

## **Bakalářská práce**

# **Využití prvků jógy v kondičních programech pro děti staršího školního věku**

*Studijní program:*

B7401 Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:*

Rekreologie

*Autor práce:*

**Artem Skorokhodov**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Doležalová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



## Zadání bakalářské práce

# Využití prvků jógy v kondičních programech pro děti staršího školního věku

<i>Jméno a příjmení:</i>	<b>Artem Skorokhodov</b>
<i>Osobní číslo:</i>	P20000133
<i>Studijní program:</i>	B7401 Tělesná výchova a sport
<i>Studijní obor:</i>	Rekreologie
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

### Zásady pro vypracování:

1. Charakteristika a vymezení základních pojmů. 2. Analýza jednotlivých prvků jógy. 3. Sestavení kondičního tréninku. 4. Realizace tréninku. 5. Vyhodnocení tréninku. 6. Doporučení a využití programu v praxi.

*Rozsah grafických prací:*

*Rozsah pracovní zprávy:*

*Forma zpracování práce:*

tištěná/elektronická

*Jazyk práce:*

Čeština

### **Seznam odborné literatury:**

HAICH, E., YESUDIAN, S., 2014. Sport a jóga. Praha: Metafora. ISBN 978-80-7359-417-6.

KREJČÍ, M., 1995. Jóga v praxi pedagoga. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN

80-7040-129-X. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. 2. vyd. Praha:

Grada. ISBN 978-80-247-1284-0. PERIČ, T., 2012. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. 1. vyd.

Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Doležalová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:*

20. června 2022

*Předpokládaný termín odevzdání:* 20. června 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. června 2022

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

## **Poděkování**

Rád bych poděkoval paní Mgr. Lence Doležalové, PhD. za odborné vedení bakalářské práce, rady při tvorbě a kvalitní spolupráci. Dále bych chtěl poděkovat celému kolektivu učitelů katedry tělesné výchovy za profesionální přístup k výuce, vstřícnost a pomoc po celou dobu studia.

## **Anotace**

Cílem této bakalářské práce je využití jógových prvků v kondičních programech pro děti staršího školního věku. V prvních kapitolách práce jsou popsány fyzické a psychické charakteristiky tohoto věkového období. Dále byly zkoumány základní principy jógy, její filozofie, příznivé účinky na organismus, její popularita ve světě a její vnímání moderní společností. V závěrečných kapitolách byly probrány principy kondičních programů pro děti středního školního věku a v souladu s tím bylo sestaveno 5 kondičních programů různých směrů využívajících prvky jógy.

## **Klíčová slova**

Jóga, kondiční program, starší školní věk, děti, ásany, motivace

## **Annotation**

The aim of this bachelor thesis is the use of yoga elements in fitness programs for older school-age children. The first chapters of the thesis describe the physical and psychological characteristics of this age period. Furthermore, the basic principles of yoga, its philosophy, its beneficial effects on the body, its popularity in the world and its perception in modern society were examined. In the final chapters, the principles of fitness programs for middle school age children were discussed and accordingly, 5 fitness programs of different directions using elements of yoga were designed.

## **Key words**

Yoga, fitness program, older school age, children, asanas, motivation

## **OBSAH**

Seznam obrázků .....	9
ÚVOD .....	11
1 CÍLE PRÁCE .....	12
2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	13
2.1 Fyzický vývoj .....	16
2.2 Psychický vývoj .....	18
2.3 Problematika pohybové aktivity dětí staršího školního věku .....	22
2.3.1 Motivace ke pohybu .....	23
3 JÓGA.....	25
3.1 Historie jógy .....	26
3.2 Moderní jóga a její vnímání ve světě .....	27
3.3 Užitečné účinky jógy .....	28
3.4 Jógové ásany .....	31
3.5 Dech a dechová cvičení .....	33
3.6 Meditace .....	35
3.7 Dětská jóga a její odlišnosti.....	37
3.8 Využití jógy ve školní a mimoškolní tělesné výchově .....	38
4 KONDIČNÍ PROGRAMY .....	40
4.1 Charakteristika kondičního programu pro děti staršího školního věku .....	40
4.2 Struktura kondičního programu pro děti staršího školního věku .....	41
5 PRAKTICKÁ ČÁST .....	42
5.1 Struktura a popis programů .....	42
5.2 Kondiční programy.....	43
6 ZÁVĚR.....	69
7 POUŽITÉ ZDROJE .....	70



## Seznam obrázků

Obrázek 1: Pozice stromu (zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 2: Pozice židle (zdroj: vlastní) .....	44
Obrázek 3: Pozice hory (zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 4: Pozice bojovníka I (zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 5: Pozice střechy (zdroj: vlastní).....	45
Obrázek 6: Pozice bojovníka II (zdroj: vlastní) .....	45
Obrázek 7: Vysoké prkno (zdroj: vlastní) .....	45
Obrázek 8: Pozice trojúhelníku (zdroj: vlastní).....	45
Obrázek 9: Pozice pěticípé hvězdy (zdroj: vlastní).....	46
Obrázek 10: Pozice bohyně (zdroj: vlastní) .....	46
Obrázek 11: Pozice dítěte (zdroj: vlastní) .....	46
Obrázek 12: Pozice loďky (zdroj: vlastní) .....	46
Obrázek 13: Pozice kobylky (zdroj: vlastní).....	47
Obrázek 14: Pozice hrdiny (zdroj: vlastní).....	47
Obrázek 15: Pozice svíčky (zdroj: vlastní).....	47
Obrázek 16: Poloviční most (zdroj: vlastní).....	50
Obrázek 17: Kliky Kobra (zdroj: vlastní).....	50
Obrázek 18: Luk (zdroj: vlastní) .....	50
Obrázek 19: Prkno na straně (zdroj: vlastní).....	51
Obrázek 20: Pozice nůžek (zdroj: vlastní).....	51
Obrázek 21: Třínohý Pes s hlavou dolů (zdroj: vlastní).....	51
Obrázek 22: Tygr (zdroj: vlastní).....	54
Obrázek 23: Kolo (zdroj: vlastní).....	54
Obrázek 24: Zvedání nohou vleže na boku (zdroj: vlastní).....	54
Obrázek 25: Obrácené prkno (zdroj: vlastní) .....	55
Obrázek 26: Pokládání nohou na bok (zdroj: vlastní).....	55
Obrázek 27: Pozice jezdce (zdroj: vlastní).....	55
Obrázek 28: Pluh (zdroj: vlastní) .....	56
Obrázek 29: Nizké prkno (zdroj: vlastní).....	56
Obrázek 30: Vraní chůze (zdroj: vlastní) .....	56
Obrázek 31: Žába (zdroj: vlastní).....	57

Obrázek 32: Rovný předklon (zdroj: vlastní).....	59
Obrázek 33: Pozdrav zemi (zdroj: vlastní).....	60
Obrázek 34: Motýlek (zdroj: vlastní) .....	60
Obrázek 35: Krokodýl (zdroj: vlastní) .....	60
Obrázek 36: Stůl (zdroj: vlastní) .....	61
Obrázek 37: Pozice šťastného dítěte (zdroj: vlastní).....	61
Obrázek 38: Velbloud (zdroj: vlastní).....	61
Obrázek 39: Pozice SFINGA (zdroj: vlastní).....	61
Obrázek 40: Hůl (zdroj: vlastní).....	62
Obrázek 41: Vyhaněč větrů (zdroj: vlastní) .....	62
Obrázek 42: Kráva (zdroj: vlastní).....	62
Obrázek 43: Přednožení ve stoje (zdroj: vlastní) .....	64
Obrázek 44: Pozice obráceného trojúhelníku (zdroj: vlastní) .....	65
Obrázek 45: Půlměsíc (zdroj: vlastní).....	65
Obrázek 46: Bojovník III (zdroj: vlastní).....	66
Obrázek 47: Tanečník (zdroj: vlastní).....	66
Obrázek 48: Prkno na jedné ruce (zdroj: vlastní).....	66
Obrázek 49: Orel (zdroj: vlastní).....	67
Obrázek 50: Vrána (zdroj: vlastní).....	67

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Kondiční program „Komplexní posílení“ (Zdroj: vlastní).....	48
Tabulka 2: Kondiční program „Kruhový trénink s využitím prvků jógy“ (Zdroj: vlastní).....	52
Tabulka 3: Kondiční program „Intervalový trénink s využitím prvků jógy“ (Zdroj: vlastní).....	58
Tabulka 4: Kondiční program „Posilování zádoových svalů a správné držení těla“ (Zdroj: vlastní) .....	63
Tabulka 5: Kondiční program „Rozvoj koordinace a soustředění“ (Zdroj: vlastní) .....	68

## ÚVOD

V dnešní době, kdy se zvyšuje výskyt nemocí, lidé žijí v rytmu velkoměsta v neustálém nepokoji a stresu, jsou pro ně velmi důležité všechny aktivity vedoucí ke zlepšení zdraví, a to nejen fyzického, ale i duševního.

V naší současnosti se tělesná kultura stává stále více součástí života lidí. Hluboké studium fyziologie člověka dodává sportovním aktivitám teoretický základ. Trénink je koncipován tak, aby co nejorganičtěji zapadal do celkových životních funkcí lidského těla. Cvičení se začalo řídit nejen zásadou "neškodit", ale snaží se také přinést co nejvíce užitku jednotlivci. Pravděpodobně lze říci, že kondiční cvičení se nyní stává jedním z teoreticky nejlépe podložených druhů pohybových aktivit.

Jóga, která vznikla ve starověku na Východě, se postupně přizpůsobila a přizpůsobila životnímu stylu moderního člověka a od té doby si získala oblibu ve fitness klubech a zdravotních centrech a mateřských školách.

Jóga je jednou z nejrozšířenějších forem fitness, která je populární nejen v České republice, ale po celém světě. Jógu může cvičit každý, od nejmladších až po seniory, protože je nejšetrnějším druhem pohybové aktivity a může ji cvičit každý bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti.

Toto téma jsem si vybral, protože jsem se v posledních letech svého života začal vážně zajímat o filozofii jógy. Hledal jsem nové způsoby cvičení, jak se udržet v kondici bez zátěže a zbytečných zranění. A při studiu východní duchovní literatury včetně jógové filozofie jsem narazil na tělesná cvičení, která by mohla pomoci nejen v duchovním rozvoji, ale také v udržování těla v dokonalé kondici. Proto jsem si vybral toto téma, aby se i lidé mohli seznámit s tímto starodávným učením a zařadit jógu do svého života co nejdříve.

## **1 CÍLE PRÁCE**

Hlavním cílem práce je vytvořit kondiční programy s využitím prvků jógy pro děti staršího školního věku.

Vedlejším cílem této bakalářské práce je zapojení jógy do různých forem kondičního tréninku a silového rozvoje dětí staršího školního věku.

## 2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Starší školní věk, známý také jako začátek období dospívání nebo pubescence, je obdobím přechodu z dětství do dospělosti. Toto období je obvykle charakterizováno věkem od 11 do 15 let.

Období dospívání lze v nejzákladnějším biologickém smyslu charakterizovat jako životní období, které začíná pohlavním zráním, které je doprovázeno aktivním tělesným růstem a výraznějšími sekundárními pohlavními znaky a končí úplným dosažením pohlavní zralosti (plné reprodukční funkce) a ukončením tělesného růstu (Langmeier 2006).

