-21] Dostupné z: http://www.yogajournal.com/article/health/count-yoga-38-ways-yoga-keeps-fit/

[24.] MEHTA, S., S. a M., 1992. *Jóga podle Iyengara*. Vyd. 1. Bratislava: Šport. ISBN 80-7096-218-6.

[25.] MIHULOVÁ, M. a SVOBODA M., 2013. *Základy jógy*. Vyd. 2. Liberec: Santal. ISBN 9788085965414.

[26.] PERIČ, T. a DOVALIL, J., 2010. *Sportovní trénink*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-802-4721-187.

[27.] POLÁŠEK, M. 1985. *Joga*. Bratislava: Šport. ISBN 77-044-85.

[28.] POLSGROVE MJ, EGGLESTON BM, LOCKYER RJ, 2016. *Impact of 10-weeks of yoga practise on flexibility and balance of college athletes* [online]. [2016-04-01]. Dostupné z: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865768

[29.] RHYNER, H., 2004. *Jóga*. České Budějovice: Kopp. ISBN 80-7232-224-9.

[30.] RYCHTECKÝ, A. a FIALOVÁ, L. 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Vyd. 2. přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4659-7.

[31.] ŘÍČAN, P., 1990. *Cesta životem.* Praha: Panorama. ISBN 80-7038-078-0.

[1.] SKARNITZL, R. 1971. *Jóga: od staré Indie k dnešku.* Praha: Avicenum. ISBN: 08-027-71

[32.] SUCHOMEL, A., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy).* Liberec: TUL. ISBN: 80-7083-140-6.

[33.] ŠEFLOVÁ, I., 2014. *Pohyb a zdraví.* Liberec: TUL. ISBN: 978-80-7494-122-1.

[34.] *Škola jógy* [online]. 2010 [vid. 2016-04-10]. JÓGA – CESTA K MNOHA CÍLŮM. Dostupné z: http://www.skolajogy.cz

[35.] ŠNAJDEROVÁ, M. a ZEMKOVÁ, D. 2000. *Předčasná puberta*. Vyd. 1. Praha: Galén. ISBN: 80-7262-040-1.

[36.] ŠVAGROVÁ, A. 2012. *Vliv jógy na hluboký stabilizační systém.* Bakalářská práce. Plzeň: Západočeská univerzita, Fakulta zdravotnických studií.

[37.] VARAMBALLY, S., GANGADHAR BN., 2016. *Current status of yoga in mental health services.* [online]. [vid. 12. 4. 2016] Dostupné z: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27067548.

[38.] VOJÁČEK, K., 1988. *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum. Vyd. 1. ISBN: 142511

[39.] VOTAVA, J., 1988. *Jóga očima lékařů.* Praha: Avicenum Zdravotnické Nakladatelství. ISBN 08-052-88.

[40.] *VÚP* [online]. Aktualizováno 1. 9. 2007. [vid. 2015-15-11]. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* Dostupné z: http://www.vuppraha.cz.

[41.] *World Health Organization* [online]. [vid. 2016-28-03]. Health. Dostupné z: http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/.

[42.] *Yogapoint* [online]. [vid. 2016-04-01]. Dostupné z: http://www.yogapoint.cz/