

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

DĚTSKÁ JÓGA A RELAXAČNÍ TECHNIKY V OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Petra Pavlásková

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání – Výchova ke zdraví
pro vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Krol

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Petra Pavlásková

Název práce: Dětská jóga a relaxační techniky v období předškolního věku

Vedoucí práce: Mgr. Petr Krol

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá tematikou dětské jógy, relaxačních technik a dechových cvičení v období předškolního věku. Obsahuje rozhovory s instruktorkami dětské jógy, které byly zaměřené na jejich osobní zkušenosti. Cílem bylo zjistit jaké účinky má dětská jóga na fyzickou, psychickou a sociální stránku dítěte, jaké benefity cvičení jógy přináší a jaký význam mají relaxační a dechová cvičení, která se při lekcích uplatňují. Z výzkumu vyplynulo, že dětská jóga má pozitivní vliv na všechny zmíněné oblasti. Navíc nezpůsobuje svalové dysbalance, a proto může být vhodnou doplňující aktivitou pro jedince s jednostranným zatížením. Jako největší přínos cvičení dětské jógy se ukázalo zlepšení koncentrace a fyzické kondice, klidnější spánek a vedení k základním morálním hodnotám. Relaxační a dechová cvičení se osvědčila jako nástroj ke zklidnění. Lze je provádět ve statické poloze, nejčastěji lehu na zádech a dynamické poloze, při hraní takto zaměřených her.

Klíčová slova:

jóga, Hatha jóga, relaxace, dechová cvičení, předškolní věk

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Petra Pavlásková**Title:** Children's yoga and relaxation techniques in preschool age**Supervisor:** Mgr. Petr Krol**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology**Year:** 2022**Abstract:**

The bachelor thesis deals with the topic of children's yoga, relaxation techniques and breathing exercises in the period of preschool age. It contains interviews with children's yoga instructors, which were focused on their personal experiences. The aim was to find out what effects children's yoga has on the physical, mental and social side of the child, what benefits yoga exercises bring and what is the importance of relaxation and breathing exercises, which are applied during lessons. Research has shown that children's yoga has a positive effect on all these areas. In addition, it does not cause muscle imbalances and therefore may be a suitable complementary activity for individuals with unilateral load. The greatest benefit of children's yoga practice is the improvement in concentration and physical condition, calmer sleep and guidance to basic moral values. Relaxation and breathing exercises have proven to be a tool for calming. They can be performed in a static position, most often lying on your back and in a dynamic position, while playing such focused games.

Keywords:

Yoga, hatha yoga, relaxation, breathing exercise, preschool age

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Petra Krola, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2022

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Petru Krolovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této práce.

OBSAH

| | |
|--|----|
| Obsah | 7 |
| 1 Úvod | 9 |
| 2 Přehled poznatků | 11 |
| 2.1 Období předškolního věku | 11 |
| 2.1.1 Tělesný vývoj | 12 |
| 2.1.2 Kognitivní vývoj | 12 |
| 2.1.3 Emoční vývoj a socializace | 13 |
| 2.2 Jóga | 14 |
| 2.2.1 Historie jógy | 15 |
| 2.2.2 Benefity jógy | 17 |
| 2.2.3 Hatha jóga | 18 |
| 2.3 Dětská jóga | 19 |
| 2.3.1 Specifika dětské jógy | 20 |
| 2.3.2 Vliv jógy na dětský organismus | 21 |
| 2.3.3 Pokyny před zahájením cvičení | 22 |
| 2.3.4 Struktura lekce dětské jógy | 23 |
| 2.3.5 Pomůcky k dětské józe | 25 |
| 2.4 Relaxace | 26 |
| 2.4.1 Relaxační techniky | 26 |
| 2.4.2 Relaxační hry | 29 |
| 2.4.3 Účinky relaxace | 30 |
| 2.4.4 Doplnky relaxace | 30 |
| 2.5 Dýchání | 32 |
| 2.5.1 Dechová relaxace | 33 |
| 2.5.2 Dechová cvičení | 34 |
| 3 Cíle | 36 |
| 3.1 Hlavní cíl | 36 |
| 3.2 Dílčí cíle | 36 |
| 3.3 Výzkumné otázky | 36 |

| | | |
|------|--|----|
| 4 | Metodika | 37 |
| 4.1 | Výzkumný soubor | 37 |
| 4.2 | Metody sběru dat | 37 |
| 4.3 | Metody analýzy dat | 37 |
| 5 | Výsledky | 38 |
| 5.1 | Participant s dvouletou praxí cvičení dětské jógy s dětmi | 38 |
| 5.2 | Participant s osmiletou praxí cvičení dětské jógy s dětmi..... | 40 |
| 5.3 | Participant s tříletou praxí cvičení dětské jógy s dětmi..... | 44 |
| 6 | Diskuse | 46 |
| 6.1 | Vliv jógy na psychickou a fyzickou stránku dítěte při cvičení dětské jógy..... | 46 |
| 6.2 | Přínosy cvičení dětské jógy v období předškolního věku | 46 |
| 6.3 | Důležitost relaxace u dětí před a po cvičení jógy | 47 |
| 7 | Závěry | 48 |
| 8 | Souhrn | 49 |
| 9 | Summary | 50 |
| 10 | Referenční seznam | 51 |
| 11 | Přílohy | 54 |
| 11.1 | Vyjádření etické komise..... | 54 |
| 11.2 | Informovaný souhlas k výzkumu | 55 |
| 11.3 | Otázky k polostrukturovanému interview..... | 56 |

1 ÚVOD

V této bakalářské práci se věnuji problematice jógy, konkrétně Hatha jógy, kterou jsem zaměřila na období předškolního věku. Věk mateřské školy jsem si vybrala, protože si myslím, že by se o zdraví mělo pečovat co možná od nejnižšího věku. Zdraví je definováno Světovou zdravotnickou organizací jako stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, který se nevyznačuje pouze absencí nemoci nebo nějaké vady (WHO, 2020). A lekce pro nejmenší jsou zaměřené na věk mateřské školy, kdy se právě nejvíce vyvíjí fyzická, psychická, poznávací, sociální a emoční stránka dítěte.

Téma dětské jógy a relaxace jsem si vybrala, protože mi je cvičení jógy blízké. Již několik let docházím na skupinové lekce a praktikuji cvičení doma dle zkušeností či videí. Navíc jsem se šest let věnovala trénování dětí v atletice. A když jsem zkusila zařadit relaxační cvičení do tréninků, děti si to pochvalovaly a pak se i lépe koncentrovaly na zbylé aktivity. Myslím si, že by tato práce mohla být přínosná pro trenéry, učitele i rodiče, kteří se o této tématice chtějí dozvědět něco nového. Nebo chtějí zařadit jógová cvičení do života svých dětí, případně je zajímá osobní pohled lektorů dětské jógy.

Jóga je vícestrannou aktivitou, jež zahrnuje tělesná cvičení, osobnostní rozvoj či techniky, které tlumí stále proudící myšlenky. Tělesná cvičení jsou dobrá pro fyzickou kondici, pohyblivost kloubů, protáhnutí svalů, narovnání páteře či slouží jako záliba. Uklidňující techniky nazývané jako relaxační a dechová cvičení mohou být dobrou formou odpočinku. Osvědčují se odpoutáním od každodenních starostí, zbavením se stresu nebo jako pomůcka před zkouškou, pracovním pohovorem či jinou zátěžovou situací (Nadeau, 2011). Což je v dnešním stále se měnícím a stresujícím světě zapotřebí. Díky józe se dá také rozvíjet vlastní osobnost, která zahrnuje sociální chování, komunikaci a citový život.

Jedná se o nezávislou činnost určenou pro jakoukoliv věkovou kategorii, při které se člověk nesrovnává s druhými, ale soustředí se pouze sám na sebe a své pokroky. Nikdo jej nehodnotí, do ničeho netlačí a nepřikazuje mu, co by měl a neměl dělat. Zahrnuje tak svobodnou volbu, vlastní vůli k fyzickému i psychickému cvičení a obrácení pozornosti do vlastního nitra (Mihulová & Svoboda, 1995). Ve srovnání se školou, kde děti tráví spoustu času a neustále se setkávají s hodnocením jejich nabytých vědomostí, dovedností a chování, může být jóga dobrou změnou.

Dětská jóga je od běžné jógy pro dospělé odlišná. Převážně se odlišuje tím, že je více hravá, přizpůsobena strukturou, názvy i pozicemi pro děti (Bannenberg, 2011; Dvořáková, 2016). Primárně se jedná o zábavnou aktivitu, u které mohou vybit svou energii i se zklidnit, druhotně vede k respektování ostatních, vzájemnému i vlastnímu poznávání, získání nových

dovedností, rozvíjení tvořivosti a fantazie apod (Rissmanová, 2017). Odlišuje se také tím, že každá lekce má obvykle dané téma a podle něj pak lektor tvoří sestavu her a cvičení, aby na sebe navazovaly dle vymyšleného příběhu. Používají se různé zvukové, herní a tvořivé doplňky, které si děti zhotovují doma s rodiči, v mateřské či základní škole nebo přímo na lekci s instruktorem.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Období předškolního věku

Období předškolního, nazýváno jako věk mateřské školy, se tradičně označuje jako věk mezi třemi a šesti lety (Thorová, 2015). Ta je určena dětem od tří do šesti let (Langmeier & Krejčířová, 2006). Podle Hartl & Hartlová (2010) se věk 3-6 let nazývá starším předškolním věkem a mladší předškolní věk je obdobím mezi 1. až 3. rokem.

„Dětství je dobou, v níž se odehrávají zásadní změny ve vývoji jedince, přičemž nejintenzivnější růst a vývoj probíhá v době předškolní“ (Kolláriková & Pupala, 2001, p. 124). Mimořádné změny se dějí hlavně v oblasti poznávacích procesů a socializace (Vágnerová & Valentová, 1992), v tělesném, pohybovém a emocionálním vývoji, kdy se z tříletého dítěte, které si chce pořád hrát, stává šestiletý předškolák, který je připravený na vstup do školy (Kuric, 1986). Důležité je také podotknout, že všechny změny jsou individuální a pokud má dítě například mozkovou obrnu či lehkou mozkovou dysfunkci, není na vstup do školy obvykle připraveno (Vágnerová & Valentová, 1992).

Počínání předškoláka je ovlivněno především primárními potřebami a pozvolně jej začíná usměrňovat. Sociální kontakt se vyvíjí, prosazují se potřeby spojené s aktivní rolí v sociálních vztazích. Přesto dítě stále považuje svůj názor za jediný možný a nedokáže pochopit, proč by se na situaci mělo dívat z jiného úhlu pohledu, je tedy stále egocentrické. V období předškolního věku se zřetelně utváří sebevědomí a sebeuvědomování (Kuric, 1986).

Při výchově dítěte by se nemělo spoléhat jen na vlastní nebo přejatou zkušenost, neboť je výchova tvůrčí činností, od které se vyžaduje předběžné i následné přemýšlení, kontrolovaný či hodnocený záměr, průběh a výsledky. Součástí každého výchovného a vzdělávacího procesu je osobnost vychovávaného jedince, jeho sociální a přírodní prostředí, cíl, ke kterému vychovávající směřuje, prostředky k uskutečnění cíle a jednání i osobnost vychovávajícího (Oprailová, 2016).

Aby mohlo dítě následně nastoupit do školy, mělo by být zralé ve více oblastech – psychická, fyzická, emoční a sociální. Například by mělo umět rozlišovat písmena a číslice, déle se koncentrovat a být citově stabilní (Vágnerová, 2005). Oblast psychiky ovlivňují i somatické onemocnění, jelikož každá tělesná nemoc zahrnuje i působení na psychiku. Nemocné děti bývají více unavené, hůře soustředěné a obtížněji snášejí zátěž. Pokud jsou v takovémto stavu delší dobu, odbývá se jejich oblast zájmu a jsou pasivnější a lhostejnější k věcem (Vágnerová & Valentová, 1992).

2.1.1 Tělesný vývoj

Znatelně se mění konstituce těla dítěte. Buclatost, která je typická pro předchozí období, se vytrácí a tělo se prodlužuje (Kuric, 1986). Dítě by mělo být pravidelně doprovázeno k dětskému lékaři, u kterého se sleduje nejen vývoj kostí a svalů, ale také vnitřní orgány, centrální a periferní nervová soustava (Mahéšvaránanda, 2014). Ke konci předškolního věku nastává tzv. období vytáhlosti, kdy dítě roste do délky, o přibližně 7 cm ročně, a přibírá na váze, asi o 2-3 kg za rok (Kňourková & Lisá, 1986). Svaly jsou měkké a oblé, tvořené spíše tukem než svalovinou. Kostí jsou taktéž měkčí a křehké, zápěstní kůstky dokončují proces kostnatění, což napomáhá rozvoji jemné motoriky (Thorová, 2015). Během tohoto stádia vývoje se zdokonaluje tedy jemná i hrubá motorika. Dítě by nemělo být přetěžováno a provádět pohybové aktivity zvětšující rozsah kloubního pohybu, silové a vytrvalostní aktivity či vzpory a visy za ruce, neboť by se páteř i kosti mohly při vývinu lehce deformovat. Proto je vhodné volit komplexnější činnosti, jako je třeba jóga, která působí na jedince jako na celek, tedy na fyzickou, psychickou i sociální stránku (Mahéšvaránanda, 2014).

Chůze je na počátku tohoto období těžkopádná, jedinec našlapuje přes celé chodidlo (Kuric, 1986), postupně se rozvíjí a je pružnější. S tím se utváří příčná i podélná klenba nohy, čímž dokáže stabilněji vyrovnat nerovnosti povrchu (Kňourková & Lisá, 1986), navíc své pohyby více vědomě kontroluje (Kuric, 1986). Podle Langmeier & Krejčířová (2006) už dítě umí chodit i běhat po rovině, postupně se učí chodit do schodů i ze schodů, a to bez přidržování. V obličejí se mohou projevovat charakteristické rysy po jeho předcích. S nástupem do školy by mělo mít kompletně prořezaný mléčný chrup (Kňourková & Lisá, 1986). Zdokonaluje se i pohybová funkce ruky, ovládnání drobného prstového svalstva a manuální zručnost – obvykle mu nedělá problém napodobovat směr čáry podle předlohy, samostatně jí, obléká a svléká se, obouvá si boty a je schopné tvořit věci z plastelíny, písku nebo stavebních kostek (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.1.2 Kognitivní vývoj

Poznávací procesy se velmi rychle zdokonalují, což poskytuje lepší orientaci v sociálním prostředí a vztazích s okolím. Mezi kognitivní procesy se řadí vnímání, fantazie, myšlení a řeč, rozvoj inteligence (Kuric, 1986).

Během předškolního období se významně zdokonaluje řeč. Dítě si přestává plést hlásky a přesněji je vyslovuje. Mění se i stavba věty, kdy kolem druhého roku věku dítě skládá věty jen z pár slov. Ale ve věku mateřské školy dokáží sestavit rozsáhlejší a složitější

větné celky. Zlepšuje se také pozornost při mluveném projevu druhého. Dokáže jej lépe a déle vnímat. V tomto období si velmi rádo povídá, ať už s někým jiným nebo samo pro sebe (Langmeier & Krejčířová, 2006). Na začátku předškolního období se otázka „Co to je?“, kterou provázelo dřívější období, mění v „Proč? Jak?“, což je nazýváno jako druhé období otázek. Aktivní slovní zásoba se velmi obohacuje (Mahéšvaránanda, 2014) a rozšiřuje se z 300 – 1 000 slov u tříletých dětí až na 3 500 slov u šestiletých. Nejpoužívanější slova jsou podstatná jména a zájmena, zlepšuje se slovník předložek a spojek (Kuric, 1986).

Fantazie je v dětském věku velmi pestrá, zvířatům přisuzují lidské vlastnosti a neživým věcem dávají život podle uvážení (Kuric, 1986). Přesto si uvědomují, že imaginární věci nemají stejné vlastnosti jako věci skutečné, například dokáží rozeznat, jestli mohou vidět míč ležící na stole před nimi nebo nějaký vymyšlený (Langmeier & Krejčířová, 2006). Mohou spojovat to, co se stalo včera s tím, co se stalo před měsícem nebo slučovat sny se skutečností, což může vyvolávat v dospělých pocit, že jim dítě lže a vymýšlí si. Ty jsou však přesvědčené o opravdovosti svých výroků (Kuric, 1986).