Podle Vágnerové (2021) jsou všechny změny v tomto období ovlivněny především biologickými faktory. Jsou však také silně ovlivněny psychologickými a sociálními faktory. To znamená, že během tohoto období dochází k úplným a komplexním změnám ve všech sférách osobnosti, jako je tělesná, psychologická a sociální.

Všechny tyto změny probíhají většinou současně a ve vzájemné závislosti. Přesto tomu tak nemusí být vždy. Například psychologické a sociální změny mohou být ovlivněny více faktory. Změny v pubertě probíhají u člověka nejen na hormonální úrovni, ale také tak, že se mladý člověk dívá sám na sebe a vidí změny v chování dospělých vůči němu. Vztah k rodičům, učitelům a způsob výchovy mají stejně důležitý vliv jako další sociální, kulturní a ekonomické faktory (Langmeier 2006).

Vágnerová ve své knize (2021) poukazuje na velmi důležitou věc, kterou nelze přehlédnout. Období zrání je definováno hledáním sebe sama. Jako boj s pochybnostmi, komplexy a obavami v hlavě o sebe sama i o své postavení ve společnosti. A nejdůležitější je, že pozitivní pohled, přesvědčení o správném směru a o svých schopnostech by mělo všechny pochybnosti překonat. Aby dospívající člověk nepřestal experimentovat sám se sebou a se svým životem. Z toho všeho vyplývá radost i spokojenost se životem.

Vzhledem k tomu, že starší školní věk se vztahuje k období dospívání a období dospívání je přechodem z dětství do dospělosti mezi 11. a 22. rokem života, je toto období často rozděleno do dvou částí.

První část, která nás zajímá, je období pubescence. Trvá přibližně od 11 do 15 let. Toto období se dělí na dvě fáze. První fáze (fáze prepuberty) začíná a je vymezena výskytem prvních pohlavních znaků zrání, zejména výskytem sekundárních pohlavních znaků. Končí prvním výronem semene u chlapců a menarché u dívek. Tato fáze trvá u dívek přibližně od 11

do 13 let. U chlapců trvá o 1 až 2 roky déle. Během této fáze dochází také k růstovému spurtu (Langmeier 2006).

Druhá fáze se nazývá fáze vlastní puberty. Začíná po skončení první fáze a trvá až do úplného pohlavního dospívání a dosažení reprodukční funkce. Dosažení reprodukční schopnosti u chlapců nenastává bezprostředně po ukončení vývoje hlavních sekundárních pohlavních znaků, ale o něco později. U dívek také nepřichází s prvním menstruačním cyklem, ale až po 1-2 letech, kdy se cyklus ustálí. Pubertální fáze je tedy ohraničena věkem 13-15 let (Langmeier 2006).

Druhá část, která trvá od 15 do 22 let, se nazývá období adolescence.

Děti ve starším školním věku, mezi 11 a 15 lety, začínají myslet abstraktně a hypoteticky. Jsou schopny vypočítat, jak se budou události vyvíjet, a také varianty, které mohou, ale nemusí být možné. Všechny tyto změny hormonálního pozadí vedou ke změnám ve způsobu prožívání emocí. Dítě se začíná vzdalovat rodičům a sblížovat se s vrstevníky (Vágnerová 2021).

Zároveň nám Langmeijer (2006) ve své knize říká, že dospívající, aby se odlišili od mladších dětí a dospělých, začínají vymýšlet vlastní charakteristické znaky a vytvářet různé subkultury a hnutí, aby ostatním zprostředkovali svůj způsob sebevyjádření.

V dětství děti potřebují stabilitu a jsou velmi závislé na své rodině a rodičích. Postupně, jak dospívají, však tato vazba přestává hrát svou roli a dospívající má větší svobodu rozhodování spolu se ztrátou jistoty. Všechny tyto změny, které probíhají v procesu dospívání, vedou dospívající k převzetí odpovědnosti a k hledání vlastních odpovědí a řešení problematických situací. Tímto způsobem mladý člověk ukazuje sobě i ostatním, že je nezávislý a samostatný. V tomto období dochází k mnoha změnám, které jim ukazují, že svět kolem nich není tak bezpečný jako dříve a že místo ve společnosti musí být zaslouženo. Je to boj proti nejistotě a novým pochybnostem o sobě samém a věcech kolem sebe (Vágnerová 2021).

Proto je toto období často charakterizováno jako období „bouří a stresu“, což má své opodstatnění, protože ukazuje chování a stav dětí v tomto období. Všechna pravidla a normy, které jsou ve společnosti kladeny na dospělé, jsou kladeny na ramena rostoucího dítěte. A na jejich základě si musí vytvořit vlastní životní filozofii, být nezávislý, budovat vztahy s ostatními, založit rodinu a vybrat si budoucí povolání. Proto se k biologickým a psychologickým změnám přidávají společenské tlaky a požadavky, na které musí reagovat,

což vede k nejistotě, nepochopení a následně k agresi a konfliktům u dospívajících (Šimíčková-Čížková 2010).

Avdulova (2014) například ve své knize píše, že ačkoli hladina hormonů stoupá u všech dospívajících, agresivita je typická jen pro některé z nich a vznik asociálních zvyků nebo antisociálního chování nesouvisí s hormonálním stavem, ale především se specifiky rodinné situace a interakcí s vrstevníky. Jedna studie například ukázala, že hladina testosteronu je jedním z prediktorů sexuální aktivity u dívek ve věku 12-16 let. Pokud však dívka vyrůstá v plné rodině a otec jí zvyšuje sebehodnocení, míra její sexuální aktivity se výrazně sníží. Dalším sociálním faktorem omezujícím předčasnou sexuální aktivitu dívek je aktivní sport. Krátkodobý vliv hormonů se rozpouští v působení konzistentních pozitivních postojů formovaných rodinou, ve stabilních hodnotových orientacích a morálním přesvědčení, které řídí chování dospívajících, což je v rozporu s teorií hormonální bouře.

Šimíčková-Čížková (2010) také upozorňuje na to, že v pubertě je velmi častý rozdílný průběh zrání, a to nejen mezi dívkami a chlapci, ale i v rámci jednoho pohlaví. Je dobře známo, že počátek změn v psychickém a fyzickém vývoji začíná u dívek mnohem dříve než u chlapců. Stejně tak v rámci stejného pohlaví může být začátek dospívání, průběh a konec zcela odlišný. Některé dívky vypadají v tomto věku ještě dětsky, zatímco jejich vrstevnice a spolužačky již mají vyvinuté sekundární pohlavní znaky a vypadají velmi dospěle. Je také důležité si uvědomit, že doba nástupu a rychlost, s jakou všechny změny probíhají, se v poslední době výrazně změnila. Pro tento jev se používá termín sekulární akcelerace.

Průměrný věk dospívání se za posledních 20 let výrazně snížil. Nástup menstruace u dívek a nočních polucí u chlapců je zhruba o rok a půl až dva roky dříve než u jejich prarodičů. Celkové zrychlení dospívání souvisí s lepší výživou a zdravotní péčí, protože děti méně onemocní závažnými infekcemi, které brání dospívání, a přibývají na váze potřebné pro nástup puberty. Masivní zrychlení puberty se stává rizikovým faktorem v duševním vývoji dospívajících, protože ostatní aspekty vývoje (intelektuální, emocionální, sociální) zůstávají v rámci tradičního vývojového tempa (Avdulova 2014).

Langmeier (2006) ve své knize také píše, že sekulární akcelerace s sebou přinesla dřívější tělesný vývoj, ale zda s ním jde ruku v ruce i dřívější duševní vývoj, je stále otázkou. Podle některých studií je však známo, že projevy negativismu a výbušnosti u dětí mezi lety 1926 a 1959 poklesly z 13-14 na 10-12 let.

*„Vcelku se tedy zdá, že sekulární akcelerace přinesla rychlejší začátek tělesného i duševního dospívání, ale současně umožnila též delší dobu pro dokončení plného rozvoje všech potenci. Dospívání se tak stále rozširuje oběma směry – zkracuje se doba dětství a oddaluje nástup plné dospělosti“ (Langmeier 2006, s. 146).*

Současně se zhoršuje pozornost ve srovnání s mladším školním věkem. Výzkumníci Bezrukikh, Sonkin, Farber poukazují na to, že dospívající jsou během vyučování ve stavu prostrace, což znamená, že se nacházejí ve stavu s extrémním stupněm vyčerpání, uvolnění a poklesu psychické aktivity. Obtíže při provádění učebních činností souvisejí se zvláštnostmi fungování regulačního systému a poklesem motivace. Z hlediska behaviorálních projevů somatické přestavby je negativní zejména období 13-14 let, kdy roste úroveň napětí tělesného fungování a převládají negativní a melancholické pocity. Jakmile však dospívající tělesně dozrají a naleznou fyziologickou rovnováhu, vstupují do pozitivní vývojové fáze, objevují nové zdroje radosti, perspektivu pozitivně zabarvené budoucnosti a pozitivní pocit sebe sama (Avdulova 2014).

Na základě výše uvedeného můžeme konstatovat, že jedním z nejdůležitějších vývojových úkolů dospívajících je uvědomění a přijetí sebe sama jako dospělého představitele pohlaví, přijetí své nové tělesnosti, sexuality, uvědomění si nových potřeb a získávání nových zkušeností.

## **2.1 Fyzický vývoj**

Specifický charakter této fáze vývoje, zejména dospívání, je do značné míry určen nejdůležitějším biologickým faktorem: pohlavním dospíváním. Proces pohlavního dospívání, zejména jeho počáteční období, je doprovázen výraznými změnami v činnosti všech fyziologických systémů, včetně centrálního nervového systému.

Tělesný vývoj v tomto období prochází bouřlivými změnami. Tělesný růst je nerovnoměrný a dosahuje asi 4-5 cm za rok. Rozdíly ve stavbě těla jsou stále výraznější. Dívkám začínají růst prsa a pánev se rozšiřuje a prohlubuje. Chlapcům se rozšiřují ramena a zvyšuje se jejich svalová hmota (Zacharová 2012).

Začátek puberty se projevuje změnou rychlosti růstu a tělesných proporcí. Zatímco v období před pubertou je rychlost růstu relativně nízká a prodlužování těla probíhalo především na úkor trupu, s nástupem tohoto období se zrychluje růst délky končetin. Nejprve se zvětšují délky paží a poté i nohou. V důsledku toho je dětská postava s proporcionálním vývojem trupu a končetin nahrazena dospívajícím, štíhlým typem, který se vyznačuje



poněkud dlouhými pažemi a dlouhýma nohama. Zpoždění v rychlosti růstu trupu, pozorované na počátku dospívání, má hluboké fyziologické důsledky a ovlivňuje dynamiku vývoje všech vnitřních orgánů. V tomto období se například zpomaluje růst srdce, v důsledku čehož může jeho funkčnost dočasně zaostávat za potřebami rostoucího těla. Růst objemu plic se zpomaluje, a tím se snižuje i funkce dýchacího systému. To ovlivňuje především zásobování pracujících svalů kyslíkem (Bezrukikh 2002).

Perič (2012) uvádí, že ve druhé fázi růst pohybového aparátu předbíhá růst vnitřních orgánů. Toto období zrychleného růstu u dospívajících může vést k různým poruchám pohybového aparátu. Proto je velmi důležité, aby si dospívající v tomto období osvojili návyk správného držení těla.

Kosterní svaly končetin intenzivně rostou, ale nedochází k žádným zásadním změnám ve struktuře svalových vláken, tj. kvalitativní charakteristiky svalů zůstávají stejné jako v prepubertálním věku. Současně se výrazně mění biochemická situace ve svalových buňkách v důsledku zintenzivnění syntézních procesů nezbytných pro růst: výměna energie v buňkách se stává intenzivnější a méně stabilní. Zvláště mitochondrie, které zásobují buňku zásobou ATP oxidací sacharidů a tuků, musí tvrdě pracovat. V této situaci vede jakýkoli dodatečný energetický výdej (např. spojený se zvýšenou pohybovou aktivitou nad určitou úroveň) k využívání méně úsporných, ale spolehlivých anaerobních zdrojů zásobování energií. To vede k aktivaci anaerobních procesů glykolýzy, kyselina mléčná se hromadí ve svalech a krvi a vede k narušení vnitřního prostředí organismu (homeostázy), což nepříznivě ovlivňuje svalovou výkonnost dospívajících. Dalším důsledkem popsáných biochemických posunů je snížená schopnost udržet dlouhodobě konstantní úroveň funkční aktivity, protože to vyžaduje, aby mitochondrie pracovaly v nejpříznivějším režimu, což se neděje. To má za následek dočasné snížení vytrvalosti a výkonnosti. Je třeba zdůraznit, že u dospívajících, kteří pravidelně sportují, se takové snížení výkonnosti neprojevuje, protože jejich adaptace na svalovou činnost jim umožňuje překonat tuto obtížnou věkovou etapu s minimálními ztrátami (Bezrukikh 2002).

Všechny změny, které se odehrávají v těle dospívajícího, se odrážejí v úrovni motorických dovedností. Dospívající si rychle osvojují dovednosti, které vyžadují sílu, obratnost, smysl pro rovnováhu a koordinaci jemné motoriky. Zrychlený růst ovlivňuje také úroveň fyzické výkonnosti. Velmi často se stává, že krátkodobou fyzickou aktivitu vystřídá pocit únavy a apatie a také poruchy spánku (Šimíčková-Čížková 2010).

Při plánování hodin tělesné výchovy pro dospívající v pubertě je třeba vzít v úvahu, že jejich aerobní kapacita je omezená i ve srovnání s mladšími dětmi. Rozvoj obecné vytrvalosti je proto obtížný a důraz při pohybových aktivitách by měl být kladen na rozvoj rychlosti a síly a také obratnosti (Bezrukikh 2002).

Ve druhé fázi dospívání se tempo růstu končetin mírně zpomaluje, zatímco tempo růstu trupu se zrychluje. V této době dochází k nejvyššímu tempu růstu tělesné hmotnosti a délky, tj. ke všemu, co se běžně označuje jako pubertální růstový spurt. Růst kostí do délky se stává převažujícím, zaostává růst svalů a tuková složka působí dojmem, že dospívající hubne. Restrukturalizace kosterního svalstva nemůže neovlivnit svalovou výkonnost. Dochází k mírnému zvýšení fyzické výkonnosti dospívajících při cyklické práci, zejména ve vysokých a středních výkonových oblastech. Trénink obecné vytrvalosti je v této fázi prepuberty účinný. Je však třeba mít na paměti, že pubertální adaptace organismu nejsou zdaleka úplné a je třeba dbát velké opatrnosti při zvyšování intenzity a objemu tréninkové zátěže. Na druhou stranu trénink silových a rychlostně-silových vlastností v tomto období je málo účinný a používání takové zátěže v hodinách tělesné výchovy by mělo být omezeno (Bezrukikh 2002).

Vzhledem k rozdílné rychlosti růstu těla a vnitřních orgánů Jakimovich, Nemptsova, Klyuchnikov (2018) upozorňují, že srdce dospívajícího člověka může nestíhat vývoj nervového systému a cév, nebo naopak roste příliš rychle a předbíhá růst cév. Proto je pro normální vývoj srdce a jeho činnost nezbytné eliminovat nadměrnou fyzickou a psychickou zátěž, která narušuje normální tempo srdce, a také zajistit jeho trénink prostřednictvím racionálních a přístupných dětem tělesných cvičení.

## **2.2 Psychický vývoj**

Společně s tělesným vývojem dochází k velkému množství psychických změn. Dospívající vstupuje na novou úroveň dospělosti a s ní se probouzejí nové instinkty, které je třeba uspokojovat a ovládat. To je doprovázeno celkovou emoční nestabilitou a zároveň novým, dospělým způsobem myšlení s dalším vrcholem jeho vývoje (Langmeier 2006).

Emocionální labilita spolu se ztrátou koncentrace ovlivňuje školní úspěšnost. Nálada dospívajícího se neustále mění a nejčastěji zůstává negativní, smutná, neklidná a úzkostná. Tato emoční labilita se objevuje spolu s náhlou tělesnou změnou, která je také ze své podstaty nestabilní. To vše je pro dospívajícího velmi děsivé a někteří prožívají toto období ve velmi úzkostném stavu. Začnou neustále sledovat sami sebe, své změny, uzavírají se do sebe

a oddělují se od okolního světa. Záchvaty zlosti, které mohou předvádět, jsou tedy jednoduše způsobeny toutéž emoční nestabilitou, nedostatkem sebekontroly a celistvostí se sebou samým. Z tohoto důvodu někdy dochází k tomu, že si dospívající chtějí kvůli svým vnitřním stavům úmyslně ublížit, nebo mohou mít poruchy příjmu potravy (Zacharová 2012).

Myšlení dospívajících se výrazně mění. Objevuje se abstraktní myšlení. Dospívající nacházejí mnohem více způsobů řešení problémů než dříve v mladším věku. Objevuje se schopnost představovat si různý vývoj situací, které ve skutečnosti neexistují, a vytvářet hypotetické a logické závěry. Spolu s tím se rozvíjí logická paměť, aniž by bylo nutné si učivo pouze mechanicky zapamatovat. Všechny tyto nově získané schopnosti se dále rozvíjejí v pubertě a dospívání (Šimíčková-Čížková 2010).

Vzhledem k rychlému rozvoji vnějších pohybových a vnitřních schopností se dospívající zajímají o nové věci, včetně nových sportů, hudby, filmů a četby. Objevují se první pokusy něco v těchto oblastech vytvořit. Dospívající nechávají dřívější témata zájmu stranou a začínají zkoumat a zajímat se o historii, filozofii, sociální témata a čtení románů, poezie a naučné literatury (Langmeier 2006).

Egocentrismus se stává charakteristickým rysem rozvíjející se osobnosti. Dospívající se stává sebekritičtější, myslí si, že je výjimečný a jediný, a podléhá osobním iluzím. Stejně jako v dřívějším věku začíná druhé období vzdoru a boje proti zavedenému řádu a zároveň nezbytný a důležitý vývojový krok - odloučení od rodiny, tzv. emancipace. Toto období bývá pro obě strany, dítě i rodiče, dosti bolestné. Rodiče bohužel často nechápou touhu dítěte osamostatnit se, postavit se autoritě a převzít za sebe odpovědnost. Na oddělující se dítě mají velký vliv jeho vrstevníci. Vztahy s nimi mu pomáhají získat sebevědomí a poznat vlastní sílu a hodnotu. Je proto velmi důležité, do jaké skupiny dítě v tomto období patří, jaké hodnoty v ní převládají a s kým se přátelí. Mají potřebu sdílet své pocity a problémy s ostatními. Je to také období, ve kterém hledají příklady, ideály a idoly. Ale místo toho, aby člověk přišel na to, kým je, oddává se různým hnutím a vytváří si neexistující představy a ideály (Zacharová 2012).

V období dospívání se dokončuje vnímání těla, tělesných tvarů a proporcí a dospívající začínají hodnotit sami sebe. Počáteční vnímání bývá kritické a má tendenci odpovídat stereotypním ideálům mužskosti a ženskosti. Obraz v zrcadle, který dospívající vidí, se stále méně shoduje s obrazem, na který jsou zvyklí, a pohledem na svůj vlastní obraz musí dospívající děti znovu objevit samy sebe. Tělesný obraz je jádrem utváření genderové

identity. Když mluvíme o genderové identitě, je důležité vzít v úvahu, že tělo slouží jednak jako schránka vlastního já (jádro sebeuvědomění), jednak jako projev vlastního já, který je v interakci s ostatními, kteří mohou vzhled dospívajícího vnímat a hodnotit různými způsoby. Vnímání těla se tedy vyvíjí jak ze sociálních, tak z osobních zdrojů. V současné době se jedním z dominantních vnějších vlivů na přijímání vlastního tělesného já stává působení médií. Dospívající se stávají nejzranitelnější skupinou a skutečně se snaží přizpůsobit propagovaným ideálním obrazům (Avdulova 2014).

Šimíčková-Čížková (2010) uvádí, že v tomto období roste také význam fantazie, která propojuje realitu, její prožívání a ideál. Snění může mít špatný vliv na úspěšnost ve škole a může také snižovat motivaci. Je to proto, že dítě se ve svých snech vidí v ideálním světě, obdařuje se superschopnostmi a stále více se vzdaluje realitě.

Dalším charakteristickým rysem tohoto věku je, že je uzavřenější před okolním světem a méně často dává najevo své pocity svému okolí. Dospívající začíná přijímat své pocity pouze jako své vlastní, spojené s jeho osobností a vnitřním světem, což je činí intimními a odrazuje od touhy se o ně s někým podělit. Bývalá otevřenost a infantilita dospívání ustupuje do pozadí. Člověk si uvědomí, že je obrovský rozdíl mezi tím, jak se chová k ostatním, a tím, co cítí uvnitř. Všem pocitům a vjemům je věnována větší pozornost a více času a méně času na jejich vyjádření navenek, protože dospívající začíná přemýšlet o tom, jak ho budou vnímat ostatní (Vágnerová 2000).

Také Vágnerová (2021) v novějším vydání píše, že s tím, jak dospívající ztrácejí svou dřívější pocitovou jistotu a stabilitu, mění se pod tlakem hormonálních změn i citová stránka jejich života. Dospívající se stávají emočně labilnějšími, podrážděnějšími a mohou citlivě reagovat i na běžné věci. Ve srovnání s dřívějším věkem je však stále obtížnější tyto reakce předvídat. A i když mohou být pocity silné a intenzivní, je pravděpodobnější, že budou krátkodobé a proměnlivé.

Psychoanalytik E. Erikson se domníval, že hlavním úkolem dospívajícího je vytvořit si pocit identity a najít odpovědi na otázky "Kdo jsem?" a "Kam směřuji?". Přestože termín krize identity zavedl Erikson pro popis aktivního procesu sebeurčení, považoval ji za nedílnou součást zdravého psychosociálního vývoje. V této době dospívající osciluje mezi pozitivním pólem identifikace, tedy vlastním já, a negativním pólem zmatení rolí. Dospívající čelí výzvě spojit vše, co o sobě ví jako o synovi, dceři, školákovi, sportovci, kamarádovi atd. Musí to všechno integrovat do jednoho celku, dát tomu smysl, vztáhnout to k minulosti a promítnout

do budoucnosti. Při úspěšném průběhu krize dospívání se u staršího dospívajícího rozvíjí pocit identity, při nepříznivém průběhu zmatená identita, spojená s bolestnými pochybnostmi o sobě, o svém místě ve skupině, ve společnosti, s nejasným pohledem na život. Utváření identity v dospívání je nejasné a rozptýlené. Formování identity hlavní překážkou, kterou musí dospívající překonat, aby mohli úspěšně přejít do dospělosti (Rice, Dolgin 2010).