V předškolním věku je nejslibnější rozvoj inteligence, kdy se dítě dostává na úroveň názorového (intuitivního) myšlení (Langmeier & Krejčířová, 2006). Stále převládá konkrétní myšlení nad abstraktním, i když to jej začíná pozvolně doplňovat (Mahéšvaránanda, 2014). Dítě dokáže vyvozovat závěry a usuzovat například, čeho je více a čeho méně. To se však vztahuje k tomu, co vizuálně vidí. Příkladem mohou být tři sklenice. V první fázi se dítě přesvědčí, že je ve dvou sklenicích stejného tvaru (úzké vysoké sklenice) stejný počet korálků. Poté se z jedné úzké vysoké sklenice přesypou korálky do nižší sklenice s širším dnem. Dítě pak má ukázat, ve které sklenici je korálků více. A ukazuje na sklenici, která je užší, protože si myslí, že je tam korálků více. A to z důvodu, že dosahují ve sklenici výš (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.1.3 Emoční vývoj a socializace

Klíčovým faktorem pro rozvoj osobnosti v předškolním věku je rodinné prostředí (Mahéšvaránanda, 2014), kdy převažuje láska a city k rodičům jako svým nejbližším lidem. Jsou pro něj největší oporou, bezpečím, ochranou, pomocí i poučením (Kuric, 1986). Zajišťují primární socializaci – vývoj emočních vztahů k bližším i vzdálenějším lidem, vývoj norem, které od nich dítě přijímá formou příkazů a zákazů. Také osvojení sociálních rolí, tedy vzorců chování a postojů ve vztahu ke společnosti dle věku, pohlaví, společenskému postavení aj. (Langmeier & Krejčířová, 2006). Pokud na něj vyvíjí přílišný tlak a chtějí, aby bylo

samostatnější a přizpůsobivější, než zvládne, může to vést ke konfliktům a stresovým situacím (Vágnerová & Valentová, 1992).

„Dítě pro svůj citový vývoj potřebuje, aby je někdo chránil a hladil“ (Kuric, 1986, p. 141). Pokud se mu tyto aspekty dostatečně neposkytují, může se jednat o tzv. citovou deprivaci, která ochuzuje citový vývoj jedince (Kuric, 1986) či dítě postihuje až do té míry, kdy se jeví jako mentálně retardované – projevuje se opožděním v řeči, myšlení a sociální adaptaci (Vágnerová & Valentová, 1992). Vůči sourozencům může cítit žárlivost proto, že nemá rodiče jen samo pro sebe, vůči vrstevníkům projevuje své sympatie nebo antipatie, které vyjadřuje náklonosti k určitým dětem či naopak agresí (Kuric, 1986). Obvykle jsou ale děti vstřícné a uvolněné vůči jiným dětem, neboť se oddávají samovolné společenské hře (Thorová, 2015).

2.2 Jóga

„Jóga je způsob života, učí nás být opravdovými, pravdivými, spokojenými a upřímnými sami k sobě“ (Mahéšvaránanda, 2014, p. 114).

Název jóga má původ v označení yuj, které v indickém jazyce představuje sjednocení (Rissmanová, 2017) všech vnitřních i vnějších stránek lidské bytosti (Mehta, 1996) nebo splynutí bez odlišení (Knaislová & Knaisl, 2015). Indický jazyk, nazývaný sanskrt, se často používá k pojmenování jógových pozic, pohybů a myšlenek (Rissmanová, 2017).

Jedná se o starou a moudrou filozofii (Blumenfeld, 1996) o těle, mysli a duši, která je nápomocná v rozvoji osobnosti (Mahéšvaránanda, 2014). Brown (2017) spatřuje podstatu jógy ve vývoji, osobním růstu a proměně. Smysl jógy definuje slovy „dosáhnout něčeho, čeho jsme nebyli schopni dosáhnout předtím“ (p. 16). Zabývá se lidskou bytostí, rovnováhou těla, mysli i duše (Nikodemová, 2014). Přispívá k žití v míru s okolím, přírodou a všemi živými tvory (Mahéšvaránanda, 2014). Původně byla vytvořena jako série pozic napodobujících zvěř. Lidé si představovali, že kdyby prováděli stejné pohyby jako zvířata, byli by také silní, flexibilní a zdraví (Virgilio, 2006). Dle jógy vše, co se děje v našich životech, má smysl a řád. Lidé by se měli snažit najít smysl života, tedy stát se trvale šťastnými. Podle Indů je největším štěstím být v klidu a vnitřně vyrovnaný (Knaislová & Knaisl, 2015). Díky cvičení jógy lze dosáhnout kontroly nad vlastním tělem i myslí, což přispívá ke zdolání náročných životních situací (Mahéšvaránanda, 2014). Největším půvabem jógy je svoboda, která se vyznačuje nepřikazováním, netlačení nikoho do ničeho, možností vlastního rozhodování a nalezením vlastní cesty (Nikodemová, 2014). Konečný cíl jógy se vyznačuje dosažením stálého klidu

mysli, aby mohl být jedinec neustále v přítomném okamžiku a mohl tak rozumět skutečné podstatě jeho okolí (Brown, 2017).

Jedinec většinou hledá zdroj chyb, neúspěchů a problémů v okolí, ne ve vlastním nitru. Jóga přináší hledání chyb v sobě samém, což může být velmi obtížné a vyčerpávající, ale je to jedna z cest k vyrovnané osobnosti. Při józe by se měl člověk srovnávat jen sám se sebou. Proto každý může cvičení jógy využít dle vlastních potřeb, například i k odstranění svých charakterových nedostatků, zkvalitnění mezilidských vztahů či kompletní životní situace (Mihulová & Svoboda, 1995).

Mahéšvaránanda (2014) uvádí 10 etických principů jógy, které se dělí na pravidla chování vůči vnitřnímu a vnějšímu světu. Mezi pravidla chování k vnějšímu světu, popisované jako to, co by se nemělo dělat (Oravcová, 2021), patří neubližování, nelhání, nekradení, nečistý způsob života a nelpění na hmotných věcech a mentálních postojích (Mahéšvaránanda, 2014; Oravcová, 2021). Do pravidel vnitřního chování, a tedy toho, co by se dělat mělo (Oravcová, 2021), se řadí čistota, spokojenost, sebepoznání a studium svatých písem, oddanost vyšší moci a sebekázeň (Mahéšvaránanda, 2014; Oravcová, 2021).

Rissmanová (2017) uvádí, že původní východiska jógy „vycházejí z náboženských tradic, jako je hinduismus a buddhismus. A některé druhy jógy nabádají cvičícího k tomu, aby dodržel morální kodex a hledal vyšší moc“ (p. 13). Avšak většina způsobů jógy, které se nyní praktikují, nijak nesouvisí s náboženstvím (Rissmanová, 2017). Knaislová a Knaisl (2015) potvrzují toto tvrzení slovy „jóga není náboženstvím, nemá svého boha ani nedává přednost jedné víře před druhou“. Lekce jsou prováděny ve školách, v soukromých podnicích a na dalších různých místech. I přesto, že některé pozice nesou náboženský název, například poloha bohyně, tak to neznamená, že se tím vyjadřuje uctívání vyšší moci (Rissmanová, 2017). Ale není ani v rozporu s žádným náboženstvím, neboť se jedná spíše o životní filozofii – celkové pojetí světa (Lalvani, 1998). Dle Univerzity Karlovy (2004) „při chápání koncepce zdraví v nejširším smyslu slova není jóga rozhodně náboženstvím, cvičební technikou nebo filozofií, ale disciplínou, která uspořádá tělo i mysl“.

2.2.1 Historie jógy

Vznikla ve starověké Indii před několika tisíci lety (Nikodemová, 2014; Rissmanová, 2017). Tam se zrodila jako nástroj pro mír duše a uvědomění si vlastních kvalit. Zaměřovala se na ovládnutí dechu a meditace. Postupem času se lektoři jógy začali více zaměřovat i na fyzickou stránku člověka a do lekcí zařazovali ásány (tj. jogínské polohy) (Rissmanová, 2017).

Knaislová a Knaisl (2015) uvádí nejstarší zmínky z 8.-6. století před naším letopočtem, a to konkrétně v upanišádách. Upanišady jsou filozofická (mystická) pojetí zkoumající přirozenost duše člověka (Univerzita Karlova, 2004). V období 2. století před Kristem indický duchovní učitel jménem Patanjali sjednotil všechny existující záznamy o józe do jednoho díla, které nazval Jógasútry (Krejčí et al., 2016). Dílo se celkově dělí na 196 súter (částí), kde se v prvních čtyřech popisuje celé jádro jógy a v následujících kapitolách se dopodrobna rozpracovává. První sútra naznačuje význam jógy a charakterizuje stav při józe jako přerušení pohybu mysli. Druhý bod popisuje mysl jako nástroj. A ten lze utiřit způsobem, který „spočívá v tom, že s *myslí* pracujeme“ (Brown, 2017, p. 14). Neboť jedině s jasnou a čistou myslí lze vidět věci takové, jaké doopravdy jsou. Třetí část se vyznačuje plnou soustředěností ve stavu jógy, ani zkreslené chápání nebo scestné myšlenky nemohou jedince vyvést z míry. Čtvrtá sútra označuje mysl prvkem problému, protože pokud je lidské myšlení rozptýlené, neumí se orientovat správným směrem a tím posuzuje věci nekorektně (Brown, 2017). Toto dílo se považovalo za základ ve všech školách na světě, kde se vyučovala jóga. Patanjaliho jóga se pokládá za podstatný soubor, který obsahuje osm odvětví tzv. Raja jógy (Krejčí et al., 2016). Ta se stala nejznámějším typem praktikovaným na Západě (Univerzita Karlova, 2004) a nazývá se Královskou cestou (Krejčí et al., 2016). Mezi osm oblastí patří jama – pravidla chování k vnějšímu světu, nijama – pravidla vnitřního chování, ásany – polohy těla, pránájáma – dechová cvičení, pratjahara – ovládnutí smyslů, dhárana – koncentrace, dhjána – meditace a samádhi – seberealizace (Krejčí et al., 2016; Mehta, 1996).

V Československu se největší zájem o jógu rozvinul v 60. letech 20. století. Lekce probíhaly v tělovýchovných oddílech, svazech i hnutích, které byly cvičení nakloněny. Mechanismy účinků cvičení jógy pro využití k prevenci a léčbu se zabýval Ústav fyziologických regulací ČSAV (Československá akademie věd). Roku 1977 byla založena Komise pro využití jógy v rehabilitaci. V roce 1978 byla založena Komise jógy, která organizovala i kurzy pro budoucí instruktory. Vývoj se ve zdravotnictví a tělovýchově odehrával souběžně, a to ve vzájemné spolupráci. Ovlivnily jej převážně návštěvy zahraničních odborníků, zejména indických a skandinávských učitelů jógy (Votava, 1988), například v roce 1972 navštívil Československo Svámí Gítánanda Giri, jedná se o jógového mistra s medicínským vzděláním, nebo opakované návštěvy Indického učitele Paramhans Svámí Mahéšvaránanda, který vede školu jógy ve Vídni a dělá přednášky a kurzy v ČR (Krejčí et al., 2016; Votava, 1988).

80. léta 20. století byla ovlivněna B. K. S. Iyengarem, instruktorem jógy a jedním z nejdůležitějších učitelů jógy dvacátého století. Jeho největší zásluhou je obeznámení

Západního světa s jógou v 60. letech 20. století. Věnoval se hathajóze, kterou pak zdokonalil a nazval jako Iyengar jógu. Ta je charakteristická dlouhými výdržemi v jóginských polohách, které směřují k lepší vytrvalosti a pružnosti těla (Brown, 2017).

2.2.2 Benefity jógy

Využívá se jako léčebný prostředek, který může pomoci s velkou škálou problémů. „Historie lékařství zná řadu empirických postupů, vedoucích ke zvyšování odolnosti organismu. K nejpropracovanějším náleží soustava tradičních indických cvičení – jóga“ (Votava, 1988, p. 5).

Jóga umožňuje dospělým i dětem načerpat novou energii a zamyslet se nad svými každodenními životy (Virgilio, 2006). Z fyzického hlediska je prospěšná při podpoře rovnováhy, stability, koordinace, flexibility, nelokomočních dovedností (Virgilio, 2006), chůze, nárustu svalové síly či úbytku hmotnosti (Krejčí et al., 2016). K přínosům patří také posílení a protažení zádového svalstva, končetinových svalů a boků, což je velmi prospěšné hlavně pro lidi, kteří vykonávají sedavé zaměstnání (Rissmanová, 2017), s čímž souvisí chronická bolest zad, kdy „studie ukazují, že jóga byla účinnější než standardní zákroky, včetně obvyklé péče, nebo konvekční terapeutická cvičení“ (Krejčí et al., 2016, p. 247). Jóga se také využívá při rehabilitacích, neboť má podobné cvičební prvky jako léčebná tělesná výchova. Avšak ta je cíleným léčebným prostředkem, který má jen jeden specifický efekt, např. posílení svalů. Navíc by se měla provádět pod lékařským dohledem, aby si cvičící neublížil nesprávnou technikou provedení. Motivace je zde spíše vnější, kdy odborný dozor motivuje cvičence, aby se cvičení pravidelně věnoval a v budoucnu tak dosáhl svého cíle. Naopak u správného provedení jógy se ovlivňuje fyzická i psychická stránka, proto je zde i vnitřní motivace – působí příjemně, tlumeně a téměř okamžitě (Votava, 1988). Dalším benefitem je podpora imunitního systému a s tím související rychlejší a účinnější vyrovnání se s nemocemi (Rissmanová, 2017).

Podporuje mysl, zlepšuje náladu a dodává energii. Souvisí také s duší, zlepšením pocitů a vnitřní pohodou (Rissmanová, 2017). Nápomocná je i při stavech deprese a úzkosti, kdy se využívá převážně dechových cvičení (Krejčí et al., 2016; Votava, 1988), při snížení únavy a stresu, a to z hlediska strachu, smutku nebo poruch spánku (Krejčí et al., 2016). Při cvičení se vyplavují chemické látky endorfin a dopamin (Brown, 2017), které jsou často nazývány jako hormony štěstí. Jejich cílem je významně zvednout náladu a tím mohou být připodobňovány až k euforii (Rissmanová, 2017), čímž se zlepšuje nastavení mozku k pozitivnějšímu vnímání okolí (Brown, 2017). Votava (1988) uvádí, že jóga praktikovaná ve

věznicích, může mít vliv na chování vězňů mezi sebou, kdy by se měl snížit počet násilných incidentů. Dále popisuje zlepšení pracovní adaptace a manželského soužití při pravidelném cvičení relaxačních technik.

2.2.3 Hatha jóga

Hatha jóga je jednou z podob jógy. Konkrétně se jedná o aktivní cvičení, jež se v nynějším období ze všech druhů jógy provádí nejčastěji, a to po celém světě (Brown, 2017). Tento druh jógy usiluje o rovnováhu mezi vnitřní touhou (smýšlením) a vnějšími potřebami (realitou). Úmyslem je dojít k fyzické a mentální flexibilitě, zároveň zůstat v příjemném napětí, tedy být soustředěný a uklidněný v jednom okamžiku (Bannenberg, 2011). Hatha jóga „má silně harmonizující a ozdravující účinky“ (Krejčí et al., 2016, p. 244). Jedná se o volný řád, který může být uskutečňován svobodně vůči náboženskému vyznání, globálnímu názírání či přesvědčení (Bannenberg, 2011).

Název Hatha jóga je spojením třech slov – ha, tha, jóga. „Ha“ znamená Slunce, a v člověku se zobrazuje jako rozum, dynamika, konání činů, plánování, upřímnost, vnějšek a mužská síla. Opakem je „tha“, které má význam Měsíce, v člověku se pak zobrazuje jako fantazie, sny, kreativita, hudební založení, emoce, tvůrčí chaos, vnitřek, nevědomost a ženská síla. Jóga je prostředkem těchto dvou směrů, jenž se snaží skloubit dohromady a dovést tak každého ke své vnitřní i vnější harmonii (Bannenberg, 2011; Knaislová & Knaisl, 2015; Nikodemová, 2014).

Neexistuje mnoho dochovaných psaných záznamů, neboť se pojetí Hatha jógy, včetně jejích cviků, až do novověku předávalo většinou jen ústně z učitele na jeho žáka (Bannenberg, 2011), a to v indickém jazyce sanskrtu (Brown, 2017). Na Evropský kontinent se tato filozofie dostala začátkem dvacátého století. Učitel, nazývaný guru, měl s žákem velmi blízký vztah. Vyučoval ho převážně mlčenlivě a nesnesl žádné dotazy ani námítky. Učil jej tělesným pozicím, způsobům dýchání, životním moudrostem a vědomostem. Jednalo se o stránku fyzickou i duševní (Bannenberg, 2011). V současnosti se cvičení věnuje spíše fyzické stránce člověka (Knaislová & Knaisl, 2015). Blumenfeld (1996) definuje Hatha jógu jako řadu všelijakých poloh (asán), které ke svým cvičením přebírají i fyzioterapeuti a gymnasté (Mehta, 1996).