Hledání vlastní identity však není jen pasivním zkoumáním sebe sama, pozorováním svých pocitů, myšlenek a emocí, ale může probíhat i aktivně, prostřednictvím zkoušení a experimentování. Dospívající záměrně zkoušejí různé projevy sebe sama, mění svůj rukopis, zkoumají se před zrcadlem, zkoušejí různé výrazy obličeje nebo pohyby těla. Vstupují do mnoha kroužků, mění své zájmy, koníčky a zkoušejí nové věci. Dospívající se nejen pozoruje, ale skutečně se vnitřně i navenek sebeutváří, formuje všechny své projevy do celku, který se co nejvíce blíží jeho ideálu, a stává se tak tím, kým je (Langmeier 2006).

Hledání vlastní identity není jen hledání budoucího povolání, zájmů, sociální nebo sexuální orientace. Jde také o hodnoty, k nimž patří přijetí víry nebo tzv. duchovní orientace. Až dosud psychologie tuto stránku života přehlížela, a to v době, kdy hraje v životě člověka významnou roli. Týká se to jak tradičních, tak netradičních náboženství a různých vír. Nicméně člověk se potřebuje opírat o některé hodnoty, které jsou v jeho vlastním systému, což znamená, že patří k základním lidským potřebám. A nejčastěji si tyto otázky klade v období dospívání, aby dlouhodobě definoval svou osobnost a její jedinečnost. Najít a pochopit svou jedinečnost znamená zcela se odpojit od ostatních lidí, stát se zcela samostatným, nezávislým na jakémkoli vztahu. Vnímat, co v něm ještě je, kromě myšlenek na sebe sama, na svět kolem sebe (Langmeier 2006).

Pochopení vlastní identity probíhá v souvislosti s rozvojem kognitivních procesů. Dříve byla identita dítěte určována zpětnou vazbou z vnějšího světa. Dospívající si začíná představovat, kým by mohl být a kým ještě není. V důsledku toho se objevuje sebekritika. Dospívající chápe, že jeho současný stav lze zlepšit. Vznikají pochybnosti, které spolu s emoční nestabilitou a nejistotou ztěžují sebepoznání (Vágnerová 2000).

Jedinec si začíná zkoušet role dospělých. Dospívající přitom mají tendenci považovat se za rovnocenné dospělým, vytvářejí si vlastní životní program, obávají se o budoucnost a přemýšlejí o reformě společnosti. Zpočátku se osobnost dospívajícího vyznačuje větší sebestředností, která je postupně překonávána procesem decentralizace. Souběžně s rozvojem formálního myšlení lze pozorovat vznik hodnotového systému orientovaného spíše na

dlouhodobé cíle než na okamžité uspokojení nebo dosažení momentálního cíle (Rice, Dolgin 2010).

### **2.3 Problematika pohybové aktivity dětí staršího školního věku**

Zdravý životní styl dětí by se měl utvářet již od jejich narození. Ve velmi raném věku je to dáno především správnou výživou dětí a zamezením vzniku nadměrné tělesné hmotnosti. Od chvíle, kdy dítě začne být uvědomělé, by měla být v rodině, předškolních zařízeních a školách prakticky nepřetržitě uplatňována kultura racionální výživy, pozitivní vztah k pohybovým aktivitám a negativní postoj ke konzumaci tabáku a alkoholu prostřednictvím formování vhodných hodnot. Velmi důležité je budovat u dítěte schopnost odolávat příkladům vrstevníků, kteří vykazují negativní chování, a také kompetentně prosazovat autoritu vrstevníků s pozitivním chováním v dětských kolektivech. Kromě učitelů ve školách by měly hrát důležitou roli při šíření informací o zdravém životním stylu i lékařské poradny. Na základních, středních a vysokých školách by se na propagaci zdravého životního stylu měly podílet studentské poradny, pedagogové a nevládní organizace (Rice, Dolgin 2010).

Podle studie HSBC (Health Behaviour in School-aged Children) se dvě třetiny českých teenagerů ve věku 11 až 15 let věnují organizovanému sportu a navštěvují sportovní kluby a kroužky. To však neznamená, že všechny tyto děti splňují doporučené množství pohybové aktivity WHO, které uvádí, že děti v tomto věku by měly být aktivní alespoň jednu hodinu denně. Toto doporučení splňuje pouze pětina všech školáků v tomto věku. Téměř polovina dětí sportuje přibližně pětkrát týdně (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 2020).

Pětina dětí nechodí ve škole na tělesnou výchovu a procento dětí navštěvujících sportovní kroužky s věkem klesá. Z dalších informací vyplývá, že 60 % dětí chodí do školy pěšky nebo jezdí na kole. A také pětina dětí v tomto věku trpí nadváhou. A toto procento se bohužel každým rokem jen zvyšuje (Zdravá generace 2018).

Rozdíl mezi tělesnou výchovou a mimoškolními sportovními aktivitami narůstá. Stále více dětí nevěnuje pozornost pohybovým aktivitám ve svém volném čase. To znamená, že se děti o víkendech téměř vůbec nevěnují sportu, což jen zvyšuje riziko, že více dětí bude trpět nadváhou (Pastucha 2011).

Podle studie provedené Sdružením sportovních svazů České republiky se pouze 14 % českých dětí věnuje denně alespoň jednu hodinu sportovním aktivitám mimo školu. Studie se zúčastnilo 35 000 rodičů (Forum, magazin Univerzity Karlové 2022).

Velkým problémem dnešní mládeže je virtuální realita, hry a sociální média. U dětí, které tráví denně více než dvě hodiny před obrazovkou počítače, televize nebo telefonu, se výrazně zvyšuje riziko obezity. Není už žádnou novinkou, že děti tráví před televizí nebo počítačem přibližně 26 hodin. Pětina českých dětí sedí u počítače více než 3 hodiny denně (Pastucha 2011).

### 2.3.1 Motivace ke pohybu

*„Motivace je vše, co dodává energii a zaměření našemu jednání. Jsou motivy (pohnutky, příčiny našeho jednání), která náš prožitek, výkon podporují, jsou však také motivy, které naše směřování k žadoucím cílům brzdí a blokuje“ (Pastucha 2014, s. 1195).*

Mezi nejdůležitější motivy patří potřeby. Mohou být vyvolány pocitem nedostatku, ať už materiálního či nemateriálního předmětu, nebo ve fyzické či sociální oblasti. Pokud jde o pohyb, vychází motivace u mladších i starších dětí především z potřeby pohybu. Vzhledem k současné realitě sedavého způsobu života však děti nemohou tuto potřebu plně naplnit. Dnešní pokles pohybové aktivity a z toho plynoucí zhoršení tělesné zdatnosti a oslabení pohybového aparátu je pod vlivem velkého množství negativních a pasivních způsobů trávení volného času. Výsledkem je nadváha dětí s následnými zdravotními a sociálními omezeními (Sekot 2019).

Školní tělesná výchova je specifickým místem pro studium motivačních faktorů, ale je také nejdůležitější ze všech ostatních. Právě školní tělesná výchova by měla v žácích vypěstovat zájem o sport a celoživotní zvyk na něj. To, do jaké míry děti školní tělesná výchova baví, ovlivňuje, do jaké míry budou mít zájem o pohybové aktivity mimo školu. Na základě dnešního fungování sportu se však učitelé tělesné výchovy zajímají především o sportovně nadanější a talentovanější děti než o ty méně pohybově rozvinuté (Sekot 2019).

Kromě potřeby pohybu mají lidé také potřebu dýchat, jíst, potřebu citových vztahů, kontaktu s druhými a úspěchu. To vše lidi motivuje k dalšímu rozvíjení touhy po něčem větším. Hlavními úkoly motivace v pohybových aktivitách dětí jsou tedy tyto (Perič, Březina 2019):

- Prožitkové – dělat si legraci, hrát si, zažít něco, na co budu rád vzpomínat,
- Pocit úspěchu – porovnat své síly s ostatními, dokázat něco, co ostatní nedokážou.

Pro udržení motivace pomáhá pochopení, proč se daná činnost dělá, tj. když jsou stanoveny konkrétní cíle. Uvědomované a pochopené cíle pomáhají udržet vysokou motivaci nejen při častých trénincích a soutěžích, ale i při pravidelné pohybové aktivitě. A to i v případě, že cílem je pouze zábava nebo zlepšení zdravotního stavu a snížení hmotnosti. V ideálním případě by měl člověk před každou sportovní aktivitou vědět, co dělá, s čím pracuje a čím se pohybuje. Všechny naše cíle, které si stanovíme, by měly vycházet z našich potřeb a našeho potenciálu (Pastucha 2014).

Perič a Březina (2019) se shodují, že tzv. 5P (pohyb, prožitek, pocit úspěchu, přátelé, příklad) jsou hlavními faktory, které motivují děti k pohybu a sportování. Mezi nejdůležitější z nich patří prožitek a pocit úspěchu. Z toho by se mělo vycházet při tvorbě tréninkových a cvičebních postupů.

Kromě motivace je další důležitou součástí sportu a pohybové aktivity stav flow. Flow je stav vědomí, kdy je člověk zcela ponořen do činnosti nebo práce, kterou právě vykonává. Člověk cítí nedílnou harmonii svého těla a duše, je v přítomném okamžiku a má pocit, že se děje něco mimořádného. Do tohoto stavu je možné se dostat při vykonávání skoro jakékoli činnosti, pokud v ní člověk vidí smysl. A kromě vykonávání činnosti s výsledky, které z ní vyplývají, se člověk díky stavu flow rozpouští v prostoru, ztotožňuje se se samotným procesem, osvobozuje se a zbavuje myšlenek a jiných starostí, čímž získává radost a klid (Blažej, Kostolanská 2020).

Rodiče hrají důležitou roli ve sportovním rozvoji svých dětí. Jejich přístup by však měl být obezřetný, protože chování rodičů může mít na sportovní prožitek jejich dítěte jak pozitivní, tak negativní vliv. Hlavně je třeba mít na paměti, že sport je pro dítě především zdrojem radostných prožitků, nikoliv trofejí za každou cenu. Nejrychlejší a nejjednodušší způsob, jak dítě přimět k tomu, aby přestalo sportovat, je vyvíjet na něj tlak, aby získalo nějakou cenu. Nezřídka se stává, že dítě vychovává rodič, který býval velkým sportovcem. Proto přenáší své ambice a touhy na své dítě. Neměli bychom však zapomínat, že jsou to především děti a mají právo užívat si sportu a pohybových aktivit podle svého věku, schopností a zájmů. Rodiče by měli jít pouze vlastním příkladem a ukázat, že pohyb a sport přinášejí jen radost a uspokojení. Jen tak se zvýší šance, že se dítě bude sportu věnovat i v budoucnu a zachová si lásku k pohybu po celý život (Sekot 2019).



### 3 JÓGA

*„Jóga je praktická filozofie, nikoli náboženství, a nevyžaduje dodržování žádného konkrétního systému víry. Slovo "jóga" pochází ze sanskrtského "jug", což znamená "spojení", "jednota" nebo "sjednocení". Jedná se o tradiční indickou filozofii, která předpokládá jednotu těla a ducha, nezbytnou pro dobré zdraví. Jednota a nedělitelnost těla a duše vede k většímu propojení s podvědomou myslí“ (Smith, Hall, Gibbs 2006, s.10).*

Cvičení jógy spojuje pohyb, mysl a dech, aby tělo získalo pocit rovnováhy, uvolnění a harmonie. Ti, kdo cvičí jógu, využívají své tělo k rozvoji mysli. Prostřednictvím cvičení těla a mysli se probouzí každá buňka bytosti a duše. Provádění speciálních pozic (ásan) pomáhá při různých onemocněních, posiluje a tonizuje svaly a rozvíjí pružnost. Pozice zahrnují provádění různých pohybů, které zvyšují okysličení krve, což vede k pročištění a přílivu živin do nejdálčenějších částí těla. Z psychologického hlediska jóga zvyšuje koncentraci, zklidňuje mozek a dodává pocit rovnováhy, klidu a spokojenosti (Smith, Hall, Gibbs 2006).

Merzlyakov (1994) se domnívá, že jóga je způsob života vedoucí k tělesnému zdraví, duševní rovnováze a klidnému a laskavému pohledu na svět kolem nás. Jóga není ustálené učení, je dynamická a ve své moderní podobě se odklání od náboženských a mystických výkladů a směřuje k ryze praktickým cílům. Není určena pro nějaký úzký okruh lidí; praktické poznání jogína neznámá, že by se člověk měl stát poustevníkem a žít samotářsky v horách. Je to zcela obyčejný člověk žijící normálním životem. Společenské postavení není pro praktikování jógy důležité.

Mnoho lidí se k józe obrací nejprve jako ke způsobu, jak udržet své tělo silné a zdravé, což je příjemné na pohled a snadno se s tím žije. Jiní hledají v józe pomoc a úlevu, pokud mají nějaké problémy, jako je nervové napětí nebo bolesti dolní části zad. Někteří lidé mají jednoduše sklon myslet si, že ze života dostávají mnohem méně, než by mohli. Ať už je důvod jakýkoli, jóga může být nástrojem, který člověku umožní dosáhnout svých cílů a nejen to. Pro pochopení toho, co jóga je, je třeba zažít její účinky na sobě samém. Na první pohled se zdá, že nejde o nic jiného než o sérii zvláštních tělesných poloh, které mají pomoci udržet tělo štíhlé a flexibilní. Postupem času si však každý, kdo v jejím praktikování pokračuje pravidelně, začne uvědomovat, že dochází k zásadním změnám v jeho postoji k životu, protože neustálým tonizováním a uvolňováním těla a zklidňováním mysli začínáte probouzet stav vnitřního klidu, který je vlastně vaším pravým já. Právě o tom je jóga - o uvědomění si toho, o co všichni vědomě či nevědomě usilujeme a k čemu ve svém vývoji postupně

směřujeme. Pokud člověk dokáže ovládat svou psychiku a myšlenky, pak neexistuje žádné omezení toho, co může dokázat, neboť jsou to pouze naše vlastní iluze a předsudky, které nás brzdí a brání nám plně se projevit (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

### 3.1 Historie jógy

Vědci rozlišují dvě hlavní teorie vzniku jógy. První teorie předpokládá vytvoření této praxe domorodými kmeny obývajícími indický subkontinent v dávných dobách a její následné převzetí árijskými nájezdníky (asi 2 500 let př. n. l.). Druhá teorie předpokládá zavedení této kultury do Indie samotnými Árijci.

Za hlavní historické zdroje učení jógy jsou však stále považovány posvátné texty, tzv. Védy, a pozdější komentáře k nim Upanišady. Kde je jóga prezentována jako způsob duchovní očisty mysli a ovládnutí smyslů. Védy samozřejmě obsahovaly pouze základní principy.

Nejstarší indické učení jógy pochází z véd, učení starých himálajských ríšů, které vzniklo před více než pěti tisíci lety. Védy představují rozsáhlé a rozmanité duchovní dědictví starověkého světa, z velké části ztracené nebo zapomenuté, které se kdysi rozšířilo po celém světě. Jóga je ve skutečnosti stará jako lidstvo samo a představuje vyšší duchovní dědictví, které máme ve skutečnosti všichni hluboko v srdci, ať už ho nazýváme jakkoli a v jakékoliv podobě si ho představujeme (Froli 2008).

Vznik jógy jako samostatného, zformovaného filozofického směru je úzce spjat se jménem indického mudrce Pataňžalího (11.-1. století př. n. l.), kterému se podařilo shromáždit množství praktických a teoretických poznatků o józe, předávaných ústně, do jednoho traktátu. Právě Pataňžalího dílo posloužilo jako základ filozofie jógy, kterou mnozí badatelé považují za klasickou (Triananda 1998).

Kolem šestého století př. n. l. vznikly dvě epické básně - Rámájana, kterou napsal Valmiki, a Mahábhárata, kterou napsal Vjása a která obsahuje Bhagavadgítu, pravděpodobně nejznámější dílo o józe (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

Pataňžalího systém Rádža jógy má zase své kořeny ve starobylejších učeních hinduistické jógy v Upanišadách, Bhagavadgítě, Mahábháratě a Puránách a v nich obsaženém filozofickém systému Samkhya. Tyto sanskrtské texty vysvětlují různé jógové praktiky meditace, mantry, iniciace a rozvoj prány. Za původní text jógy je po Pataňžalího obecně

považována samotná Gíta, která obecně nastiňuje integrální přístup podobný józe v sútrách (Froli 2008).

### **3.2 Moderní jóga a její vnímání ve světě**

Všechny směry jógy jsou životaschopné pouze tehdy, pokud jsou odvozeny a naplněny z prastarých zdrojů. Jakákoli tvůrčí reinterpretace a inovace aplikovaná na moderní dobu, jakékoli psychofyziologické zdůvodnění a vysvětlení, přenos myšlenek a pojmů v jiném jazyce musí být v souladu s duchem kontinuity. Pro moderního západního člověka je odkaz jógy prezentován především v podobě jejích písemných pramenů. Pouze z nich může čerpat více či méně správné poznatky o józe. Prameny nejenže podávají svědectví o tom, jak se jóga projevovala v minulosti, ale také pomáhají při její dnešní realizaci. Písma nejsou jen souborem nějakých informací a vysvětlení. Jsou to vědomosti zhuštěné či zkondenzované do slov. Toto Poznání předává kromě některých informací i inspirativní tvůrčí impuls, který pomáhá objevit toto Poznání v sobě, a na základě následnosti tvůrčím způsobem budovat svůj osobní pohled na svět, a je také zdrojem energie, která dodává sílu k mnohaletému praktickému cvičení (Martynov 2009).

V dnešní době nebývalého technického rozvoje, který nezadržitelně proniká do všech koutů světa, lidstvo značně zaostává v oblasti duchovní kultury, a to jak individuální, tak společenské, a také morálky. Zdá se, že soutěž o získání stále většího množství hmotných statků a touha po nadměrné ambicióznosti jsou příčinou veškeré disharmonie světa a nejrůznějších bojů (Novikov 2022).

Vzhledem k mylné představě o józe v médiích si ji běžný člověk často spojuje pouze s pozicí lotosu a meditací. V posledním desetiletí, a zejména v posledních letech, se však zájem o učení a umění jógy zvyšuje. Mnoho vědců cestuje do Indie, aby studovali tento duchovní výdobytek indického lidu. Na druhou stranu se mnoho hinduistů vydává do jiných zemí, aby jim předali své znalosti (Novikov 2022). Na Západě se jóga stala ještě masovějším fenoménem než v Indii. Po období poklesu zájmu o jógu na Západě, k němuž přispěly teosofické a hiphopové davy, dochází k opětovnému nárůstu cvičenců jógy, z nichž většina jsou nyní lidé se středními příjmy, kteří jsou dobře situovaní, a co je důležitější, mají vyšší než středoškolské vzdělání. Fenomén rozšířenosti a poptávky po józe, navzdory populistickým a diskreditujícím nákladům, ukazuje, že ji moderní člověk potřebuje, aby našel svou ztracenou autenticitu a sebehodnotu na cestě konzumního pokroku (Martynov 2009).

Christensen (2016) ve své knize píše, že jóga je na celém světě rok od roku populárnější, ale panuje kolem ní mnoho mýtů. Někteří tvrdí, že všichni vyznači jógy by měli být přísnými vegetariány a pravidelně praktikovat úplné hladovění. Podle jiných neslouží jóga ani tak k fyzickému zdokonalení, jako spíše k duchovnímu osvícení. A konečně mnozí jsou přesvědčeni, že jóga by se měla cvičit na plný úvazek a že tím nevyhnutelně trpí ostatní oblasti života. Všechny tyto mýty samozřejmě nemají nic společného s realitou.

V dnešním světě se při cvičení jógy klade důraz na přípravu těla na práci s duševním stavem. Častěji než skrze fyzické tělo člověk poznává sám sebe, otevírá si nové obzory a přechází k introspektivnějším, transformačním procesům. Stojí za povšimnutí, že kolem pojmu "jóga" panují také jistá zkreslení, jako by šlo o tělesné cvičení pro zdraví, vypracovanou postavu a dobré protažení. Samozřejmě, že cvičící získává výše uvedené výhody, ale je důležité si uvědomit, že ty nejsou účelem cvičení. Cvičení jógy je a zůstává nástrojem duchovního sebepoznání (Vasilieva 2016).

### **3.3 Užitečné účinky jógy**

*„Učení jógy je založeno na citlivém a přesném pochopení normálního fungování lidského těla a psychiky a jeho metody jsou navrženy tak, aby maximalizovaly vlastní potenciál pro zlepšení zdraví, posílení vitality a zachování mládí“ (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004, s. 177).*

Triananda (1998) uvádí, že jógová cvičení mají léčebný a posilující účinek, ale vyžadují rozumný a vědomý přístup k jejich provádění. Bez ohledu na to, jak slabý člověk může být, pokud nemá žádné organické onemocnění, může cvičit ásany, ale v každém případě potřebuje radu a vedení někoho, kdo se v této oblasti vyzná. Věk, pohlaví ani rasa nejsou kontraindikací pro cvičení jógy. Je lepší začít v raném věku, kdy mládí samo o sobě napomáhá zdokonalování. Dětem mladším než osm let lze povolit jen některá cvičení, ale děti je zvládají lépe než dospělí.