Nejhodnotnější cvičení Hatha jógy přináší stav plynutí, tedy hluboké soustředění na právě prováděnou činnost. Jedná se o stav, který je člověku velmi příjemný, neboť je uchvácen přítomnou aktivitou a nevnímá každodenní starosti. Dosáhnout lze při různorodých situacích, například studiem, prací, sportem, hrou na hudební nástroj nebo

právě cvičením Hatha jógy. Při srovnání s jinými aktivitami je ale cvičení Hatha jógy jednou z nejvíce efektivních, jelikož se oslabuje vlastní ego a tím se vytrácí strach z neúspěchu. Důležitým krokem je vybírat si cviky, které nebudou ani příliš lehké či naopak těžké. Při snadných pozicích se může dostavit stav nudy a lhostejnosti, naopak obtížné polohy mohou vyvolávat úzkost (Brown, 2017). Osoba cvičící jógu by se neměla přemáhat a cvičit přes bolest. Pokud nezvládá obtížné polohy, nenásilným nácvikem náročné polohy časem zvládne (Dvořáková, 2016).

2.3 Dětská jóga

Jóga je vynikající fyzickou aktivitou pro děti od 2 do 6 let, neboť se jedná o nesoutěživou činnost, při které se podporuje sebevyjádření prostřednictvím pohybu. Stala se populární jako cesta ke zklidnění, odpočinku a užívání si klidu (Virgilio, 2006). Děti si upevňují návyk správného držení těla, dýchání nosem a zlepšuje se celková nervosvalová koordinace, kterou potvrzují i rodiče cvičících jedinců (Krejčí, 1993).

Tohoto druhu cvičení se v našich zemích užívá už v mateřských školách, kdy se cvičí formou prostých her a děti se učí vzájemnému respektu, poznávání, ale i fyzickým zručnostem (Knaislová & Knaisl, 2015). Na krátkou dobu se mohou zapojit i dvouleté děti, ale opakovaný trénink je spíše až pro děti předškolního a mladšího školního věku (Dvořáková, 2016).

Cvičení by mělo být primárně radostí, aby se děti naučily něco nového nebo zopakovaly naučené dovednosti (Dvořáková, 2016). Cíle dětské jógy tvoří radost, zábava, rytmičnost, lehkost a hravost, děti by měly cvičit z vlastní vůle a nebyť nuceny (Nikodemová, 2014). Mělo by se cvičit pravidelně, a to ve stejnou dobu a den (dny) v týdnu. Opakovanost tréninku napomáhá vytvořit důvěru, podílí se na formování trvalých návyků a na viditelných pokrocích fyzické i psychické zdatnosti (Dvořáková, 2016).

Rozdíl mezi jógou pro děti a pro dospělé je ten, že dospělí jedinci potřebují všechno do detailu popsat, vědět proč dělají zrovna tu onu pozici a jak ji přesně provést. Příkladem může být pozice „kočka“, kdy lektor navádí tímto způsobem: „poloha na všech čtyřech končetinách, pohled směřuje dolů, ruce a nohy jsou v paralelní poloze, hluboce dýchat, potom udělat kočičí hřbet a tak dále“ (Bannenberg, 2011, p. 21), přičemž dětem stačí říct, že další pozicí bude „kočka“ a ony se během chvilky promění v kočku, která je na všech čtyřech končetinách, mňouká a protahuje se (Bannenberg, 2011). Dalším rozdílem je délka setrvání v dílčích polohách. Dospělí mohou zaujímat pozici déle, protože mají delší systém

krevního oběhu a tím u nich nastává efekt asán (jógových pozic) pomaleji, navíc mají více síly. Děti naopak jednotlivé ásány procvičují vícekrát, ale kratší dobu (Bannenberg, 2011).

2.3.1 Specifika dětské jógy

Dětská jóga má svá určitá specifika, která by se měla dodržovat, aby byla příjemná a děti tak zvládaly jógové pozice jim určené. Mezi specifika se řadí pravidelnost cvičení, jednoduché pozice a propojení do příběhu, krátké výdrže, jednoduchá dechová cvičení a krátká relaxace. Děti si dokážou velmi rychle vštípit jména pozic i nenáročné sestavy, pokud je pravidelně opakují. Nejviditelnější změny jsou pak v oblastech, které dříve neprocvičovaly a nyní se jim opakovaně věnují. Jakmile se naučí novou nebo jim známou pozici vykonají správně, zaslouží si pochvalu (Dvořáková, 2016).

Věk, zdravotní stav, únava, denní doba, složení skupiny a zkušenosti dětí i cvičitelů jsou faktory ovlivňující délku cvičení a vybrané cviky dané lekce jógy (Dvořáková, 2016). Důležitou podmínku představuje pravidelnost, ne dlouhá doba. Je lepší procvičovat pozice opakovaně a krátce, nežli nepravidelně a dlouze. Pro začátek je dostačujících 5–10 minut dvakrát týdně, postupně se můžeme dopracovat až ke 20 minutám vícekrát týdně – minuty i dny je lepší postupně přidávat. Podstatné je nevyvíjet tlak a nenutit dítě do cvičení, ale naopak mu dát čas a prostor se s pozicemi sblížit (Bannenberg, 2011). Aby opakované cviky neomrzely, mohou se obměnit příběhy, náročnost cviků nebo některé komponenty vynechat úplně. Na druhou stranu, pokud mají děti delší přestávku od cvičení, velmi rychle zapomínají (Dvořáková, 2016).

Názvy pozic pro dospělé jsou většinou tradičně indické (Nikodemová, 2014), ale pro děti jsou upraveny tak, aby jim porozuměly a mohly si je jednodušeji představit. Většinou se používá přirovnání k zvířatům, rostlinám, věcem a postavám, kterými se inspiroují. Ty se pak spojují do příběhů, pohádek a básniček a jsou lépe pochopeny. Vše se odvíjí od věku a zkušeností cvičících (Dvořáková, 2016).

Sestavy by měly být cvičeny v určitém rytmu, protože si to děti lépe vštípí do paměti. Zároveň se cvičí nenáročně, krátkodobě a takřka bez výdrží v pozicích (Nikodemová, 2014). Starší a zkušenější cvičenci mohou zkoušet v pozicích setrvat déle, po každé takové pozici by mělo následovat kompenzační cvičení (například předklon a po něm, jako kompenzace, záklon) nebo krátká relaxace (Dvořáková, 2016).

Doplňkem cvičení může být poslech rytmické a relaxační hudby, tvorba obrázků a jejich následné využití ke cvičení, jógové karty s obrázky a popisem daných pozic nebo vhodné hračky (Nikodemová, 2014).

Během lekce jógy se zařazují i dechová cvičení, která se mohou realizovat pomocí her. Primárně by se měli naučit věnovat pozornost dechu, rozdíl mezi dýcháním nosem a ústy, dále se pak učí břišnímu a hrudnímu dýchání a také zkoordinování dechu s pohybem (Dvořáková, 2016).

Opakovaným prvkem každého cvičení by měla být krátká relaxace, dětem stačí mnohem kratší čas než dospělým. Starší lidé potřebují delší čas, protože spíše zažívají stresové situace každodenního života, ale naopak mladí lidé potřebují častěji odpočívat, neboť jejich těla ani mysl nejsou na dlouhé cvičení připravené (Dvořáková, 2016).

2.3.2 Vliv jógy na dětský organismus

Dítě díky cvičení lépe vnímá, rychleji se učí novým věcem a je pohotovější (Dvořáková, 2016). Prvotní změny jsou vidět zejména na fyzické úrovni, ale i v emocionálním a psychickém vývoji. Jedinec si neosvojuje pouze jógové pozice a sestavy, ale učí se poznávat sám sebe, chápat životní prostředí a celkové okolí, kterým je obklopen. Neustále opakování a zkoušení nových věcí rozvíjí dříve získané dovednosti a přináší zkušenosti. Cvičení jógy je tak dobrým nástrojem pro objevování a rozvíjení vlastních pohybových i duševních schopností. Mezi další změny v organismu patří lepší prokrvení těla, lepší kondice, zlepšení kloubní pohyblivosti, dobrá motorika, silnější a flexibilnější svalstvo, zlepšení vnitřní i vnější rovnováhy a rozvíjí se i emocionální stránka jedince – větší sebevědomí a sebedůvěra (Bannenberg, 2011).

Pro pohyb je důležitá práce mozku (Bannenberg, 2011), který je řídicím orgánem nervové soustavy člověka (Dylevský, 2019). K pohybům celého těla se řadí i koordinace a prostorová orientace (Bannenberg, 2011), které koriguje mozeček, nacházející se v zadním mozku (Křivánková, 2019). Během každého pohybu se mozkové oblasti vzájemně propojují a pravidelným opakováním se tato propojení vštěpují do paměti. Proto jsme schopni určité pohyby dělat automaticky, aniž bychom nad nimi museli přemýšlet. Čím více se tato propojení procvičují, tím lépe se jedinci učí a myslí. Napomocť tomu může právě jóga, která nabízí pestrou škálu podnětů, kdy se trénováním pozic zdokonaluje jejich znalost a provedení (Bannenberg, 2011).

Cvičením jógy je možné zmírnit projevy onemocnění ADHD (Mahéšvaránanda, 2014). Jedná se o poruchu pozornosti ve spojení s hyperaktivitou (Agarwal & Sarthi, 2020). Aby bylo účinků dosaženo, je zapotřebí vybrat vhodný typ jógy a cvičit každý den (Mahéšvaránanda, 2014). Jedinci, kteří se zúčastnili výzkumu od Agarwal & Sarthi (2020)

zmiňují, že se po pravidelném cvičení cítí klidnější, uvolněnější, jsou schopny se lépe soustředit, zmenšily se pocity úzkosti, a naopak se zvýšila jejich důvěra.

Studie od Tran et al. (2001), kdy 10 dobrovolníků čtyřikrát týdně po dobu osmi týdnů cvičilo hathajógu, dokazuje, že pravidelné cvičení může mít významný přínos pro zlepšení fyzické kondice. Důležitou součástí hathajógy je střídání napětí a uvolnění, čímž se mění prokrvení v jednotlivých částech lidského těla. Lepší prokrvení podporuje obranyschopnost organismu a duševní zdatnost (Bannenberg, 2011).

2.3.3 Pokyny před zahájením cvičení

Cvičení jógy s dětmi není pro instruktora dětské jógy tak jednoduché jako při cvičení s dospělými. Sestavu a jednotlivé pozice musí upravovat během lekce, aby ji přizpůsobil aktuálním okolnostem, zájmům a vlastnostem cvičenců. Také je potřeba předpřipravit příjemné prostředí, upozornit rodiče na pohodlné oblečení pro děti, cvičit ve stejnou dobu a stejný den (případně dny) v týdnu a dbát na to, aby se necvičilo hned po větším jídle nebo po vypití sladkého nápoje, aby dítě nebylo nemocné, nachlazené či slabé se závratěmi a bolestmi hlavy – zde raději uplatnit relaxaci. Pokud má dítě nějaké zranění, může přijít na lekci jógy, ale lektor musí pozice upravit tak, aby si ještě více neublížilo (Dvořáková, 2016).

Téměř každé prostředí je vhodné pro cvičení (Bannenberg, 2011). Pro upřesnění by měla být místnost dostatečně velká, aby do sebe cvičící nevráželi a měli kolem sebe místo, vyvětrána, kvůli čerstvému vzduchu, nejlépe bez hraček, aby nepřitahovaly dětskou pozornost a každý jedinec by měl mít svou podložku, která vymezuje osobní prostor (Dvořáková, 2016). Trénovat lze i na koberci nebo na podlaze, ta ale nesmí být příliš studená – vhodná je třeba dřevěná podlaha (Bannenberg, 2011). Je možné cvičit i na zahradě nebo ve volné přírodě, tam je ale důležité být obezřetný vůči alergiím cvičících (Dvořáková, 2016).

Základní prvek pro trénink tvoří pohodlný oděv, který netlačí, ale ani zbytečně nevisí na těle (Dvořáková, 2016). Oblečení by mělo být volné v rozkroku a pod pažemi, neboť se tyto části nejvíce protahují a natahují (Bannenberg, 2011). Běžně se nosí legíny nebo tepláky a tričko, na relaxaci pak ještě navíc mikina a deka (Dvořáková, 2016), vše nejlépe z přírodních materiálů, aby nedocházelo k elektrostatickému náboji při tření s podložkou (Bannenberg, 2011). Pokud se cvičí na karimatce, nejsou zapotřebí ponožky, bez nich se udržuje lepší rovnováha při pozicích (Dvořáková, 2016). Doplnky jako hodinky, brýle, náramky aj. se doporučují sundat, aby cvičícího nerozptylovaly a nezavázely mu (Mahéšvaránanda, 2014).

Dbát by se mělo na to, aby jedinec nešel na lekci ihned po větším jídle, protože cviky mají vliv také na žaludek a střevní trakt. Doba konzumace jídla před cvičení se stanovuje dle individuálních potřeb, ale obecně se jedná o cca hodinu před začátkem. Vhodné je konzumovat lehké jídlo na strávení, například banán a teplý čaj (Bannenberg, 2011).

2.3.4 Struktura lekce dětské jógy

Dvořáková (2016) uvádí, že dílčí hodiny jógy mohou být odlišné, neboť každá je zaměřená na určité téma. I přesto je účinné mít alespoň hrubou osnovu, která se bude opakovat při každé lekci. To pomůže vybudovat určitý systém a pravidelnost, jenž přispěje k vytvoření prostředí plného důvěry, spolehlivosti a harmonie. Každá z těchto sedmi částí má svůj význam a neměla by být opomenuta:

1. Příprava
2. Přivítání
3. Začátek hodiny
4. Úvodní cviky
5. Cviky, sestavy, příběhy
6. Relaxace
7. Rozloučení

Příprava cvičících obsahuje převléknutí se do pohodlného oblečení na cvičení (Nikodemová, 2014), vyprázdnění močového měchýře na toaletě, rozprostření karimatek nebo jiných vhodných podložek, odnesení nebo eventuální zakrytí hraček, aby nepřitahovaly pozornost – dětem se to dá vysvětlit tím, že si hračky taky potřebují odpočinout, aby si pak s nimi mohly hrát. Příprava cvičitele navíc zahrnuje přichystání pomůcek, knížek a hudby, které budou na hodině použity (Dvořáková, 2016).

Vzájemné přivítání všech by mělo probíhat vždycky, nejdůležitější je to ale při úvodní lekci nebo v případě, že se ke stálé skupině připojí nováček. Uvítat nového člena může instruktor například pomocí plyšového maskota, prostřednictvím kterého mu vysvětlí zaběhnutá pravidla, představí všechny kamarády, včetně sebe a zodpoví případné dotazy. Lektor může děti naučit jógínský pozdrav Namasté (Dvořáková, 2016), který se provede ve stoji mírně rozkročném se sepnutými dlaněmi, prsty směřují k sobě s lehkým přitlačením k hrudi, lehce skloněná hlava a vyslovení pozdravu Namasté (Nikodemová, 2014). Poté proběhne krátká konverzace mezi cvičícími a cvičitelem, o tom, jaký měli den, co dobrého se jim přihodilo, jaké pozice minule procvičovali a co je čeká tuto lekci. Aby se děti

nepřekřikovaly, je vhodné posouvat si mezi sebou plyšového maskota, který signalizuje mluvčího (Dvořáková, 2016).

Pro začátek cvičení by měl být vytvořený jasný signál. Vhodné znamení představuje pozdrav, buď Namasté nebo jiný, který si všichni dohromady zvolí, zvuk – použitím nějakého malého hudebního nástroje (například bubínek, činely, zvonky či rolničky), vytleskaný rytmus, zpívání písničky, poslouchání muziky, šeptání, přikrytí očních víček a následné vzbuzení do báječné hodiny atp. (Dvořáková, 2016).

Úvodní cviky jsou určovány dle denní doby a předcházející činnosti. Všeobecně se zařazují cvičení zahřívací, protahovací a taková, se kterými už se děti seznámily v předešlých lekcích (Dvořáková, 2016). Nejdříve jsou uvolňovací cviky (předklony, záklony, úklony a kruty) na ruce a nohy, poté se pokračuje od hlavy k trupu (Knaislová & Knaisl, 2015). Jestliže předchozí činností bylo sportování, aktivní hraní venku nebo podobné aktivity, měly by se zařadit spíše uklidňující cviky a relaxace. Pokud je lekce zaměřena na určité téma, už v úvodu se mohou zařadit cviky, které budou v souladu s tématem (Dvořáková, 2016).

Hlavní část hodiny je tvořena sestavou cviků, která může být doplněna o různé příběhy, říkanky a básničky. Závisí na tom, co si lektor vymyslí a jakou inspiraci použije (Dvořáková, 2016). Každá lekce by měla mít svůj název (téma), ze kterého vyplývá vyprávění a cvičení jógových pozic (Krejčí, 1993). Je vhodné mít nějakou stálou sestavu a postupně k ní přidávat nové cviky (Dvořáková, 2016). Typickou sestavou, která se dá využít při rozcvičení, je Pozdrav slunci – jedná se o relaxační, aktivizující a posilující sestavu cviků. Skládá se z pozice hory, pozice jezevčíka, pozice kočky, pozice kobry, pozice psa, hlubokého a rovného předklonu a jiných variací poloh končetin (Luhanová, 2012). Obtížnost cviků a sestav závisí na úrovni cvičících. Začátečníci se učí jen několik pozic, mírně pokročilí mohou spojit dílčí pozice do kratší sestavy a pokročilí mohou cvičit jakoukoliv sestavu nebo využít známých her (Nikodemová, 2014).

Po každém cvičení jógy by měla následovat relaxace, která děti zklidní a připraví na další část dne. Dětem postačí i 2–3 minuty klidu, který může být doplněn nějakým příběhem, muzikou, básničkou, popřípadě mlčením – například bobřík mlčení, bobřík soustředění (Dvořáková, 2016). Také se děti mohou volně zasnít nad oblíbenou činností, osobou nebo věcí (Nikodemová, 2014). Je vhodné zařadit i relaxační techniky na způsob sevření a uvolnění, kývání, protažení a uvolnění, protřepání, ochabnutí či znehybnění (Nadeau, 2011). Na konci cvičení případně zařadit pozdrav Namasté (Dvořáková, 2016).

Ještě před úplným ukončením lekce, by měla proběhnout krátká komunikace – zeptat se dětí co se jim líbilo, co se jim podařilo a pochválit je za povedené činnosti. Je vhodné také

připomenout co se během nynější lekce naučily, co pochopily a z čeho se mohou radovat. Poté následuje rozloučení, poděkování, pochvala – pozitivní motivace pro následující cvičení, a vzájemný úsměv (Dvořáková, 2016; Nikodemová, 2014).

2.3.5 Pomůcky k dětské józe

Jako obohacení cvičení se využívá rytmické a uklidňující muziky, hudebních nástrojů, obrázků, výtvarů a fotografií z výletů dětí, jógových karet, plyšových hraček, hadrových panenek a jiných vhodných hraček, na kterých lze ukázat jógové cviky (Nikodemová, 2014).

V průběhu cvičení i relaxace může hrát tichá, klidná hudba vytvářející příjemnou a vyrovnanou atmosféru (Mahéšvaránanda, 2014). Nejvíce používané jsou zvukové záznamy přírody, hudebních nástrojů nebo zpěv manter (posvátné slovo přinášející uklidnění a soustředěnost) (Vodrážková, n.d.). Každému může vyhovovat jiná melodie, hlasitost a rytmus hudby, což by měl lektor přizpůsobit cvičícím jedincům (Blumenfeld, 1996).

Jógové prostředí, kromě běžných hudebních nástrojů, nabízí další specifické nástroje, jakými může být tibetská miska, zvonkohra Koshi, bubínky, deštné hole a sloupy, gong, tibetské zvonky, šamanský buben nebo tibetské činely. Tibetská miska vydává jedinečný zvuk a hlavně vibrace, které mají příznivý účinek na tělo i duši. Zvonkohra Koshi je jednoduchá na použití, neboť ji jen stačí držet v ruce a jemně s ní pohybovat nebo zavěsit do prostoru, kde s ní může pohybovat slabý vítr. Bubínky pracují podobně jako jiné harmonizační nástroje, které do těla přenášejí léčivé a uvolňující vibrace (Vodrážková, n.d.).

Velmi často používanou pomůckou ke cvičení s dětmi jsou jógové karty, které učí správnému provedení dílčích pozic. Mohou být rozděleny dle úrovně obtížnosti, provedení ve dvojicích, pozice provedení – sed, leh na zádech, stoj, dle relaxačních a dechových cvičení nebo podle abecedy, kdy je úkolem napodobit každé písmenko v abecedě. Přední strana karty zobrazuje cvik, který je pak na zadní straně dopodrobna popsán a rozkreslen do fází. Možné je z nich sestavit rozcvičku pro děti nebo třeba hry. Některé jógové karty lze také využít k výuce cizích jazyků, protože mohou být popisovány vícejazyčně (Haderková, 2020).

Podobnou pomůckou je jógové pexeso, které se hraje stejně jako běžné pexeso. Hráči tedy rozvíjí paměť, soustředění a učí se základním pozicím jógy. Při nalezení dvou stejných obrázků, které jsou většinou vyobrazeny pomocí zvířátek, se daný cvik vyzkouší a procvičí během několika nádechů a výdechů (Fremuntová, n.d.).

2.4 Relaxace

Dítě samo sebe nepoznává jen díky fyzickým aktivitám, ale také při relaxaci, kdy je zklidněné a zaměřuje se na svůj vnitřní svět. Umět se zklidnit je stejně důležité, tak jako umět kontrolovat své emoce a pocity (Hartley-Brewer, 2012). Relaxace souvisí s psychickou i fyzickou stránkou člověka (Nikodemová, 2014). Ty se vzájemně ovlivňují, proto pokud jedinec zažívá psychický stres, může relaxovat pomocí nějaké fyzické aktivity, a stejně tak naopak (Knížetová, 1993). Cílem relaxace je zmírnění svalového napětí (Knížetová, 1993), obnovení rovnováhy a duševní pohody (Nadeau, 2011). Nicméně relaxování nepředstavuje pouhé ležení a nic nedělání (Nikodemová, 2014), k uvolnění se dá využít několik technik, které mohou zklidnit například některé části lidského těla, některé svalové skupiny nebo tělo celkově (Nadeau, 2011).

K relaxaci se užívá více pozic, tou nejnámější je poloha šavásány (leh na zádech). Nejdříve se zaujme tato pozice a procítí se spojení s podložkou, poté se vnímají a uvolňují dílčí části těla, a nakonec je pozornost soustředěná na dech (Knížetová, 1993). Dále se mohou používat i pozice, jejichž účelem je uvolnění napětí, protažení a prodýchání jednotlivých částí lidského těla, která byla předtím zatížená, napnutá. Mezi takovéto polohy patří pozice dítěte (sed na patách, kolena mírně od sebe, čelo položené na podložce a ruce volně podél těla), pozice zajíce (podobná pozici dítěte, liší se v poloze rukou, které jsou tentokrát natažené před tělem na zemi) – uvolnění dolní části zad či pozice lehu na zádech s přitaženými pokrčenými dolními končetinami k břichu (Oravcová, 2021).

Každodenní časový rozsah pro zklidnění je okolo dvaceti minut, přičemž děti potřebují tento čas rozdělit do více bloků. Dětská populace vyžaduje menší dobu k uvolnění než dospělí. Srdce i krevní oběh se téměř okamžitě uklidní a myšlenky, které normálně dělají dospělým problém se zklidněním, jsou rázem pryč (Bannenberg, 2011). Pro mladší jedince zpočátku postačí 5–10 minut (Mahéšvaránanda, 2014) k tomu, aby se zcela zklidnili. Dospělému může trvat stejný účinek 8 až 10 minut (Bannenberg, 2011).

2.4.1 Relaxační techniky

Relaxační techniky jsou důležitým nástrojem jógy, při kterém dochází k téměř okamžité regeneraci sil a celkového zdraví člověka – psychické zdraví ovlivňuje i fyzickou oblast. Cílem je naprosté uklidnění mysli (Mihulová & Svoboda, 1995), zklidnění těla, snížení stresu a navození lepší nálady (Nadeau, 2011).

Způsoby zklidnění se od sebe liší, přesto mají shodné dvě fáze – první fází je zklidnění tělesné, popisováno pocitem tíhy, druhou fází zklidnění psychické, které se vyznačuje pocitem lehkosti nebo úplnou ztrátou uvědomění si těla (Mihulová & Svoboda, 1995). Mahéšvaránanda (2014) dělí relaxační techniky na uvolnění pomocí pohybu, dechu, napětí a klidu. Nadeau (2011) je dále rozlišuje na:

- Kontrakce – uvolnění
- Kývání
- Protážení – uvolnění
- Ochabnutí
- Protřepání
- Znehybnění

Technika kontrakce – uvolnění se opírá o maximální stažení svalu, popřípadě svalové skupiny, a jeho následné uvolnění. Způsob relaxace kýváním imituje chod kyvadla, kdy jedinec určitou částí těla pohybuje ve směru dopředu – dozadu nebo doprava – doleva. Je možné uvolnit téměř každou část těla, ta musí být naprosto bez napětí, aby se s ní dalo kývat. Protážení – uvolnění je způsob relaxace, při které se krok za krokem prodlužuje daná část těla do maximálního napnutí. Poté následuje výdrž v této pozici pár sekund a pozvolné uvolnění. Aby se jedinec nezranil, je podstatné provést vrácení do původní polohy pomalu, bez prudkých pohybů a zároveň napnutí do maximální polohy nesmí působit bolest. Při ochabnutí se užívá vlivu tíhové síly, která směřuje svisle dolů k zemi na lidské tělo. Danou část těla jedinec nejdříve zvedne a poté volně upustí – bez úderu do jakéhokoli předmětu. S pár sekundovou pauzou ji nechá odpočinout a znovu pohyb zopakuje. Proces protřepání je prováděn opakovaným třesem určité části těla, může se použít menší i větší síla, případně je prostrídat. Metoda znehybnění se opírá o vytvoření pozice, ve které se osoba nebude vůbec hýbat a dokáže takto na moment setrvat (Nadeau, 2011).

Tyto techniky lze realizovat kdykoliv během dne, a také se mohou zařadit na konci jakéhokoliv tréninku. Přesto by mělo být místo a doba pro zklidnění, pokud možno, jednotné, aby si tělo navyklo na takovýto druh činnosti a dospělo tak k hlubšímu uvolnění. Nejčastěji aplikovanou polohou je leh na zádech nebo pohodlný sed, ojediněle také ve stoji. Leh na zádech se praktikuje s mírně roztaženými nohama, upaženými rukama s dlaněmi vytočenými směrem vzhůru (Mihulová & Svoboda, 1995).

Peretti (2017) zpracovala několik možností, jak děti uvolnit během deseti minut. Tyto metody se nazývají například Říkaneky, U pohádky, Procházejme se při relaxaci, S míčkem,

Strom, Kouzelná guma, Lesní víla aj. Tyto relaxace se mohou realizovat ve skupině i jednotlivě, a to na jakémkoli místě, kde je k tomu dostatečný prostor. Metoda říkánek umožňuje uvolnění, legraci a seznámení s vlastním tělem. Nejdříve dospělý lehce tepe na jmenované části těla dítěte, poté stejné pohyby opakuje na svém těle, a nakonec je dítě samo na svém těle vyzkouší. Ukázkou je říkanka Prší, Prší: „... Na můj krček lehce prší, kapou kapky na mé uši, na hlavičku déšť mi ťuká, jdeme rychle na ta luka, déšť mě hladí po čele, jemně, lehce, vesele, dlaně kapkám nastavím, studí trochu, to já vím...“ (Peretti, 2017, p. 29). Další ukázka je dynamická, děje se za pohybu a při poslouchání říkanky Je tu někde vlk?, která začíná slovy „Je tu někde vlk? Natáhneme krk. Hledám, koukám, ku, ku, nejsi tady, vlku? Kuky, kuky, kuk, není tady vlk.“ (Peretti, 2017, p. 43). Vyznačuje se cíleným uvolněním během střídání chůze a zastavení. Při chůzi se vždy opakuje „Uvolním se, procházím se v lese po kamení, a nepokoj, je tu někde? Neníííí!“ (Peretti, 2017, p. 43). U zastavení se používají slova „A tak si uvolním ...“ a místo teček se dodá nějaká část těla a k tomu pár smysluplných slov, například „nohy, postavím je pěkně na zem, postupně pokládám prsty, chodidla, paty, postavím se na celou plochu...“ (Peretti, 2017, p. 44). Po uvolnění jednotlivých částí těla si všichni lehnou na zem a poklidně dýchají, pak se začnou pomalu hýbat a zvedat. Cvičení S míčkem umožňuje dětem poznat své tělo a naučit se vědomého dýchání. Každý má jeden míček a nejdříve sedí na zemi, před pozorováním dechu si lehne na záda. Míček slouží k lehkému masírování, kdy se začíná na hlavě, pokračuje se přes čelo, oči, nos až ke konečkům prstů na noze. Nato přichází leh na zádech a pozorování dechu, kdy si míček položí na střed břicha a jeho úkolem je dýchat co nejpomaleji, aby mu míček nesklouzl na zem. Těžší variantou může být takovéto cvičení ale bez míčku, který si pouze představují – jeho barvu, tíhu, velikost či materiál. Způsob masírování je úplně stejný, tedy od hlavy až ke konečkům prstů na noze, a stejně tak postup pomalého dýchání – aby představovaný míček nespadol z břicha (Peretti, 2017).

Víchová (2016) dodává jako další formu relaxační techniky autogenního tréninku. Jejímž autorem je neurolog a psychiatr Johannes Heinrich Schultz. Metoda je autoregulační technikou, která využívá záměrné svalové relaxace k získání psychického uvolnění. Zaměřuje se na ovlivnění svalů a vegetativního nervového systému. Pravidelné provádění autogenního tréninku přispívá ke zpomalení a pravidelnosti dýchání, k redukci spotřeby kyslíku, ke snížení napětí kosterního svalstva, k poklesu frekvence srdeční činnosti apod. Hlavním principem je navozování daných pocitů. Návčik se má rozdělovat do šesti stupňů, které se na sebe postupně nabalují. Prvním je návčik tíhy, druhým se přidává teplo, třetí připisuje tep, při čtvrtém se připojuje dech, u pátého je navíc i pocit tepla v břiše, a nakonec

se jedná o pocit příjemně chladného čela. Müller (1998) uvádí 34 pohádek pro děti od 4 let. Ty obsahují základní vzorce autogenního tréninku, které jsou zde nenuceně vloženy. Pohádky se mohou číst dětem před spaním a pomoci jim tak s pohodovým usínáním.

Během klidné relaxace dochází ke snížení tělesné teploty, proto je vhodné mít teplejší oblečení, případně deku, které tělo zahřeje. Zároveň by mělo být oblečení volnějšího střihu, jedinec by měl odložit hodinky, šperky, brýle a jiné doplňky, které by mohly odvádět pozornost a sundat si boty. Při uvolnění by relaxovaného neměl nikdo a nic vyrušit, protože náhle vytrhnutí ze soustředění, představuje šok pro tělo a není příjemné. S tím souvisí ukončení relaxace, které by mělo být pomalé. Jako nejpoužívanější způsob se užívá nejprve koncentrace na dech, poté pozvolné pohyby konečků prstů, protahování celých končetin a jako poslední otevření očí (Mihulová & Svoboda, 1995).

2.4.2 Relaxační hry

Relaxace se dá pojmut i formou her, které mohou mít různé cíle, provedení a dobu trvání. Během jednoho dne si mohou zahrát čtyři až pět her, kdy se doba strávená uvolňováním různých částí těla pohybuje mezi třemi až sedmi minutami. Cílem relaxačních her je navodit stav klidu, snížit svalové i psychické napětí, zlepšit vnímavost a soustředěnost a připravit jedince na další činnosti. Realizovat takováto cvičení se dá ve stabilní pevné poloze vleže, vsedě nebo vestoje, prostřednictvím nádechů a výdechů, stahováním a uvolňováním svalů, střídáním pohybu s nehybností, vytřepáním končetin, rytmickými pohyby apod. (Nadeau, 2011). Aby si dítě mohlo jednodušeji představovat, co poslouchá, dospělý formuluje obrazy plné barev, vůní, chutí a pocitů (Peretti, 2017).