Zdravý dospělý člověk je v dnešní době opravdovou vzácností. Naprosto se nestaráme o své tělo, trávíme dlouhé hodiny bez přístupu vzduchu a slunečního světla, sedíme v nepohodlných polohách, jíme ve spěchu, nemáme čas na to, abychom dopřáli svému tělu volný pohyb, hluboký odpočinek, dýchání čerstvého vzduchu a konzumaci čerstvých, přírodních potravin. Pokud nám tělo signalizuje potíže, bereme prášky - a dál si zahráváme s přirozenými opravnými systémy těla. Tím, že jóga tyto systémy vrátí do normálu, může hodně přispět k obnovení zdraví i po letech nezdravého života, jehož důsledkem je stres,

únava, vysoký krevní tlak, nespavost, revmatismus atd. Mnoho nemocí a nedostatku energie, kterými trpíme, je způsobeno dlouhodobým oslabením tělesných systémů v důsledku nedostatku pohybu a špatné stimulace životních funkcí (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

Stern (2020) tvrdí, že jóga prostřednictvím pozic, dýchání a soustředěné pozornosti uvádí funkce mozku a nervového systému do rovnováhy. Díky homeostáze si nervový systém uvědomuje, že se musí vždy přizpůsobit nebo vrátit do rovnovážného stavu. Když fyzická aktivita poskytuje mozku kvalitní podporu (protože mozek a pohyb jsou synonyma), funkce, které tuto podporu potřebují, se automaticky posilují. Při poruše krevního tlaku pomáhá jóga obnovit homeostázu funkcí zodpovědných za udržení normální hladiny krevního tlaku. Pokud stres dosahuje vysokých hodnot, cvičení jógy snižuje hladinu stresu prostřednictvím dýchání.

Jogíni nenechávají ani jeden sval nedotčený. V západním systému neexistují žádná cvičení pro jazyk nebo obličejové svaly, což se nedá říci o jogínském systému. Speciální cvičení tonizují svaly jazyka a krku a jejich žlázy, čímž chrání před různými nemocemi, zejména nachlazením, zatímco trénink mimických svalů dodává obličejí svěží a výrazný vzhled a udržuje pleť v dobré barvě a kondici (Triananda 1998).

Protože jóga stimuluje autonomní systém, je možné ovlivnit celý nervový systém, tj. sympatikus i parasympatikus. Naše emoční stavy jsou jimi ovlivňovány a závisí na fungování žláz a sekrecí. Proto můžeme vlastním úsilím regulovat řízení těchto procesů, což následně vede k autoregulaci dýchání, pohybu a psychiky (Buzková 2006). Jóga pomáhá obnovit vnitřní rovnováhu nervového systému a buněčných mechanismů, i když neléčí všechny nemoci. Tělo má svou mysl a ví, co má dělat. Pokud žijeme v souladu se svým tělem a podporujeme ho svým chováním, vnitřní rovnováha se obnoví. Pokud máme nemoc, která není způsobena nedostatkem v životním stylu, stravou nebo nezdravými návyky, můžeme také pomocí jógy a dalších způsobů podpořit schopnost těla samo se napravit. To lze pozorovat u pacientů s rakovinou nebo roztroušenou sklerózou. Strava, jóga, meditace, spánek a pozitivní emoce jim přinášejí úlevu a zlepšení. Díky tomu je možné konstatovat, že jóga podporuje seberegulaci organismu (Stern 2020).

Při výzkumu procesu stárnutí bylo také zjištěno, že u starých lidí dochází ke zhoršení těch částí těla a orgánů, které si díky jógovým cvičením zachovávají vitalitu, zejména svalů vnitřních orgánů, trávicího traktu, pružnosti páteře a dobrého stavu kloubů (Triananda 1998).

Doporučení systému jógy byla zohledněna při vytváření různých fitness aktivit, které významně obohatily naši tělesnou kulturu. Lidské tělo má mnoho sil a schopností a vědci hledají způsoby, jak tuto rezervu co nejlépe využít při zachování všestranného harmonického rozvoje. Již nyní lze říci, že cvičení jogínů nebudou v tomto ohledu poslední. Z toho, co bylo nyní prozkoumáno, je zřejmé, že systém jógy může pomoci mobilizovat ochranně-adaptivní funkce s aktivní účastí lidského vědomí. Metody jogínů přispívají nejen ke zdraví člověka, ale mohou udělat mnoho pro jeho duchovní povznesení a větší kontrolu nad jeho myslí (Triananda 1998).

Haichová (2014) upozorňuje, že přínosů jógy a uzdravení se nedosahuje ani tak samotným cvičením, jako spíše pozitivním myšlením. Ve své knize tvrdí, že jóga pomáhá bojovat se strachem a má na něj obrovský vliv, čímž vytváří základ pro tělesné sebeovládání. Tělo reaguje na každý duševní podnět. Nervový systém a systém endokrinních žláz reagují jako první. Je proto velmi důležité udržovat pozitivní a negativní proudy v rovnováze, což vede k předcházení různým onemocněním. Jogíni jsou vůči nemoci imunní, protože jejich tělo, myšlenky a vše ostatní je v harmonii a v jejich životě není pro nemoci místo.

Christensen (2016) ve své knize také uvádí, že jóga je zdrojem vnitřní síly, která pomáhá překonat strach ze života. Cvičení doplněná meditací umožňují tělu naučit se snadněji přijímat stres a reagovat na situace, které mohou vyvolávat úzkost. Některá cvičení jsou určena k regulaci dýchacího a endokrinního systému, uvolnění velkých svalových skupin a zlepšení průtoku krve do mozku.

Jóga pomáhá bojovat s depresí, která může začít i v dospívání od 13 let. Cvičení normalizuje rovnováhu chemických látek v těle, zvyšuje krevní oběh a pomáhá rychleji odvádět z těla metabolické odpadní látky. Deprese může být důsledkem fyzické nečinnosti, svalového a psychického vypětí, závažných onemocnění a změn souvisejících s věkem. Dechová cvičení dodávají všem tkáním v těle, včetně mozku, další kyslík. Techniky celkové relaxace a meditace mohou mobilizovat vnitřní rezervy organismu, a tím pomoci překonat depresi (Christensen 2016).

Kvůli nesprávnému a sedavému životnímu stylu se mohou problémy se zády objevit již v raném věku během dospívání. Jóga je vynikající prevencí proti bolestem zad, což uznávají i někteří zdravotníci. Mnoho ásan jemně protahuje a posiluje zádové a břišní svaly, které udržují páteř. Mizí tak nerovnováha ve vývoji pravé a levé strany těla, kterou trpí

většina běžných lidí. V důsledku toho se záda postupně méně unavují a mizí ztuhlost ramen a dolní části zad (Christensen 2016).

U lidí, kteří cvičí jógu, se záchvaty spojené s onemocněním dýchacích cest a plic vyskytují méně často a rychleji odeznívají. Při astmatu alergického původu jsou velmi užitečné meditace a cvičení, která zlepšují prokrvení těla. Dechová cvičení trénují a uvolňují dýchací svaly, čímž uvolňují napětí v průduškách a snižují křeče během záchvatu. Při hyperventilaci je například velmi účinná jógová technika plného dýchání. Snižuje rychlost dýchání a kompenzuje nadměrné ztráty oxidu uhličitého. Úplná svalová relaxace může pomoci zmírnit astmatické záchvaty. A schopnost meditace umožní ponořit se do sebe a odpoutat mysl od rušivých událostí (Haichová 2014).

Systematické provádění ásan, při nichž dochází k souhře mnoha orgánů, vede k trvalým impulsům nervového systému, tj. periferní impulzy tonizují centrální nervový systém a regulují jeho funkční stav. Naopak při omezení periferních vlivů dochází k oslabení nervového systému. Fenomén oslabené pohybové aktivity je pravděpodobně jednou z hlavních příčin zvýšeného výskytu kardiovaskulárních onemocnění, která jsou nyní nejrozšířenější v ekonomicky vyspělých zemích (Triananda 1998).

### **3.4 Jógové ásany**

*„Ásana je název pro jógovou pozici, pocházející ze sanskrtu. Ásana, finální pozice, dosažená tehdy, když všechny části (segmenty) těla jsou správně nastaveny, vědomě a s logickým uspořádáním. Vědomá kontrola je podmínkou postavení pozice. Nemělo by k ní docházet mechanicky“ (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007, s. 108).*

V dnešní době jsou nejznámější součástí jógy ásany neboli pozice. Když lidé říkají, že cvičí jógu nebo že ji učí, mají obvykle na mysli ásany. Ásana je pozice, při které dýcháme vsedě nebo se soustředíme na dýchání při pohybu (Stern 2020). Ásany lze rozdělit podle jejich kontaktu s podlahou na následující polohy: ve stoji, v sedu, v lehu, v kleku a podporu. Z hlediska působení se ásany dělí na: meditační, relaxační, nápravné (Buzková 2006). Pro polohy vleže je charakteristické, že všechny orgány jsou zbaveny nutnosti viset a srdce je zbaveno 40 % zátěže. Obrácené polohy mají největší míru účinku, v těchto polohách se neutralizují síly, které způsobují stárnutí organismu, trénují se při nich také cévy a nejmenším cévám a vlásčnicím se dodává pružnost a elasticita. Skupina poloh ve stoji je svým účinkem velmi rozmanitá. Vsedě jsou všechny životně důležité orgány v přirozené poloze, páteř je

rovná, hrudník otevřený, kyčelní klouby dostávají plný pohyb a všechny orgány jsou normálně prokrveny (Triananda 1998).

Mohan (2022) věří, že nejlepší cvičení ásan je takové, které zahrnuje tři prvky najednou: tělo, dech a mysl. Věnování pozornosti pouze jednomu nebo dvěma aspektům z těchto tří nikdy nepřinese stejné výsledky jako kombinace všech tří prvků dohromady.

Patañdzali podává ucelený přehled o cvičení ásan ve třech sútrách. V první sútře je uvedena definice ásany, ve druhé sútře je popsáno, jak by se jednotlivé ásany měly provádět. Poslední sútra popisuje výsledky správně prováděných ásan. Za prvé, ásany je třeba provádět stabilně a pohodlně. Za druhé, naše úsilí by mělo být klidné a naše mysl by měla být pohlcena bezmezným vědomím. A za třetí, výsledek cvičení v této formě se projeví v naší schopnosti překonat proměnlivost osudu nebo, jak o ní říká, překonat dualitu dvojic protikladů (Stern 2020).

Triananda (1998) upozorňuje na důležitou věc, že čím déle se pozice drží, tím větší účinek má. Účelem ásan je na rozdíl od běžného cvičení svaly nejen posílit, ale také ozdravit, ovlivnit břišní orgány spojené s procesem trávení, vylučování, krevního oběhu a činnosti žláz s vnitřní sekrecí, a to zase stimuluje činnost autonomního nervového systému. Klasický kondiční trénink vede k vnějšímu rozvoji těla, zatímco systém jógových cvičení zlepšuje tělesnou a duševní výkonnost prostřednictvím nervového systému, a to vše s minimálním plýtváním energií.

Froli (2008) zdůrazňuje, že jóga by měla být prováděna v souladu s individuální tělesnou i psychickou konstitucí. Typ ásany a meditace, který je vhodný pro jednoho člověka, nemusí být vhodný pro jiného. Ásanové režimy budou více přínosné, pokud je budeme plánovat s ohledem na individuální potřeby a ájurvédské konstituční ohledy. V tomto ohledu lze cvičení ásan využít na třech různých úrovních:

1. Ásana jako cvičení – jako součást zdravého života.
2. Ásana jako terapie – k léčbě jednotlivých onemocnění nebo dysfunkcí těla a mysli.
3. Ásana jako spiritualistická praxe – pro sebepoznání a seberozvoj.