Nadeau (2011) představuje čtyřicet příkladů her, které lze s dětmi realizovat. Jako jednu z ukázek uvádí hru zvanou Míč, která se zaměřuje na dech. Podstatou je proměnit se v míč, který se postupně nafukuje a vyfukuje. Děti potřebují dostačující místo, aby se mohly rozpažit a vzájemně se nedotkly. Dospělá osoba, která hru uvádí, nejdříve vysvětlí role všech uchazečů. Uvaděč imituje použití pumpičky k nafouknutí balónu, může použít i předmět podobného tvaru. Zeptá se dětí, jestli tento předmět znají a ví, k čemu se používá. Pokud ne, vysvětlí jim, že se tím pumpuje vzduch právě do míčů nebo kol. Úkolem dětí bude pozorovat dospělého. Pokud bude pumpovat vzduch, tak se nafukují jako balón pomocí nádechu do plic i břicha, a přitom zvedají ruce do upažení. Poté dostanou pokyn, aby si položily ruce na břicho a vypustily z míče vzduch pomocí výdechu ústy, přitom pokládají ruce volně k tělu. Celý postup se opakuje dvakrát až čtyřikrát. Pak si mohou všichni lehnout na zem a uvolnit (vypustit vzduch) ze všech částí těla, čímž si odpočinou.

Další z možností je hra s názvem Srdce, která se zakládá na střídání pohybu a zastavení. Hráči této hry se učí poslouchat pulzování vlastního srdce, což se obměňuje dle intenzity cvičení. Je potřeba, aby byl k dispozici dostatečně velký prostor, například pro třicet dětí hřiště o velikosti 18x9 metrů. Při povelu „hrajeme“, který smí říkat pouze vedoucí hry, začnou cvičící běhat po vymezeném území (Nadeau, 2011).

2.4.3 Účinky relaxace

Relaxace působí na duševní, tělesnou i emocionální stránku člověka. Je efektivním prostředkem pro obnovení a zachování stavu harmonické rovnováhy. Jedinec po uvolnění pociťuje radost, klid a díky tomu i psychické uklidnění (Nadeau, 2011), navíc pravidelná relaxace zvyšuje odolnost organismu a tím přispívá ke zkvalitňování zdravotního stavu jedince, obohacuje lidský život a zpomaluje proces stárnutí (Nikodemová, 2014). Díky používání relaxačních technik, se snižuje systolický a diastolický tlak a zmírňují se příznaky astmatu (Krejčí et al., 2016). „Stav, který přináší uvolnění, je tedy komplexní reakcí těla na nové podmínky“ (Knaislová & Knaisl, 2015, p. 197).

Stetter a Kupper (2002) ve své publikaci uvádí dělení pozitivních účinků relaxace na tělesné a psychické. Pacientům s fyzickými problémy může tato forma uvolnění pomoci se snížením krevního tlaku, bolestmi, panikou, astmatem, záchvaty, přehříváním, ustálením hladiny hormonů v krvi aj. Lidem, trpícím psychickými problémy pomáhá s depresemi, úzkostmi a celkovou kvalitou života. Zde je ale potřeba se poradit s lékařem o vhodném druhu relaxace (Knaislová & Knaisl, 2015). Relaxace může být také efektivní pro zdravé jedince ke snížení stresu, zlepšení somatické a duševní pohody (Stetter & Kupper, 2002).

Účinná je nejen pro dospělou populaci, ale také pro tu dětskou. Díky relaxace jsou děti soustředěnější, vnímavější a lépe se včleňují do kolektivu a týmových her. Také jim pomáhá zvětšovat sebedůvěru a s ní spojené sebevědomí, zlepšovat paměť a koncentraci, a tím se zkvalitňuje proces vzdělávání (Nadeau, 2011).

2.4.4 Doplnky relaxace

K relaxaci se dá užívat vícero doplňků, které napomáhají stavu uvolnění. Mezi ně patří například aromaterapie či muzikoterapie (Blumenfeld, 1996).

Aromaterapie

Jedná se o „staré umění užívat koncentrovaných esencí – neboli silic – určitých aromatických rostlin za účelem obnovení a posílení tělesného, duševního a emocionálního zdraví a pohody“ (Blumenfeld, 1996, p. 60).

Esence (silice) jsou hodně tekuté těkavé oleje, které se ve vzduchu rychle vypařují. Získávají se většinou destilací, a to z kůry, listů, pryskyřice, kořenů, semen, lodyh, stonků, slupek a okvětních lístků různých vonných květů, bylin, rostlin či stromů, což dodává rostlinám jejich typickou vůni. Aromaterapie tak nabízí pestrou škálu vůní, které relaxují tělo i mysl a tím přináší větší radost ze života, umožňují zanechání každodenních starostí, zmírnění stresu, utišení bolesti, osvěžení vyčerpaného těla, omlazení unavené mysli a přivedení do stavu relaxace, při kterém lze obnovit své duševní zdraví. Pro relaxaci jsou tedy ideální pomůckou, a to konkrétně levandulový, jasmínový, bergamotový, fenyklový, heřmánkový, majoránkový, eukalyptový, zázvorový pomerančový a růžový olej (Blumenfeld, 1996; Tröndle, 2008).

Silichné oleje mohou vstupovat do těla pomocí nádechů či aplikace zvnějšku (Blumenfeld, 1996). Použití se může i aroma lampa, která užívá principu vypařování, kdy se éterický olej smíchá v misce s vodou, pod ní se zapálí svíčka, která směs zahřívá a tím podporuje vypařování do ovzduší (Tröndle, 2008).

Už ve starověkém Egyptě se esenciální oleje, vyráběné z pryskyřice bensoe, jalovce, cedru, myrhy, růže či santalu, používaly jako parfémy, pomůcky k meditaci a prostředek k udržení fyzického a psychického zdraví. V Indii se produkovaly z jasmínu, myrhy, santalu a růží a sloužily ke stimulaci smyslů, ke kosmetickým účelům či jako parfémy. Řekové je využívali ke zlepšení fyzického a psychického zdraví tak, že si nimi olejovali celé tělo. Obyvatelé starověkého Říma jejich účinky uplatňovali zejména při koupelích, masážích a léčení, či jako hygienické a kosmetické prostředky (Blumenfeld, 1996).

Muzikoterapie

Hudba se vyznačuje ohromující schopností měnit náladu člověka, dokáže jej uklidnit stejně tak jako nabít energií. Výběr závisí na situaci, kterou jedinec prožívá – pokud chce relaxovat po náročném dni, pustí si spíše uklidňující muziku s prvky monotónního zvuku, opakování slov, rytmem hudby a jednoduché harmonické hudby (Blumenfeld, 1996). Pozvolná hudba zklidňuje dech, pomáhá naladit se na danou činnost a odstraňuje okolní hluk (Vodrážková, n.d.).

Hlas člověka se používá k léčení už od doby, kdy zjistil, že jej má. Ve starověkém Řecku, Egyptě a Indii přednášeli kněží léčivé zaříkávací formule. Ve středověké Evropě bylo součástí medicíny vzdělávání v hudbě, aby uměli rozpoznat rytmus pulzů v těle. Po renesanci se hudba stala spíše estetickým prvkem, kdy se hrálo téměř výhradně jen na klávesové a smyčcové nástroje pro pobavení než k léčení nemocných. V dnešní době se hudba vrací jako léčebný a relaxační komponent (Blumenfeld, 1996).

Uklidňující hudba se vyznačuje monotónním zvukem, který v těle spouští pravidelné vibrace (rezonance). Nejlépe koncentrujícím slovem je stará sanskrtská mantra *Om*, která při monotónním vyslovení masíruje vnitřní prostředí v těle. Dobrou pomůckou mohou být hudební nástroje jako dudy, didjeridoo, tamboura, varhany a různé smyčcové nástroje (Blumenfeld, 1996).

2.5 Dýchání

Dýchání je proces, který je podstatnou složkou života (Knížetová, 1993) i relaxace (Nadeau, 2011). Nádech a výdech jsou dýchacími pohyby, při kterých dochází k respiraci. Ta zajišťuje výměnu plynů (kyslíku a oxidu uhličitého) mezi organismem a atmosférou (Dylevský, 2019). Dech je automatickou činností těla, kterou si mnoho lidí ani neuvědomuje (Nikodemová, 2014), přitom provází každého jedince celý život (Thapar & Singh, 2006). Je ukazatelem pocitů, které se projevují uvnitř těla i navenek. Jedinec, který se naučí správně korigovat dech, dokáže ovlivnit, jak se jeho tělo a mysl budou cítit (Thapar & Singh, 2006).

Běžné (hrudní) dýchání je uspěchané, mělké a krátké. Když je člověk ve stresu, je o to kratší a mělčí, čímž dochází k nedostatku příjmu kyslíku, k únavě a pocitu přetížení (Tröndle, 2008). „Znepokojený, zkrácený dech znamená i znepokojenou mysl“ (Thapar & Singh, 2006, p. 110). To může mít několik důvodů. Nejběžnějším je stres, při kterém se často zadržuje dech, pak nedostatek fyzické aktivity, vadný postoj, kontaminace životního prostředí, velké požadavky okolní společnosti či vlastní iniciativa dělat více, než je jedinec schopný zvládnout (Nikodemová, 2014).

Nejpodstatnějším pravidlem je dýchání pouze nosem (Friesová, 1998; Haichová & Yesudian, 2014), kdy se sliznice nosu při nádechu ochlazuje a při výdechu otepluje (Knížetová, 1993). Pokud by byl použit nádech nosem a výdech ústy, tak by se mohla narušit nosní sliznice, který by tím začala vysychat anebo tvořit více hlenu (Knížetová, 1993). Otvory nosu jsou uzpůsobeny tak, aby člověk přijal určitý poměr vzduchu a krve, při dýchání ústy by se tento poměr změnil a tím narušil harmonii dýchacího mechanismu (Lysebeth, 1988). Navíc dýchání nosem přináší účinky kvalitnější svalové práce a zlepšení elasticity dýchacích svalů (Knížetová, 1993). Naopak kvůli využívání úst k nádechu i výdechu může dojít k zakrnění štítné žlázy, zeslabení duševních schopností vedoucích k mentální retardaci a zvětšení krčních mandlí (Haichová & Yesudian, 2014).

Existují tři typy, které se rozlišují v závislosti na finálním orgánu, kam putuje vdechovaný vzduch. Prvním je dolní (brániční) dýchání, při kterém jedinec využívá bránice (Nikodemová, 2014), která je nejvýznamnějším vdechovým svalem a zajišťuje až 80 % plicní

ventilace (Dylevský, 2019). Vzduch putuje až do břicha, to se nafukuje a při výdechu zase zplošťuje. Při tomto druhu dýchání se nejlépe zpomalí dech. Druhý typ se nazývá střední (hrudní), kde je využíváno nafouknutí hrudního koše a nepatrné roztažení žeber. Tento typ je nejvíce využíván při stresu, rozčilení nebo pocitech úzkosti. Jedinec má dojem, jako by se nemohl pořádně nadechnout, čímž tyto pocity stupňuje, místo toho, aby je zmírnil či odstranil (Friesová, 1998). Třetím druhem je horní (podklíčkové) dýchání, kde se vzduch dostává k vrcholům plic (Nikodemová, 2014) a je obvyklý hlavně při negativních situacích. Většinou takto člověk dýchá, když je ve stresu, rozčilení nebo v prostoru, kde není dostatek vzduchu, proto je povrchní a rychlý – jako by se dusil. I přesto jsou všechny tyto dechy důležité, aby se plíce mohly úplně naplnit. Využití všech zmíněných typů se označuje jako plný jógový dech (Friesová, 1998), při kterém se zapojí každý sval a orgán dýchání (Nikodemová, 2014). Postup plného dechu se charakterizuje dechovou vlnou, kdy se začíná nafouknutím břišních stěn, poté nádech směřuje do hrudního koše, a nakonec do plicních hrotů. Pak se začne vydechovat postupně z břicha, hrudníku a podklíček. Fáze vlny se dělí v pořadí na nádech, výdech a zádrž na pár vteřin (Friesová, 1998).

2.5.1 Dechová relaxace

Většina relaxačních technik využívá vědomého sledování dechu. Kdy se jedinec nenadechuje do plic, ale do břicha. Pomocí tohoto cvičení může položení jedné ruky na břicho a druhé na hrudník, pokud se jedinec nadechuje do břicha, nadzvedává se mu ruka položená na břicho (Frazer & Stathas, 2015). Vědomé dýchání znamená soustředění se na vlastní dech a jeho záměrné řízení (Nadeau, 2011). Řízené dýchání se v indickém jazyce označuje jako pránájáma, a využívá se u většiny stylů jógy. Kdy lektor vybědne cvičící jedince, aby se například při vstávání nadechli a při předklánění vydechli (Rissmanová, 2017). Pokud je prováděno správně, tak zkvalitňuje cirkulaci krve v těle (Lalvani, 1998), přispívá k rychlému odbourání stresu, napětí, bolesti i hněvu, přináší pozitivní emoce, zároveň se podílí na úbytku mdlob a bolesti hlavy, celkově uklidňuje organismus a vytváří vnitřní harmonii – člověk je pak otevřenější, uvolněnější a pohotovější (Nadeau, 2011; Tröndle, 2008). Je tak pokládáno za jeden z nejvýznamnějších léčebných nástrojů vůbec (Nikodemová, 2014). Mezi relaxační techniky využívající vědomého dýchání se řadí například meditace. Jedním z druhů meditace je pranayama, při které jedinec vědomě sleduje svůj nádech a výdech, řídí jeho trvání i intenzitu (Francová et al., 2019).

Podle Oravcové (2021) se na regulaci dechu dá pohlížet z různých úhlu pohledů. První popisuje jako „ovládání dechu při meditaci“ (p. 73), které popisuje jako nejvíce možné

uklidnění a zpomalení dýchání, a přitom nezměnění jeho plnosti a pravidelnosti. Druhý z nich nazývá „dech jako předmět koncentrace“ (p. 73), kdy dýchání považuje za koncentrační pomůcku, například soustředění na počet nádechů a výdechů. Třetím úhlem pohledu je „dech jako nástroj pro vtažení pozornosti dovnitř“ (p. 73), tedy nejvíce patrnou instrukcí na vnímání změn tlaku a pohybu uvnitř těla. Poslední označuje „dech jako nástroj k ovládnutí duševních i tělesných stavů“ (p. 73), z čehož vyplývá, že dech ovlivňuje psychické i fyzické fungování těla a je možné jej ovládat vlastní vůlí.

Ze studie od Conis (2005) vyplývá, že děti samy vyhledávají nějaké uklidňující techniky, které by jim pomohly se stresem a pozorností ve škole, na sportovních akcích nebo při dohadování s rodiči či sourozenci. Tyto děti, studující na škole Toluca Lake Elementary School využívají metodu složenou z dechových cvičení a klidných procházek přírodou.

2.5.2 Dechová cvičení

Jedním z nejdůležitějších aspektů při dechovém cvičení je mít k dispozici čerstvý vzduch, který napomáhá celkovému cvičení. Dále by měl být zajištěn okolní klid a oblečení, které není příliš upnuté v oblasti břicha a hrudníku (Tröndle, 2008). Pokud je organismus dostatečně zklidněný, dokáže samostatně správně dýchat (Nadeau, 2011). Děti by se neměly učit zádrže dechu, neboť při přílišném soustředění dech samy od sebe zadržují (Dvořáková, 2016). Technik existuje několik druhů, například počítání dechu, prodloužený výdech, hluboké dýchání, čistící dýchání aj. (Tröndle, 2008).

Počítání dechu je jedním z příkladů dechového cvičení. Člověk se pohodlně usadí na židli, má rovná záda, ruce volně položené na stehnech a zavřené oči. Dýchá uvolněně nosem při nádechu a lehce pootevřenými ústy při výdechu. Vědomě se soustředí na proudění vzduchu dovnitř a ven z těla. Sám pro sebe si počítá „jedna“ při nádechu, „dva“ při výdechu, „tři“ při nádechu, „čtyři“ při výdechu. Takto pokračuje až do číslovky deset, přičemž by se počítání mělo řídit rytmem dechu a ne naopak. Toto cvičení se opakuje třikrát až pětkrát podle potřeby jedince (Tröndle, 2008).

Podobným typem, který využívá počítání, je tzv. prodloužený výdech. Ten pomáhá při stresu, strachu, bolesti či při usínání. Jedinec jej vykonává v pohodlné poloze, například lehu na zádech, jednu dlaň si položí na břicho a volně dýchá. Nejdříve procítí, jak se mu břicho při nádechu rozšiřuje a při výdechu zmenšuje. Poté začne tiše počítat, kolik sekund zabere zvláště jeho nádech a výdech. Po pár opakováních počítání se snaží výdech prodloužit o vteřinu – to znamená, že pokud při výdechu napočítal do čtyř, při dalším výdechu se bude snažit napočítat do pěti. Toto prodloužení bude trvat až do doby, než napočítá do

dvojnásobného počtu nádechů – pokud nádech zabere tři sekundy, tak se snaží o výdech dlouhý šest sekund (Rissmanová, 2017).