Díky velké univerzálnosti lze jednu ásanu upravovat a provádět různými, mírně odlišnými způsoby, takže již má na tělo a organismus odlišný účinek (Mohan 2022). Ásany vedou ke stabilitě těla i mysli a vytvářejí pocit pohody, protože podporují zdraví a spokojenost. Ásany tak pomáhají překonat nestálost a nestabilitu, která postihuje nejen



dospělé, ale i dospívající (Zubkov, Ochapovsky 1991). Pozice mají kromě fyzického vlivu na tělo také vliv na duševní a mentální zdraví. Lidé, kteří trpí depresemi nebo jsou ve stresu, mají často uzavřený hrudník. Prostřednictvím jejich fyzického těla se člověk dokáže uvolnit a uvolnit psychické napětí. Pokud se člověk dostane do polohy, která pomáhá otevřít hrudník, po chvíli začne tělem člověka procházet energie, která nemohla normálně proudit, a uvolní z něj napětí. Ásany mění mentální prožívání v pozici, v níž se člověk nachází. Například postoj bojovníka dává člověku pocit vnitřní síly, pocit, že je schopen překonat všechny překážky. Jiné, klidnější pozice sice nerozvíjejí fyzickou sílu, ale přinášejí velký klid a harmonii v našem duševním stavu (Krejčík 2013). Filozofie jógy nás učí, že negativní zážitky, jako je trauma, negativní emoce, jako je strach a hněv, jsou uloženy v nervové tkáni a podvědomí. Tyto emoční toxiny způsobují v našem chování skrytou depresi nebo rozrušení. Prostřednictvím cvičení ásan může člověk uvolnit toto vnitřní napětí minulých zážitků, které sídlí v kostech a nervovém systému. Odstranění minulosti z našeho těla a mysli vytváří novou pružnost a zvyšuje energii. Člověk se znovu napojí na svůj přirozený neomezený zdroj životní síly (Froli 2008).

### **3.5 Dech a dechová cvičení**

Nedílnou součástí jógové praxe je práce s dechem. Dýchání je život (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007). Člověk může žít celý den bez jídla a vody, ale když ho zbavíte dechu, za pár minut zemře. Je proto překvapující, jak málo pozornosti věnujeme správnému dýchání v běžném životě. Pro jogína má správné dýchání dvě hlavní funkce: okysličovat krev, a tím i mozek, a ovládat pránu neboli životní energii, která vede k ovládnutí mysli (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004). Druhá funkce je stejně důležitá jako první. Ze vzduchu, který dýcháme, získáváme plným jógovým dýcháním pránickou energii, která pak proudí energetickými drahami našeho těla. Ke zvládnutí této dovednosti slouží různá dechová cvičení, která jsou neméně podstatná jako ásany. Těmto dechovým technikám se říká pránájáma (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007).

*„Pránájáma, nauka o řízení dechu, se skládá z řady cvičení speciálně navržených tak, aby splňovala tyto potřeby a zajistila vynikající zdraví“ (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004, s. 65).*

Existují tři hlavní typy dýchání: horní (klavikulární), střední (hrudní) a hluboké (břišní neboli brániční). Plné jógové dýchání kombinuje všechny tři typy, začíná hlubokým dýcháním a pokračuje nádechem přes mezižeberní a klíční oblast (Buzková 2006).

Většina lidí zapomněla, jak správně dýchat. Dýchají povrchně, ústy, a při nádechu málo nebo vůbec nepoužívají bránici, zvedají ramena nebo svírají břicho. Tímto způsobem se vdechuje jen malé množství kyslíku a využívá se pouze horní část plic, což vede k nedostatku vitality a nízké odolnosti vůči nemocem (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

Kompenzací nedostatku vzduchu a kyslíku v těle v důsledku podvýživy je pravidelné cvičení plného jogového dechu, které vyvinuli jogíni. Jedná se o tak dokonalou formu dýchání, že ji moderní medicína se svými skvělými vědeckými základy nemůže nijak doplnit. Na základě dlouholetého pozorování dospěli jogíni k závěru, že regulací dechu lze ovlivňovat dýchací centrum a jeho prostřednictvím ovlivňovat další centra, která regulují a řídí ostatní životní funkce. Elementární dechová cvičení jógy postupným prohlubováním nádechu a výdechu umožňují nejen posílit výměnu plynů, ale také zlepšit celý dýchací systém, tj. zvýšit exkurzi plic a jejich vitální objem, zvýšit elasticitu plicní tkáně, a tím dosáhnout větší odolnosti jak samotných plic, tak dýchacího systému. Plný jógový dech má velký očistný účinek a jeho kombinace se speciálními očistnými účinky tento proces výrazně prohlubuje (Triananda 1998).

Cvičení jógy vyžaduje změnu návyků. Správné dýchání znamená dýchat nosem, ústa musí být zavřená. Dýchání se skládá z nádechu a výdechu a musí být zapojeny všechny plíce. Při výdechu se stahuje žaludek a bránice se zvedá, čímž masíruje srdce. Při nádechu se břicho rozpíná a bránice klesá dolů, čímž masíruje břišní orgány (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

Při cvičení pozic je důležité věnovat pozornost tělu, dechu a mysli. Pozice dodávají tělu stabilitu, dech posiluje nervový systém a směr pohledu posiluje mysl (Stern 2020). Proto je nejlepší provádět dechová cvičení ve stabilních pozicích vsedě, z nichž hlavní jsou padmasana (lotosová pozice), ardha padmasana (pololotosová pozice) a sukhasana (lehká, pohodlná pozice, pozice potěšení). Některé dechové techniky lze začít provádět také vleže; zejména v šavásaně je snadné ovládat dýchací svaly, takže je snazší soustředit se na techniky pránájámy (Fomin, Gromakovskaya 2012).

Jógová dechová cvičení učí, jak ovládat pránu, a tím ovládat psychiku, protože jsou vzájemně propojeny. Když je člověk rozzlobený nebo vystrašený, dýchá povrchně, zrychleně a nepravidelně; naopak, když je uvolněný, dýchání se zpomaluje. Protože stav naší psychiky ovlivňuje způsob našeho dýchání, můžeme se naučit ovládat svou psychiku tím, že budeme

ovládat své dýchání. Regulace dechu nejen zvyšuje příjem kyslíku a prány, ale také připravuje na koncentraci a meditaci (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

Hlavním cílem jógy je dosáhnout klidu mysli. Jogíni využívali dýchání a různé druhy dechových praktik k dosažení vnitřního klidu. To dokazují studie provedené s tibetskými mnichy a jogíny. Když jsou ve stavu meditace, jejich dechový vzor automaticky získává pomalejší a klidnější, rovnoměrnější rytmus. Má přibližně 5-7 dechových cyklů za minutu, což se snižuje vzhledem k normálnímu dechovému rytmu 15-18 cyklů za minutu. Klidné dýchání zklidní mysl a zklidnění mysli způsobí, že dýchání je odměřenější. Je mnohem snazší začít s dýcháním než s kontrolou mysli, protože naše dýchání se snáze přizpůsobuje. Jogíni doporučovali začít tam, kde máme určitou míru kontroly (Stern 2020).

U všech dechových cvičení musí být splněno několik podmínek. Za prvé, dech musí vždy probíhat nosem. Za druhé, páteř musí být při provádění všech technik narovnaná, protože podél ní probíhají hlavní energetické kanály. Za třetí, všechna dechová cvičení by měla být prováděna vždy na prázdný žaludek. Za čtvrté, není možné začít nácvik technik různých dechových cvičení ve stavu únavy. Za páté, pokud je to možné, dechová cvičení by se měla cvičit ve stejnou dobu a ve stejné zvolené poloze. Hlavní podmínkou pro pránájámu je, aby byl člověk při jejím cvičení fyzicky i psychicky uvolněný a jeho mysl byla v klidu (Fomin, Gromakovskaya 2012).

Rytmus a monotónnost plného jógového dechu působí na nervový systém uklidňujícím způsobem a navozuje vyrovnaný a klidný stav. Prostřednictvím plic a oběhového systému naplňuje celé tělo léčivým kyslíkem, posiluje, omlazuje a tonizuje každého, kdo jej praktikuje. Protože je intenzivnější než běžné dýchání, čistí krev, zvyšuje odolnost organismu vůči různým nemocem, zlepšuje metabolismus a má silný regenerační účinek na endokrinní systém (Triananda 1998).

### **3.6 Meditace**

Meditace hraje v jógové praxi velmi důležitou roli. Je nástrojem jógy a zároveň jejím konečným cílem. Meditace nepřináší jen úlevu. Učí nás, že v každém z nás je síla, energie, klid a moudrost, které můžeme pocítit, jakmile si je uvědomíme. Energie v nás inspiruje, posiluje a dodává sílu těm, kteří se snaží rozvíjet správným směrem (Pirson 2006).

Spojení mezi fyzickou a duševní sférou je velmi úzké. Proto nelze relaxaci ve většině případů přičítat pouze jedné oblasti, i když může být jak tělesná, tak duševní. Relaxace

pomáhá člověku zbavit se všech těchto napětí. Lze ji proto definovat jako jednu z hlavních podmínek dobrého zdraví (Buzková 2006).

Meditace má mnoho různých technik, například meditaci mantry, meditaci klidu, meditaci všímavosti, meditaci pozorování vlastních přání a pocitů. Každá z nich pomáhá dosáhnout příjemného stavu klidu a rovnováhy v těle a mysli (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007).

Meditace slouží jako silné tonizační prostředek pro tělo. V nedávné době si vědci uvědomili vztah mezi psychikou a somatickými buňkami. Ještě před několika lety byli velmi skeptičtí k tomu, když jogíni ukazovali, jak lze psychiku využít k ovládní funkcí, jako je srdeční tep, dýchání a krevní oběh, o nichž se předpokládá, že jsou na lidské mysli nezávislé. Předpokládalo se, že autonomní nervový systém je mimo kontrolu vědomých duševních procesů. Nyní bylo klinickým sledováním prokázáno, že většinu somatických funkcí lze ovládat koncentrací vědomí. Moderní výzkumy naznačují, že psychika může ovládat činnost jednotlivé buňky i skupiny buněk (Pirson 2006).

Existuje meditace abstraktní a meditace konkrétní. Pokud se zabýváme skutečnými objekty před našima očima, jedná se o konkrétní meditaci. Můžeme medítovat o abstraktních pojmech (láska, spravedlnost, vzduch a mnoho dalších) - to je abstraktní meditace, mnohem těžší než meditace konkrétní (Triananda 1998).

Meditace má tři aspekty: pravidelné používání meditačních technik, které pomáhá vstoupit do meditačního stavu, samotný meditační stav a schopnost tento stav vytvořit v každodenním životě (Smith, Hall, Gibbs 2006). Současně se zvyšuje duševní stabilita a intelekt. Trénink soustředění posiluje vůli a paměť, což vede k silnějšímu a živějšímu intelektu (Pirson 2006).

Rozlišuje se také náboženská meditace a intelektuální meditace. Intelektuální meditace souvisí s neustálou kultivací charakteru. Denní pozornost je zaměřena na tu abstraktní myšlenku, která odpovídá úkolu stanovenému pro sebezdokonalování, a v každodenním životě je třeba stanovený požadavek prakticky dodržovat. Náboženský člověk soustřeďuje svůj intelekt na božský ideál, na Učitele, kterého ještě nezná, ale doufá, že se s ním setká (Triananda 1998).