Dalším druhem dechového cvičení je hluboké dýchání, které přináší naprosté uvolnění, zpomaluje rytmus dechu, přináší psychickou harmonii a jedinec se naučí správně dýchat do břicha. Při provádění hlubokého dýchání jedinec leží na zádech, nohy má lehce roznožené a špičky směřují od sebe, ruce volně položeny vedle těla a oči zavřené. Nádech provádí pomocí nosu a výdech pomocí pootevřených úst. Důležité je, aby se soustředil na dýchání a vnímal, jak vzduch proudí nosem do hrudníku a břicha, které se zvedá a při výdechu pak klesá. Rytmus dechu by neměl být vědomě ovlivňován. Celé cvičení by mělo trvat 5-10 minut, poté jedinec otevírá oči, pomalu se postaví a důkladně se protáhne (Tröndle, 2008).

Čistící dýchání, nazýváno dmýchadlo, je také ukázkou dechového cvičení, které čistí dýchací cesty a plíce. Pomocí tohoto cvičení se rozšiřují dýchací cesty a celé tělo se aktivuje. Cvičí se vsedě na židli nebo na zemi se zkříženýma nohama, tělo je vzpřímené, aby vzduch mohl lehce prostupovat celým tělem. Cvičící provede pár běžných nádechů a výdechů, pak se krátce, ale zhluboka nadechne nosem až do břicha, to pak vši silou stáhne a vzduch je tím vytlačen nosními dírkami a ústy ven z těla, při dalším nádechu opakuje stejný postup. Cvičení se provádí třikrát až desetkrát podle osobních potřeb jedince (Tröndle, 2008).

Příklad dechového cvičení dle Benson a Corliss (2004): Pomalý nádech do břicha, přičemž by se mělo celé naplnit vzduchem. Poté pozvolna vydechnout, a přitom si říct sám pro sebe číslo pět. Chvilí pauza. Pomalý nádech do břicha. Pozvolný výdech a tentokrát číslo čtyři. Chvilí pauza. Poté jedinec vlastním tempem s celým procesem pokračuje až do číslovky jedna. Takovéto cvičení by měl provádět každé ráno i večer po dobu 10-15 minut.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem je zjistit osobní zkušenosti a názory instruktorů dětské jógy při cvičení s dětmi.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zjistit, jak jóga a relaxace působí na fyzickou a psychickou stránku dítěte dle instruktorů dětské jógy.
- 2) Objasnit, jaké jsou přínosy cvičení jógy u dětí předškolního věku dle instruktorů dětské jógy.
- 3) Zjistit, jaký význam má relaxace před a po cvičení dětské jógy dle instruktorů dětské jógy.

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Jak jóga a relaxace působí na fyzickou a psychickou stránku dítěte dle instruktorů dětské jógy?
- 2) Jaké jsou přínosy cvičení jógy u dětí předškolního věku dle instruktorů dětské jógy?
- 3) Jaký význam má relaxace před a po cvičení dětské jógy dle instruktorů dětské jógy?

4 METODIKA

Tato bakalářská práce má povahu kvalitativní studie. Zkoumá osobní zkušenosti a postoje instruktorů dětské jógy. A to pomocí výzkumných otázek, které jsou popsány v předchozí kapitole. Respondentkám jsem před samotným rozhovorem rozeslala *Informovaný souhlas s jeho užitím* (Příloha 11.2). Respondentky vyjádřily dobrovolný souhlas s účastí na výzkumu. Na základě žádosti byl projekt dne 27. 4. 2022 pod jednacím číslem 50/2022 schválen Etickou komisí FTK UP (Příloha 11.1).

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří celkem 3 instruktorky dětské jógy. Tyto lektorky prošly kurzem dětské jógy od České asociaci dětské jógy, o.p.s. První instruktorka má zkušenosti se cvičením s dětmi dva roky. Druhá instruktorka již cvičí osmým rokem a třetí instruktorka má praxi tři roky. Všechny tyto respondentky byly seznámeny s cílem interview,

4.2 Metody sběru dat

Výzkum byl proveden kvalitativní metodou. Jako metodu sběru dat jsem vybrala polostrukturované interview (Milovský, 2006). Otázky jsem si rozdělila do čtyř okruhů, a k těm rozepsala podotázky (Příloha 11.3) Případně jsem se pak ptala na doplňující otázky, které navazovaly na odpovědi respondentek. Okruhy rozhovorů se zaměřovaly na:

- změny ve fyzické a psychické oblasti dětí předškolního věku
- dětská jóga a její přínosy
- relaxace u dětí předškolního věku
- vliv rodičů na děti při cvičení dětské jógy

Každé interview trvalo v časovém rozmezí přibližně 30–40 minut. Rozhovory se uskutečnily pomocí přímého kontaktu výzkumníka a instruktora dětské jógy. Za pomocí diktafonu jsem nashromáždila data. Ty jsem poté doslovně přepsala do textového editoru Microsoft Word.

4.3 Metody analýzy dat

Nashromážděná data z rozhovorů jsem zpracovala na základě metody vytváření trsů, metody zachycení vzorců a metody kontrastů a srovnávání (Milovský, 2006).

5 VÝSLEDKY

Výzkum zaznamenává osobní zkušenosti instruktorů dětské jógy se cvičením s dětmi, a jejich vlastní pohled na danou problematiku. U každé respondentky jsem vytvořila čtyři kategorie s názvy změny ve fyzické a psychické oblasti, dětská jóga a její přínosy, relaxace a vliv rodičů na děti při cvičení dětské jógy.

5.1 Participant s dvouletou praxí cvičení dětské jógy s dětmi

Změny ve fyzické a psychické oblasti

Podle první participantky výzkumu má jóga kladný vliv na fyzickou i psychickou stránku dítěte. Konkrétně popisuje fyzické změny slovy „*děti jsou pružnější, ohebnější a lepší se i jejich fyzická kondice*“. V psychické oblasti vyzdvihuje změny hlavně po lekci, kdy ji dávají zpětnou vazbu i rodiče dětí. „*Děti jsou po lekcích klidnější a dokážou se lépe soustředit na další aktivity*“.

Dětská jóga má pozitivní účinky i v oblasti komunikace „*Během lekce s dětmi komunikujeme, ale do ničeho je nenutím. Většinou si říkáme různé názvy cvičebních pozic a při pravidelném opakování se do mluvení postupně zapojují i ty méně komunikativní děti. Téměř každou lekci začínáme sestavou Pozdrav sluníčka, ta je doprovázena básničkou, kterou jsou děti schopny se rychle naučit a mají ji rády. Když už lekce probíhají delší dobu a děti si několikrát různé pozice vyzkoušely, sedneme si do kruhu a dám jim možnost, aby každý ukázal svou oblíbenou pozici, kterou pak s ostatními zopakujeme*“.

Individuální rozdíly, které mohou být mezi dětmi, a to na úrovni aktivity a soustředěnosti, popisuje jako „*větší problém mají při zapojení do lekce neposedné děti, které se nedokáží tolik soustředit a tím pádem se jim cviky musí vícekrát vysvětlovat. Naopak děti, které jsou klidnější i během dne, by občas chtěly některé cviky zrychlit, protože je rychleji vnímají. To ale neznamena, že neposedné děti by neměly jógu cvičit, protože právě u takových dětí jsou vidět pokroky rychleji*“.

Dětská jóga a její přínosy

Lekce dětské jógy trvá okolo 45 minut, kdy několik minut zabere i chystání podložek. „*Děti velmi rády chystají své podložky na cvičení. Je to takový náš rituál, že si každý donese a nachystá svou podložku a až se všichni usadí, tak víme, že začíná cvičení jógy*“. Lekce probíhá tak, že lektorka řekne, jaká pozice bude následovat a následně ji ukáže. Děti, které pozici znají, ji mohou hned zaujmout. Děti, které pozici neznají, tak se mohou inspirovat postupem lektorky. Většinu pozic děti dokážou předvést sami, protože se pozice nazývají

jako zvířata, které běžně vidají. „U dětí to funguje tak, že když jim řeknu, ať udělají kočičku, automaticky jdou na všechny čtyři končetiny a mňoukají. Není to jako u dospělých, kdy se říká přesný postup, jak pozici udělat. Děti navíc napodobují, co dělám já, protože se učí napodobováním druhých“.

Lektorka jim nejčastěji vypráví příběhy o zvířatech. Ty si sama vymýšlí nebo se inspiruje podle knížky Lali cvičí jógu, jejíž autorka vede Českou asociaci dětské jógy. Rozdílné je i cvičení dle věku a zkušeností dětí. „Inspiruji se podle knížky Lali cvičí jógu, je tam krásný pozdrav Sluníčka, který pravidelně cvičíme. Pozdravy Sluníčka znám dva, jeden pro mladší děti, většinou pro ty dvouleté a jiný pro starší. Jógu navíc přizpůsobuji podle věku dětí, třeba u tříletých se jedná o primitivnější cviky než u šestiletých“.

Každý má jinou nejoblíbenější pozici, je to hodně individuální. „Moji nejoblíbenější pozicí je pozice dítěte, protože si při ní dítě odpočine a je v klidu. Nejoblíbenější pozicí dětí je pozice kočka nebo pes, a celkově pozice zvířátek, protože u toho mohou vydávat zvuky a pohybovat se jako to zvíře“.

Největší přínos cvičení dětské jógy vidí ve zlepšení koncentrace, ale záleží také na věku dítěte. „Některé děti mají rády činnosti, které se opakují, protože je znají a ví co je čeká, ale nesmí se to opakovat moc často. Většinou to je tak, že mladší děti raději opakují déle a ty starší se radši učí něčemu novému, protože to, co znají jim může připadat lehké a nudné“.

Nejhlavnějším důvodem, proč by měly děti začít cvičit, je nízká aktivita během dne a vyskytující se bolesti zad. „Děti by měly začít cvičit jógu kvůli tomu, že nemají moc pohybu. Některé děti si už ve školce stěžují na to, že je bolí záda. Proto zařazují i pozice pro správné držení těla při sedu na židli u stolu. Protože děti neumí sedět na židli a zasunout nohy pod stůl při jídle nebo nějaké tvorbě. Mezi takové pozice patří třeba židle, na protažení zad pozice kočka, pes a kobra, tyhle mají nejraději“.

Relaxace

Relaxaci s dětmi provádí většinou jen po cvičení jógy, protože několikrát zkusila relaxaci i před jógou a při té se děti nedokázaly tolik soustředit. „Před jógou relaxaci neděláme, ale začínáme jemnou jógou a relaxaci pak máme po cvičení. Děti moc nezvládaly se soustředit během tak krátké doby, jako je čas na lekci, vytrvat v klidu vícekrát. Proto ji zařazují až na konec, aby se po cvičení mohly zklidnit“.

Při relaxaci se často využívá všelijakých vhodných pomůcek, nejčastěji si je děti donesou nebo si je mohou půjčit na lekci. Z domu si je nosí většinou v tom případě, kdy se dopředu domluví, jaké téma lekce bude příště. „Můžou mít plyšáka nebo nějakou měkkou hračku u relaxace. Můžou si na ni i lehnout, to mají rády. Většinou ráda improvizují a podle

toho, jaké zrovna máme plyšáky, povídám příběhy. Někdy se ale dopředu domluvíme, jaké téma lekce bude příště, a tak se děti mohou připravit“.

Nejčastěji relaxace probíhá v pozici šavásány. „Děti si lehnout na záda a leží v pozici šavásány, jako mrtvolky“.

Vliv rodičů na děti při cvičení dětské jógy

Působení rodičů na děti v rámci dětské jógy je významné, a to proto, že rodiče jsou nejbližším člověkem a tím i vzorem pro dítě. „Někteří rodiče své děti ve cvičení podporují, jiní se o to nějak extra nezajímají. Ale právě ty děti, které mají v rodičích velkou podporu se na lekce více těší“.

Pro děti ve věku dvou let existují speciální lekce, tzv. Jóga pro rodiče s dětmi. „Jsou lekce, na kterých s dítětem cvičí jeho rodič. Ten mu pomáhá, když dítě ještě úplně neumí ovládat své končetiny nebo si plete pravou a levou stranu. Pak jsou i lekce, kdy rodič cvičí v jedné místnosti a dítě ve druhé, tyhle lekce jsou ale pro starší děti, které zvládnou určitý čas bez rodiče a zvládají základní pokyny“.

5.2 Participant s osmiletou praxí cvičení dětské jógy s dětmi

Změny ve fyzické a psychické oblasti

Změny v oblasti fyzické i psychické vnímá i tato účastnice výzkumů. „U dětí se celkově zlepšuje fyzická kondice, dochází i ke zlepšení imunity. Když pravidelně cvičí jógu, tak zrychlují svůj psychomotorický vývoj a jsou schopni i lépe vnímat své tělo z ohledu uvědomování si jednotlivých částí těla. Co se týče psychických změn, tak jsou schopni se lépe koncentrovat, mít lepší záměr na výsledek. Jsou spíše schopny držet se nějakého konceptu, kostry nebo jakéhokoliv cvičení/programu, jsou celkově klidnější a vyrovnanější“.

Navíc má zpětnou vazbu od rodičů, ti ji informují o změnách, které na svém dítěti vnímají po lekcích, převážně pak doma. „Co se týče zpětné vazby od rodičů, tak tam se dá vysledovat, že jsou schopni mít hlubší spánek v noci. Jsou uklidněnější, takže se nepotřebují tolik ventilovat nespavostí a probouzením se. Dále tím, že je dětská jóga pro předškolní děti koncipována dynamicky, tak mají prostor se vydovářet, a jsou potom šťastnější a neobjevuje se u nich taková úzkostlivost“.

V otázce komunikativnosti pozoruje změny spíše v neverbální komunikaci než ve verbální. „U jógy přímo není záměr, že by děti komunikovaly verbálně, ale spíše neverbálně. Takže rozvíjí i tu svou neverbální komunikaci, zapojení těla do neverbální komunikace a uvědomění si vlastního těla“. Ale i verbální komunikace se může zařadit do hodin jógy, „do cvičení se mohou zařadit i říkanky a písničky, které s dětmi zpíváme“. Záleží na tom, jak lektor

pracuje a takovéto věci začleňuje, také záleží na charakteristických rysech dětí. Lekce probíhají skupinově, a tak mohou děti spolu vzájemně komunikovat. *„Fungují jako každá skupina, že se rozvíjí i taková ta běžná komunikace co se skupiny týče. Tam dostávají skupinové podněty, protože lekce jsou skupinové. Učí se navzájem se respektovat, hrát si a reagovat na sebe“.*

Účinky jógy se mohou projevovat také v aktivitě dětí, neboť se zařazují i dechová a relaxační cvičení. *„Pravidelné cvičení jógy působí i na aktivitu dětí, protože jsou do jógy zahrnované dechové a meditační techniky. Všechny tyto různé aspekty jógy mohou koncentraci zvýšit. A tím i schopnost učení se, vstřebávání informací a udržení pozornosti“.*

Lektorka si myslí, že i děti dokáží samy na sobě vnímat změny během cvičení, převážně na úrovni energie, což dokládá slovy *„už v průběhu lekce se dá načíst, jak se mění energie dětí. Děti jsou po příchodu většinou rozjařené a neposedné, takže je jejich koncentrace minimální. V průběhu lekce, a hlavně při konečné relaxaci, se úplně zklidní a ponoří se samy do sebe. Pak se přemění celková energie u dětí“.*

Rozdíly mezi dětmi nějak nevnímá, protože je nehodnotí a nesrovnává s ostatními. *„V józe se nekoncentrujeme na nedostatky. A obecně je jóga o neubližování si a nesrovnávání se. Takže možná i oproti jiným aktivitám a sportům se tady tolik nehodnotí a nesrovnává, což může být pro děti příjemnější. Ty jsou věčně vystaveny hodnotícímu měřítku. Ale v józe jsou spíše zahrnovány pozorností a přijetím druhých“.*

Dětská jóga a její přínosy

Lekce jógy trvají 45 minut, čímž se liší od dospěláckých, které trvají až dvojnásobnou dobu. *„Je to všechno určitě jiné než u těch dospělých, v takových kratších úsecích a relacích. Dětská jóga trvá pouze 45 minut maximálně, oproti dospělácké, která trvá i hodinu a půl. Děti tu koncentraci takovou nemají, ale je to všechno o návyku a zvyku. Třeba dětské plavání pro děti ve věku 2-3 let bývá na půl hodiny a na jejich koncentraci je to tak akorát“.* Koncept dětské jógy se liší také v provedení lekce, *„nejedná se o tu jógu, kterou si asi dokážeme představit pro dospělého. Je to spíše o hraní si a koncept jógy je tam spíše jen nenápadně vložený. Dítě má pocit, že si jde do skupiny hrát, má to tam spojené se zábavou a s různými novými podněty“.*

Pozice jsou pojmenovány poutavým způsobem pro děti, *„hodně asán je pojmenovaných tak, aby byly pro děti zajímavé. Většinou to jsou nějaké postavičky nebo zvířata. A pak je na lektorovi, aby s těmi zvířaty sestavil barvitý příběh s nějakým dějem“.* Nejoblíbenější pozice se liší podle osobních preferencí, ale instruktorka preferuje spíše energické pozice a hry, kdy se mohou děti vyřádit. *„Mně se moc líbí, když děti dovádí, takže*

mou oblíbenou aktivitou je, když se pustí hravá hudba a děti běží v kruhu. A vždycky když se hudba zastaví, tak dělají něco, co řeknu, nějakou pozici. Ty pozice nazývám dětsky, aby si je dokázaly lépe představit. Třeba řeknu pozici fly, tak děti udělají letadlo. Pak zase můžou utíkat a je to vlastně proloženo těmito pauzami“.

Při lekcích se zahrnuje i jógová filozofie, „jedná se o určité morální hodnoty, například učení se o neublížování, nelpění na ničem nebo nelhání. Nevím kde jinde by s tímto mohly přijít do kontaktu, jedině třeba ve skautu nebo kroužku náboženství. Jóga ale není o náboženství. Tam není lpění na žádném bohu, ale obrací se pozornost do vlastního nitra“.

Dětská jóga se dá spojit i se získáváním různých jiných dovedností, „dá se spojit s angličtinou, tancem, a dá se nabalit plno dalších věcí. Součástí jógové lekce může být i nějaké mini tvořeníčko. Hlavní je, aby je to bavilo a byla to pro ně radost“.

Přínosů jógy spatřuje několik, a to hlavně ve vedení k základním hodnotám, v přijetí ostatními či zlepšení koncentrace a imunity. „Je to oproti sportu to přijímací. Jedná se taky o neublížování si, což vede k základním hodnotám, i těm duchovním. Celkově se dítěti zvýší psychická i fyzická odolnost, taková jako vyrovnanost. U dětí jsou velké problémy s koncentrací, může to blahodárně působit i na astmatické problémy nebo když děti třeba kašlou nebo trpí na laryngitidy. V zimním období trénují i imunitu samu o sobě“.

Důvodů proč by děti měly začít cvičit jógu vyjmenovala spoustu. Jedním z pohledu jsou všechny výše zmíněné přínosy. „Každý může mít úplně jiný motiv. Určitě je fajn, když to rodič vyzkouší s dítětem. Kdy je na první hodině přítomen a pak už jej nechá samotné v přítomnosti jen lektora. Protože dítě se chová jinak, když tam je a není rodič. To doporučuji vyzkoušet a dítě samo uvidí, jestli ho cvičení baví nebo ne“.

Relaxace

Relaxaci s dětmi provádí vždycky na konci lekce. Na začátku zařazuje spíše dechová cvičení, aby se děti zklidnily a naladily se na vlastní tělo. „Na začátku lekce může být úplně krátká relaxace, takové jako vnoření se a naladění se na sebe. Taky záleží, co lekci předchází a krátkou relaxací si lektor zmapuje, jak na tom děti jsou. Jestli jsou třeba nevybité za celý den. Často na úvod děláme nějaká dechová cvičení, třeba výborný je Čmeláčí dech. Děti si zacpou uši, zavřou oči a nahlas bzučí. Oni vlastně slyší ten zvuk uvnitř těla, zároveň se zklidní, naladí do nitra a zkoncentrují na svůj nádech a výdech. Takže většinou začínáme nějakým tím dechem, protože to působí na nervovou soustavu a je to moje oblíbené“. Během lekce jsou také zahrnuta krátká relaxační cvičení, „že si třeba odpočinou v pozici dítěte a na chvíli prodýchají“.

K relaxaci využívají i různé pomůcky, které si mohou sami vytvořit, donést z domu nebo si je pro ně připraví sama lektorka. „Právě v dětské józe existuje obrovské spektrum kreativity, co všechno se dá použít. Od hraček, deček, lechtavých peříček až po nějaké plyšáky či světla. Třeba terapie světla, kdy se jim pustí různá světla na strop a oni je pozorují. Taky hodně využíváme hudbu, chrastítka, zvonečky, je toho opravdu hodně“. Z hlediska příběhů, které se k relaxaci často využívají, se respondentka už tolik neinspiruje v knihách, jako třeba při začátcích jejího lektorování. „Jsou i nějaké pomůcky a knihy pro dětské lektory. S těmi jsem začínala na úvod. A potom už se hlava naučila pracovat kreativně sama, takže teď už si je převážně vymýšlím“.

Respondentka dodává, že přibývají i lekce s dětskými meditacemi. Při těch se fyzicky necvičí, ale děti pouze meditují. Jedná se o meditace dynamické i statické, „ale na rozdíl od dospělých jsou v kratších úsecích a relacích“.

Vliv rodičů na děti při cvičení dětské jógy

Přístup rodičů ke cvičení shledává jako zásadní, neboť ti jej mohou navádět ke cvičení i doma. „Spousta rodičů nechává své děti se dívat na program v televizi, který běží s lekcí jógy. Děti si pak rády vytahují podložky a třeba se začnou samy protahovat“. Takovým rodičům doporučuje různé internetové stránky, které obsahují online lekce pro děti zdarma. Rodiče tak mohou motivovat děti i ke společnému cvičení v pohodlí domova. Další možností, jak zapojit do cvičení dítě i rodiče zároveň, jsou lekce jógy pro rodiče s dětmi. Při takových lekcích „je rodič přítomen a napomáhá například se správným umístěním končetiny, je takovým pomocným lektorem“. Takovéto lekce jsou obvykle pro děti do tří let. V souvislosti s rodičovským tématem, lektorka doplňuje „rodiče by se neměli bát nechávat děti na lekcích samotné. Ty se totiž chovají úplně jinak, když tam rodič není, protože neodpoutává jeho pozornost“.

Zmiňuje také to, jak mohou být lidé neinformováni ohledně jógy. „Myslím si, že jógu mohou vnímat pomocí deziluzí, dezinformací. Většinou si neumí představit, jak vypadá dospělácká jóga, natož ta dětská“. V takovém případě doporučuje, aby se podívaly na nějaké příklady lekcí, které jsou volně dostupné na internetu. Jako nejlepší učení uvádí pozorování, „dítě se učí pozorováním, co vidí u rodičů, to si převezme. A v rodinách, kde výchova nějak nefunguje, tak si to může převzít z okolí, třeba z jógy“.

5.3 Participant s tříletou praxí cvičení dětské jógy s dětmi

Změny ve fyzické a psychické oblasti

Z hlediska fyzických změn vnímá největší pokrok u „flexibility, zlepšení držení těla. Někomu jóga pomáhá i s plochonožím nebo celkovým postavení chodidel“. V oblasti psychické má zkušenosti jako „hodně bázlivé dítě, které pravidelně docházelo na lekce, se zlepšilo ve vztahu k jiným lidem. Taky jsem jednou měla kluka, který byl hyperaktivní a podle maminky ho nešlo jen tak něčím uklidnit. U mě na lekcích ale byl vždycky klidný a maminka pak byla spokojená. Byla ráda, že je to dítě úplně jiné, takové zklidněné“.

Samotní rodiče ji informují o tom, jak se dítě mění, jak se na lekci vždycky těší. S dětskou jógou začala z důvodů „já jako dětský lékař vím, že se zlepšuje flexibilita, zmírňují se projevy ADHD, posilňuje se břišní svalstvo, jako šikmé břišní svaly i střed těla. Proto jsem s dětskou jógou začala, abych mohla všechny tyto poznatky využít i v praxi s dětmi“.

Dětská jóga a její přínosy

Cvičení s dětmi mívá lektorka obvykle na 60 minut, což komentuje slovy „těch 60 minut na cvičení je podle mě fakt dlouhá doba. Taky záleží na počtu dětí. Když mám lekci připravenou pro osm dětí, jak obvykle chodí, a najednou čtyři onemocní, tak se zbylými čtyřmi se ten program musí úplně přehodnotit. Kvůli tomu, že nevydrží tolik minut držet pozornost nebo jsou při hrách rychleji unavené. Takže do těch 60 minut včleňuji i chystání podložek, povídání si s dětmi a pak až nějaké cvičení na různá témata“. Ke konci pak dodává, že si myslí, že je to pro učitele ve školce/škole jednodušší. A to proto, že se s dětmi lépe znají a nemusí dodržovat přesně vymezený čas, tak jako to je na samostatných lekcích.

Téma lekce měla při začátcích cvičení s dětmi předem připravené. A to díky kurzům od České asociace dětské jógy, kterými si prošla. „Výhodou pro mě bylo to, že jsem byla na všech kurzech od Hanky Luhanové, která vede Českou asociaci dětské jógy. Každý z lektorů, který na kurz chodil, si musel připravit a předvést nějakou lekci. V závěrečný den jsme se rozdělili na skupinky a každý předvedl nějakou část lekce. Po kurzu jsme si mohli vzít od každého z kurzistů jeho předpřipravenou lekci, takže jsem pak měla třeba 20 témat na celou lekci“. Což považuje jako velké plus pro začínající lektory. Mohou si z tématu vybrat co se jim osobně líbí a zakomponovat to do svých lekcí. Zároveň ale vyzdvihuje i otevřenost vůči ideám dětí, „myslím si, že je dobré připojit i nápady dětí. Kolikrát jsem si něco nachystala a pak jsem zjistila, že ty děti mají tak úžasnou fantazii, že nakonec ještě naučily něco nového ony mě“.

Nejoblíbenější sestavou dětí, které s touto lektorkou cvičí, je Pozdrav sluníčka. „Tam se mění pozice kočky, psa a zajíce. To se dokázaly naučit rychle a cvičíme to skoro každou

lekcí“. A jako svou nejoblíbenější pozici uvádí pozici dítěte a pozici šťastného dítěte, „*kdy se děti úplně zklidní*“.

Největším benefitem označuje zlepšení se ve fyzické oblasti, „*fyzický přínos je neoddiskutovatelný*“. Oblast psychickou popisuje slovy „*tím, že je to nový kolektiv, tak se děti učí flexibilitě vůči jiným. Jednoznačně se učí i komunikovat s druhými a taky reagují na změny v novém kolektivu*“.

Lektorka si myslí, že by dítě mělo dělat nějaké cvičení, „*mělo by mít pravidelný pohyb zařazený do svého života*“. Nelíbí se jí ale myšlenka vrcholového sport, protože „*vidím to dnes a denně v ambulanci u preventivních prohlídek, jak jsou mladá těla zničená. Jak jsou jednostrannou zátěží poškozené, protože mají vadné držení z jednostranné zátěže. Jako je třeba hokej, florbal nebo tenis. A to všechno proto, že se nedbá na správný strečink, regeneraci a nepřetěžování*“. Naopak vyzdvihuje orientační běh, „*při kterém se zapojí tělo i mysl. Navíc se dítě učí samostatnosti a orientaci v lese*“. Jógu pak vidí jako ideální doplněk pro zimní období nebo jako doplněk během celého roku, „*protože to rozšiřuje obzory a zlepšuje fyzickou i psychickou stránku*“.

Relaxace

Při lekcích vždycky využívá i relaxačních technik, „*aspoň na chvíli se dáme do klidu*“. Ale většinou s dětmi nerelaxují před cvičením, protože tam chtějí spíše vybit energii. „*Než začneme cvičit, tak chtějí spíše běhat a chystat věci. Je to takový chaos po celém dni*“. Forma relaxace je dána podle tématu lekce. „*Například když je lekce O cestě k moři, tak se vracíme nad mořem pomocí létajících podložek*“. K relaxaci také využívají různé pomůcky, jako „*koshi zvonky, dešťovou hůl nebo nějaký hudební nástroj*“. Pro děti jsou takovéto pomůcky zajímavým doplňkem, ale „*musím jim to před relaxací ukázat a nechat osahat, vyzkoušet, aby pak nezkoumaly, čím to cinkám*“. Jako příklad relaxace s využitím takových pomůcek uvádí „*když jsme na louce a zvoní tam kytičky, tak zacinkám. Nebo si můžeme postupně zvoneček podávat*“.

Vliv rodičů na děti při cvičení dětské jógy

Participantka rovněž vyzdvihuje vliv a působení rodičů. Myslí si, že „*i cvičení doma má určitě smysl. Stejně tak si myslím, že má smysl, když rodiče přijdou na lekci s dítětem a vyzkouší si společné cvičení. Akorát to se pak musí hodně přizpůsobovat, protože každý rodič se neumí úplně uvolnit a dělat s dětmi blbosti*“. Dodává, že i při takovémto druhu cvičení mohou posilnit rodiče s dětmi svůj vztah.

6 DISKUSE

Hlavním výzkumným cílem bakalářské práce bylo zjistit osobní zkušenosti, postoje a názory instruktorů dětské jógy. A to za pomoci výzkumných otázek: Jak jóga a relaxace dle instruktorů působí na fyzickou a psychickou stránku dítěte? Jaké jsou dle instruktorů přínosy cvičení jógy u dětí předškolního věku? Jak důležitá je dle instruktorů relaxace u dětí před a po józe? Všechny výzkumné otázky byly během výzkumu zodpovězeny, a to celkem třemi respondentkami. Tyto participantky výzkumu se ve většině tvrzeních shodují a nebyly mezi nimi nalezeny enormní odlišnosti. Pouze bych vyzdvihla respondentku s delší praxí, která má delší praxi, a dokázala tak některé poznatky charakterizovat lépe či více dopodrobna.

6.1 Vliv jógy na psychickou a fyzickou stránku dítěte při cvičení dětské jógy

Dětská jóga pozitivně ovlivňuje psychickou i fyzickou stránku dítěte. Dle Bannenberg (2011) patří mezi největší změny zlepšení fyzické kondice, silnější a pohyblivější svaly, zlepšení vnitřní a vnější rovnováhy, větší sebedůvěra, poznání sebe sama a lepší prokrvení těla. Všechny tyto změny potvrzují i participantky výzkumu. Které navíc dodávají podporu imunity a zlepšení držení těla. Lektorka s osmiletou zkušeností má i zpětnou vazbu od rodičů ohledně klidnějšího spánku u dětí. Využití jógy při poruchách spánku potvrzuje i Krejčí et al. (2016).

Významnou úvahou od lektorky s tříletou zkušeností s dětskou jógou je účinek jógy na jedince s ADHD. Těm může pomoci s uvolněním, zklidněním, lepší soustředěností, zvýšením důvěry a se snížením úzkostlivosti. Tuto úvahu potvrzuje i studie od Agarwal a Sarthi (2020), která zkoumala účinnost jógy jako potenciální intervence pro děti s ADHD.

Z výzkumu bakalářské práce také vyplynulo, že se jedná o jednu z mála aktivit, při které se cvičenci vzájemně nesrovnávají a nehodnotí. Jde totiž o nesoutěživou činnost, která učí jedince obrátit pozornost do vlastního nitra a nehledět při tom na ostatní (Mihulová & Svoboda, 1995). Lze tak dosáhnout kontroly nad vlastním tělem i myslí (Mahéšvaránanda, 2014).

6.2 Přínosy cvičení dětské jógy v období předškolního věku

Participant s dvouletou zkušeností zmiňuje jako největší přínos zlepšení koncentrace dětí, kterou potvrzují i jejich rodiče. Ta se může procvičovat například bobříkem soustředění (Dvořáková, 2016). Myslí si, že hlavním důvodem ke cvičení je nízká aktivita během dne a

objevující se bolesti zad už i v období předškolního věku. Rissmanová (2017) zmiňuje jako přínos jógy právě posílení a protažení zádového svalstva.

Participant s osmiletými zkušenostmi označuje jako nejvýznamnější benefit vedení k základním morálním hodnotám. Neboť si myslí, že děti nemají moc příležitostí, kde by s jejich výukou mohly přijít do styku. Tyto hodnoty se rozdělují do dvou kategorií – co by se dělat mělo a nemělo. Do první z kategorií patří čistota, spokojenost, sebepoznání a sebekázeň. Do druhé kategorie patří nelhání, neubližování, nekradení, vedení nečistého způsobu života, nelpění na hmotných věcech a mentálních postojích (Mahéšvaránanda, 2014; Oravcová, 2021).

Participant s tříletou praxí vidí největší přínos ve zlepšení celkové fyzické kondice. Tuto skutečnost potvrzuje i studie od Tran et al. (2001). Jejím cílem bylo zjistit, jestli pravidelné cvičení Hatha jógy může mít kladný vliv právě pro zlepšení fyzické kondice. Tento vliv potvrdili všichni účastníci studie. Tato lektorka zmiňuje i přínos při nápravě lidských těl z jednostranného zatížení, kdy dochází ke svalovým dysbalancím a vadnému držení těla. Krejčí (1993) a Votava (1988) vyzdvihují jógu i jako léčebný prostředek, který se dá využít při rehabilitacích a určité prvky se využívají i ve fyzioterapii (Mehta, 1996).

6.3 Důležitost relaxace u dětí před a po cvičení jógy

Z výzkumu vyplývá, že se relaxace na začátku dětské jógy nepraktikuje v takové míře jako je tomu na konci lekce. Všechny respondentky uvedly důležitost relaxace po cvičení, aby se dítě mohly připravit na následující činnosti. Před cvičením ji obvykle využívá jen účastnice výzkumu s nejdelší praxí, a to formou dechových cvičení. Ostatní respondentky relaxaci před začátkem cvičení dětské jógy vyzkoušely. Ale spíše mají zkušenost s tím, že se děti chtějí vydovádet. Nadeau (2011) zmiňuje několik ukázek relaxačních her, které mají spoustu podob a provedení. Tyto hry by se daly využít i na začátku lekce, neboť spojují pohyb se zastavením. Takže by se děti vyblbly, a přitom nenuceně prováděly relaxační cvičení.

Aby byla relaxace pro děti příjemnější, může se využívat různých pomůcek. Ve výzkumu se jako nejoblíbenější prokázali plyšáci. Dále se jako vhodný doplněk osvědčuje hudba a různé hudební nástroje. Mezi ně patří například koshi zvonky, dešťová hůl, chrastítka a zvonečky. Blumenfeld (1996) definuje hudbu jako nástroj, který má ohromující schopnost měnit náladu člověka, dokáže jej uklidnit i nabít energií. K výše zmíněným hudebním nástrojem doplňuje dudy, varhany a smyčcové nástroje. Ty se všechny vyznačují monotónním zvukem, který vyvolává uvolnění.

7 ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá problematikou dětské jógy a relaxačních technik v období předškolního věku. V odborné literatuře je uvedeno, že dětská jóga i relaxační techniky mají příznivý vliv na dítě. A to v oblasti fyzické, psychické i sociální. Toto tvrzení potvrzují i výsledky výzkumu. Ty konkrétně poukazují na zlepšení tělesné kondice, zvýšení koncentrace, snížení hyperaktivity, zkvalitnění spánku či rozvoj komunikace.

V přehledu poznatků je zahrnuta problematika jógy, která je pak podrobněji rozpracována i pro dětskou populaci. Zaměřila jsem se hlavně na její specifika a odlišnosti od jógy pro dospělé. Další kapitolu tvoří relaxace, druhy vhodných technik pro děti předškolního věku, její účinky a možnosti, jak relaxaci zařadit do lekce jógy či kdykoliv během dne. Jako doplnění relaxace se dle literatury používá muzikoterapie a aromaterapie, výzkum potvrdil častější užívání muzikoterapie, kdy se děti při uvolňování zaposlouchají do hudby.

Výzkumné šetření bylo provedeno pomocí rozhovorů s lektory dětské jógy. Hlavním cílem bylo zjistit jejich osobní zkušenosti v problematice dětské jógy a relaxačních technik u dětí v období předškolního věku. Pomocí výzkumu byly potvrzeny pozitivní změny ve fyzické i psychické oblasti dítěte, a to na úrovni aktivity, koncentrace, verbální i neverbální komunikace a kvality spánku. Také se prokázala důležitost relaxace v dětském věku. Ta je součástí cvičení dětské jógy a může se provozovat i kdykoliv během dne. A to pomocí různých relaxačních technik a her. Ve výzkumu se poukázalo i na přínosy, které celkové cvičení jógy má. Ty se vyznačují poznáním základních morálních hodnot, rozvojem osobnosti, socializací ve skupině neznámých osob i podporou kreativity.

Mezi hlavní závěry této bakalářské práce patří: dětská jóga je vhodnou aktivitou pro děti předškolního věku. Díky józe mohou rozvíjet tělesné dovednosti, psychickou pohodu, sociální vztahy, poznávat základní morální hodnoty i se naučit zklidnění při každodenních stresových situacích. Navíc se cvičením jógy nezpůsobují svalové dysbalance, jako je tomu u jednostranné zátěže. Ale právě pro takové sporty může být vhodným doplňkem. Jóga nesměruje jedince k tomu, aby chtěl být ze všech nejlepší. Naopak učí srovnávat se pouze sám se sebou a svými pokroky. Odborná literatura i výsledky výzkumu potvrzují, že se jedná o aktivitu, která obrací pozornost do vlastního nitra. Což pro děti, které se neustále setkávají s hodnocením od blízkých, ve školství nebo při provozování jiných druhů sportů, je značně odlišné. A tak může být přínosné pro jejich psychickou stránku. Díky relaxace a využití relaxačních technik a her, se jedinec dokáže oprostít od každodenních stresových situací, které se vyskytují i u dětské populace.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zaměřuje na osobní zkušenosti, názory a postoje instruktorů dětské jógy. Tito instruktoři s dětmi pravidelně cvičí, a proto mohou posoudit jejich vývoj při cvičení jógy. Jejich lekce jsou určené pro děti předškolního věku, tedy období mezi třetím a šestým rokem věku.

Zajímaly mě hlavně změny v oblasti fyzického a psychického vývoje dětí. Konkrétně míra komunikativnosti, včetně verbální i neverbální komunikace, míra aktivity a schopnost koncentrace dětí. Dále jaké jsou přínosy cvičení dětské jógy, jestli a jaký vliv má podpora rodičů při cvičení doma a na lekcích s lektory, významnost relaxačních cvičení, jaké pomůcky jsou běžně při józe i relaxaci používány a proč právě tyto se využívají nejčastěji.

Dětská jóga se ukázala jako vhodná aktivita pro děti předškolního věku. Díky ní si mohou zlepšit fyzickou kondici, rozvíjet tělesné dovednosti, psychickou pohodu a sociální vztahy, seznámit se se základními morálními hodnotami a naučit se uvolňovat i při běžných stresových situacích. Cvičením jógy se nezpůsobují svalové dysbalance, jako je tomu u sportů s jednostrannou zátěží. Pro takové sporty může být právě vhodným doplňkem. Principem jógy je naučit se srovnávat pouze sám se sebou a svými pokroky. Nikdo jedince nehodnotí a nesrovnává s ostatními. Díky relaxace a relaxačních her se jedinec dokáže oprostít od každodenních stresových situací, které se vyskytují i u dětské populace.

Výzkum má seznámit případné lektory, rodiče a další osoby, které se o aktivity ovlivňující fyzický, psychický i sociální vývoj současně zajímají nebo se chtějí dozvědět nové, a přitom osobní zkušenosti od lidí, kteří se v takovéto oblasti orientují.

9 SUMMARY

This bachelor thesis focuses on the personal experiences, opinions and attitudes of children's yoga instructors. These instructors practice with children regularly and can therefore assess their development when practicing yoga. Their lessons are intended for children of preschool age, ie the period between the third and sixth year of age.

I was mainly interested in changes in the physical and mental development of children. Specifically, the level of communicativeness, including verbal and nonverbal communication, the level of activity and the ability of children to concentrate. Furthermore, what are the benefits of children's yoga exercises, if and what is the effect of parental support during exercises at home and in lessons with teachers, the importance of relaxation exercises, what aids are commonly used in yoga and relaxation and why these are the most used.

Children's yoga has proven to be a suitable activity for preschoolers. Thanks to it, they can improve their physical condition, develop physical skills, mental well-being and social relationships, get acquainted with basic moral values and learn to relax even in normal stressful situations. Yoga exercises do not cause muscle imbalances, as in one-sided sports. It can be a suitable accessory for such sports. The principle of yoga is to learn to compare only with himself and his progress. No one evaluates an individual and compares them with others. Thanks to relaxation and relaxation games, the individual is able to get rid of everyday stressful situations, which also occur in the child population.

The research aims to acquaint potential lecturers, parents and other people who are simultaneously interested in activities affecting physical, mental and social development or want to learn new, and at the same time personal experiences from people who are oriented in such area.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Agarwal, N., & Sarthi, P. (2020). Efficacy of yoga and mindfulness as a potential intervention for children with ADHD: A review study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(3), 191–196. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/efficacy-yoga-mindfulness-as-potential/docview/2470045822/se-2?accountid=16730>
- Bannenberg, T. (2011). *Jóga pro děti*. Computer Press, a.s.
- Benson, H., & Corliss, J. (2004). Relaxation: Ways to Calm Your Mind. *Newsweek Publishing LLC*, 51. <https://www.proquest.com/magazines/relaxation-ways-calm-your-mind/docview/214025830/se-2?accountid=16730>
- Blumenfeld, L. (1996). *Velká kniha relaxace*. Pragma.
- Brown, C. (2017). *Moderní jóga od A do Z: kompletní průvodce současnou jógou*. Metafora.
- Conis, E. (2005). It's cool to be calm; Meditation can help kids focus, but does it have health benefits?: [HOME EDITION]. *Los Angeles Times Communications LLC*. <https://www.proquest.com/newspapers/cool-be-calm-meditation-can-help-kids-focus-does/docview/422051976/se-2?accountid=16730>
- Dvořáková, A. (2016). *Hravá jóga pro děti*. Grada Publishing, a.s.
- Dylevský, I. (2019). *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. Grada Publishing, a.s.
- Francová, A., Šouláková, B., Procházková, L., & Fajnerová, I. (2019). Dechový trénink ve virtuální realitě na podporu relaxace – pilotní studie. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 115(1), 20–26. <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=88a7f3fd-2d70-4ce2-9b23-a2c9f2529390%40redis>
- Frazer, C., & Stathas, S. A. (2015). Mindfulness: Being Present in the Moment. *International Journal of Childbirth Education*, 30(2), 77–83. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/mindfulness-being-present-moment/docview/1677665925/se-2?accountid=16730>
- Fremuntová, D. (n.d.). *Jógové pexeso skřítky Štěstíka I. Jógalovánky*. <https://www.jogalovanky.cz/pexeso/>
- Friesová, J. R. (1998). *Minimum jógy*. Olympia.
- Haderková, M. (2020). *Jógové karty (nejen) pro děti, při vadném držení těla*. Radost Dětem Pohybem. <https://www.radostdetempohybem.cz/jogove-karty-od-marty/>
- Haichová, E., & Yesudian, S. (2014). *Sport a jóga*. Metafora.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.

- Hartley-Brewer, E. (2012). A Quiet Moment: Finding stillness In a busy world can help your tween manage stress. *Scholastic Parent & Child*, 19(8), 61. <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=1c6fb4c0-d83e-4043-a985-24285666a2b4%40redis>
- Knaislová, I., & Knaisl, J. (2015). *Encyklopedie jógy*. Rubico.
- Knížetová, V. (1993). *Jóga*. Olympia.
- Kňourková, M., & Lisá, L. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Avicenum.
- Kolláriková, Z., & Pupala, B. (2001). *Předškolní a primární pedagogika*. Portál.
- Krejčí, M. (1993). *Jóga, učení a hra dětí od 5 let*. Hanex.
- Krejčí, M., Hošek, V., & et al. (2016). *Wellness*. Grada.
- Křivánková, M. (2019). *Somatologie: učebnice pro střední zdravotnické školy*. Grada Publishing, a.s.
- Kuric, J. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Lalvani, V. (1998). *Jóga proti stresu*. Rebo Productions.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Luhanová, H. (2012). *Jak se zdraví sluníčko*. Lali jóga.
- Lysebeth, A. van. (1988). *Cvičíme jógu*. Olympia.
- Mahéšvaránanda, P. Svámí (2014). *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Mladá fronta.
- Mehta, M. (1996). *Co je to jóga: systematický průvodce po Iyengarově metodě jógy pro relaxaci, zdraví a duševní a tělesnou pohodu*. Svojtka a Vašut.
- Mihulová, M., & Svoboda, M. (1995). *Abeceda jógy*. Santal.
- Milovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.
- Müller, E. (1998). *Příběhy z měsíční houpačky*. Portál.
- Nadeau, M. (2011). *Relaxační hry s dětmi*. Portál.
- Nikodemová, M. (2014). *Jóga ve školce*. Portál.
- Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Grada.
- Oravcová, L. (2021). *Jóga a jógová terapie: principy zdravého pohybu*. Poznání.
- Peretti, N. (2017). *Relaxační desetiminutovky*. Portál.
- Rissmanová, R. (2017). *Jóga pro tebe*. Fragment.
- Stetter, F., & Kupper, S. (2002). Autogenic Training: A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1). <https://doi.org/10.1177/1359105320954238>
- Thapar, M., & Singh, N. (2006). *Dobré ráno sluníčko*. Fontána.

- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2001). Effects of Hatha Yoga Practice on the Health-Related Aspects of Physical Fitness. *Preventive Cardiology*, 4(4), 165–170. <https://doi.org/10.1111/j.1520-037X.2001.00542.x>
- Tröndle, P. (2008). *Wellness*. Grada.
- Univerzita Karlova. (2007, 14. května). *Jóga není rozhodně staromódní*. <https://iforum.cuni.cz/IFORUM-4085.html>
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vágnerová, M., & Valentová, L. (1992). *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Karolinum.
- Víchová, V. (2016). *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Portál.
- Virgilio, S. J. (2006). *Active start for healthy kids: activities, exercises, and nutritional tips*. Human Kinetics.
- Vodrážková, D. (n.d.). *Využití hudby a hudebních nástrojů v józe*. <https://www.spojujenasjoga.cz/vyuziti-hudby-a-hudebnich-nastroju-v-joze/>
- Votava, J. (1988). *Jóga očima lékařů*. Avicenum.
- World Health Organization (2020). *Basic Documents: forty-ninth edition*. https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6

11 PŘÍLOHY

11.1 Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Genius loci ...

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 17.3.2022 byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: **Petra Pavlásková**

s názvem **Dětská jóga a relaxační techniky v období předškolního věku**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **50/2022**

dne: **27. 4. 2022**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

11.2 Informovaný souhlas k výzkumu

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Dětská jóga a relaxační techniky v období předškolního věku

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin lišících se léčbou.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis výzkumníka:

Datum:

Datum:

11.3 Otázky k polostrukturovanému interview

1. Výzkumná otázka:

Jak jóga a relaxace dle instruktorů působí na fyzickou a psychickou stránku dítěte?

- a. Jaké fyzické změny sledujete u dětí, které k Vám pravidelně dochází na cvičení jógy a relaxaci? A o jakých změnách Vás informují rodiče?
- b. Jaké psychické změny sledujete u dětí, které k Vám pravidelně dochází na cvičení jógy a relaxaci? A o jakých změnách Vás informují rodiče?
- c. Jak podle Vás pravidelné cvičení působí na míru komunikativnosti u dětí?
- d. Jak podle Vás pravidelné cvičení působí na míru aktivity u dětí?
- e. Jak podle Vás pravidelné cvičení působí na schopnost koncentrace u dětí?
- f. Jak významné jsou vzhledem ke změnám (fyzickým/psychickým) individuální rozdíly?
- g. Jak významné je vzhledem ke změnám (fyzickým/psychickým) působení rodičů? (Ve smyslu domácího cvičení, obecné podpory ve cvičení atd.)

2. Výzkumná otázka:

Jaké jsou dle instruktorů přínosy cvičení jógy u dětí předškolního věku?

- a. V čem vidíte nejlepší přínos pro děti při cvičení dětské jógy?
- b. Proč by děti měly začít cvičit dětskou jógu?
- c. Jaké je Vaše nejoblíbenější jógová pozice a kterou mají nejraději děti?

3. Výzkumná otázka:

Jak důležitá je dle instruktorů relaxace u dětí před a po józe?

- a. Jak často s dětmi relaxujete před jógou?
- b. Jak často s dětmi relaxujete po józe?
- c. Pokud jen občas – Jsou děti po relaxaci uklidněnější a vnímají lépe cvičení?
- d. Jakou formou relaxace s dětmi praktikujete?
- e. Využíváte k relaxaci nějaké další pomůcky?
- f. Používáte příběhy, říkanky a básničky při cvičení? Podle čeho se inspirujete?