Mohan (2022) ve své knize píše, že meditace není jen o tom, že pět nebo deset minut sedíte v klidu. Meditace vyžaduje vědomé úsilí. Mysl je třeba uvést do stavu klidu a ticha. Zároveň musí být pozorná, aby do ní nepronikly žádné rušivé myšlenky nebo touhy. Když se

nám podaří přivést mysl do stavu klidu a ticha, pocítíme, že se v nás rodí nová bytost. Meditace je otevření. Jejím účelem je vidět to, co dříve nebylo vidět, a také pochopit to, co dříve nebylo možné pochopit.

Důsledkem nově získaného klidu je, že meditující změní svůj pohled na svět a vytvoří si jiné vzorce chování. Ospalost a lenost, bolest a smutek stále více ustupují radosti a optimismu. Protože se více pozornosti věnuje tomu, co se děje v přítomnosti, méně času tráví sněním o imaginární budoucnosti nebo vzpomínáním na minulost (Smith, Hall, Gibbs 2006).

### **3.7 Dětská jóga a její odlišnosti**

Lekce jógy od dětství dávají dítěti dobrý základ do života. Díky své přirozené pružnosti a smyslu pro rovnováhu se obvykle naučí ásany snadněji než dospělí a rychle dosáhnou úspěchu. Většina dětí je přirozeně odvážná a jediné, co potřebují, je povzbuzení. Je třeba pomáhat dětem osvojit si správné držení těla, ale nikdy je do toho nenutit, protože jejich kosti a svaly stále rostou. (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007). Jediným problémem u dětí je problém koncentrace, jeho nestabilita. K vyřešení tohoto problému je možné podnítit jeho zájem, proměnit výuku ve hru (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

V období dospívání se děti začínají zajímat o filozofii jógy. Z mnoha jejích aspektů jsou nejdůležitější principy jamy a nijamy a ásany. Ty jsou popsány pomocí zábavných legend a metafor. Pozice trvají o něco déle a jsou vysvětleny podrobněji. Je jim věnována značná část času - až 30 minut. Do praxe jsou vetkána i jednoduchá dechová cvičení, různé diskuse a drobná vysvětlení mechanismů působení jednotlivých pozic na tělo (Lipen 2009).

Je důležité si uvědomit, že jóga od sebe nevyžaduje žádný výkon a nevynucuje si soupeření mezi cvičícími. Úkolem každého lektora dětské jógy je vytvořit přátelskou a příjemnou atmosféru a každé dítě by mělo být za svou práci a výsledky pochváleno. Jen v takovém prostředí se děti mohou uvolnit a postupně se zdokonalovat ve svých dovednostech a dosahovat určitých cílů (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007).

Je velmi důležité naučit se správně dýchat již od dětství. Nejlépe je učit děti břišním dýcháním v poloze mrtvého. To lze provést tak, že mu na břicho položíte nějaký předmět a necháte ho sledovat, jak se při nádechu a výdechu pohybuje. Meditace je také důležitá pro rozvoj schopnosti dítěte soustředit se. Ve školách, kde se děti učí medítovat, učitelé zaznamenali zvýšení jejich studijních výsledků i schopnosti komunikovat (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

Lekce pro děti staršího školního věku se zaměřují na teoretické aspekty duchovních praktik a přínosy ásan z hlediska anatomie těla (za předpokladu, že jsou děti připraveny tyto informace vstřebat). V tomto věku imaginativní myšlení přirozeně ustupuje do pozadí. Instruktor apeluje na každodenní život a vypráví jim například o tom, jak jim jóga pomáhá zvládat stres před důležitou zkouškou (Lidell, N. Rabinovitch, G. Rabinovitch 2004).

V období dospívání může jóga pomoci překonat nejistotu a najít fyzickou i duševní rovnováhu. Lekce podporují klid a soustředění, zatímco dynamické pozice a energické sestavy cviků umožňují dospívajícím udržovat se v kondici a zároveň posilovat sebevědomí a zvládat stres každodenního života (Latokhina 1993).

### **3.8 Využití jógy ve školní a mimoškolní tělesné výchově**

Školní a mimoškolní tělesná výchova jsou důležitými aspekty vzdělávání, které přispívají k tělesnému a duševnímu rozvoji žáků. Využití jógy v těchto oblastech může mít pozitivní vliv na fyzické a duševní zdraví žáků i na jejich celkový rozvoj.

Současný stav vědecké a metodické podpory systému školního vzdělávání a zejména hodin tělesné výchovy ukazuje, že učební plány všeobecně vzdělávacích institucí plně neodrážejí potenciál gymnastických cvičení (jejich regulaci, dostupnost a rozmanitost) při řešení problémů harmonického rozvoje žáků. Prvky populárních systémů zdravotních a kondičních sportů (jóga, aerobik, strečink, atletická jóga, rytmická jóga) jsou využívány velmi málo, zatímco by mohly, pokud by byly začleněny do učebních osnov, rozšířit škálu specifických úkolů řešených gymnastikou a zvýšit efektivitu hodin tělesné výchovy (Rodionov 2016).

Běžné hodiny tělesné výchovy často nejsou tím, co školáci potřebují. Jóga je naopak módní, zajímavá a hlavně velmi užitečná. Na hodiny tělesné výchovy školní učitelka Patruševa zařadila některé prvky jógových cvičení pro prevenci poruch držení těla a děti si je velmi oblíbily. Je to nejen užitečný soubor tělesných a dechových cvičení, ale také proces poznávání vlastního těla. Díky józe jsou děti bdělejší a jejich klouby pružnější. To je v dnešní době velmi aktuální, protože období dospívání je velmi náročné: zvyšuje se informační zátěž ve škole doprovázená arytmií práce, zesiluje se hypodynamie, komplikují se mezilidské vztahy. Zároveň je střední škola velmi důležitým obdobím, ve kterém dochází k velkým tělesným a duševním změnám a ve kterém je tělo enormně zatěžováno (dlouhodobé a nezvyklé sezení ve třídě, stres před zkouškami, těžká školní brašna s učebnicemi a podobně), což vede k zakřivení páteře se všemi jeho důsledky (Petruševa 2020).

Aspektem jógy, který by měl být zaveden ve školách pro děti od 6 do 16 let, jsou ásany. Ásany jsou jedinou částí jógy, kterou lze vyučovat přímo. Správně vyučované a cvičené ásany zajistí dětem dobré fyzické i duševní zdraví a povedou k vyváženému růstu. Ásany jsou pro děti vhodné, protože jsou většinou aktivní a společenské povahy. Děti mají rády akci, pohyb a kreativitu, kterou ásany poskytují. Děti tedy ásany snadno přijmou. Kromě toho jsou ásany bezpečné a snadno se korigují. Upozorněním dětí na jógové ásany na střední škole se vytvoří zájem o předmět jóga ve správném věku. Později, až budou tyto děti vyspělejší, se mohou hlouběji ponořit do filozofie jógy (Borodaenko).

V dnešní době jóga je často zařazována do cvičení v mateřských školách i na 1. stupni, například v rámci tzv. Ranních cvičení nebo bývá zařazována do průpravných a závěrečných částí. Také mohou děti cvičit jógu ve specializovaných jógových studiích nebo fitness centrech. Jógu lze začlenit do školních osnov, aby se žáci seznámili s jejím cvičením a jeho přínosem. Školy a mimoškolní organizace mohou pro žáky pořádat kurzy jógy. To může být užitečné pro děti, které si chtějí jógu vyzkoušet a získat zkušenosti s touto praxí.

## 4 KONDIČNÍ PROGRAMY

*„Pojem tělesná kondice lze definovat jako souhrn funkcí organismu, které nám umožňují obstát ve fyzicky náročných podmínkách a adekvátně reagovat v konkrétní situaci“* (Křištofič 2007, s. 8).

Pro lepší pochopení toho, co je to dobrá kondice, si stačí představit někoho, kdo dokáže uběhnout maraton, udělat mnoho kliků, shybů nebo je flexibilní a dokáže provádět pohyby a úklony, kterých většina lidí není schopna (Zumr 2019). Z toho vyplývá, že člověk v dobré kondici disponuje pěti základními fyzickými schopnostmi, kterými jsou síla, vytrvalost, rychlost, koordinace a flexibilita. Dobrou kondici lze tedy definovat jako dobrou úroveň rozvoje všech těchto schopností v určité kombinaci (Perič 2012).

Úroveň kondice člověka je ovlivněna mnoha faktory, jako je rozvoj funkčních systémů, zejména dýchacího systému, činnost a výkonnost srdce, transportní schopnost krve a energetické zásoby organismu. Proto musí mít kondiční trénink vlastní koncepci rozvoje pohybových schopností. Základem dobrého kondičního programu je správná rovnováha mezi cvičením, únavou a odpočinkem (Perič 2012).

### 4.1 Charakteristika kondičního programu pro děti staršího školního věku

V tomto věku se posiluje pohybový aparát. Zvláštní pozornost je proto třeba věnovat rozvoji svalů, které podpírají tělo v prostoru: pas, záda, břicho a nohy. Je důležité pracovat na držení těla, protože se vytváří mnoho zakřivení páteře, zejména kyfotické držení. Je třeba volit cvičení s vlastní vahou a pomocným náčiním: gumy, míče apod. Trenažéry je příliš brzy používat, protože nejsou přizpůsobeny dětem tohoto věku. Je třeba se vyvarovat cviků s osovou zátěží a těch, které mohou poškodit držení těla a páteř. Místo toho je lepší používat pohyby, které zlepšují koordinaci, sílu a posilují ramenní pletenec, protože děti v tomto věku jsou nejzranitelnější (Zumr 2019).

Protože růst svalů a těla začíná až v této fázi, hlavní je podpořit a pomoci tělu správně a komplexně se rozvíjet, naučit se správnou techniku různých cviků pro pozdější cvičení ve vyšším věku. Je nutné zatěžovat velké svalové skupiny. Na konci tohoto období lze zavést systematický silový trénink (Perič 2012).

Kromě všestranného rozvoje těla má kondiční příprava u dětí také funkci prevence zranění. Za tímto účelem by měly kondiční programy zahrnovat protahovací a uvolňovací



cviky pro ty svalové skupiny, které jsou nejvíce zatěžovány. Také silová a koordinační cvičení pro rozvoj síly a rovnováhy (Zumr 2019).

#### **4.2 Struktura kondičního programu pro děti staršího školního věku**

Úvodní část je určena k organizaci skupiny a mobilizaci pozornosti dětí. Tuto část lze rozdělit na psychologickou přípravu, rozcvičení a zapracování. Na začátku jsou proto vysvětleny cíle tréninku, zahřátí a příprava těla na prováděnou práci. Toho všeho se dosahuje pomocí různých všeobecných rozvojových cvičení, chůze a běhu v proměnlivém tempu a různých her. Zvláštní pozornost je třeba věnovat zahřátí a procvičení vazů a kloubů. Rozcvičení by mělo probíhat postupně zapojováním dalších a dalších svalových skupin. Přípravná část hodiny probíhá obvykle ve skupinách (Perič 2012).

V hlavní části tréninku musí být splněny stanovené cíle. Cílem může být rozvoj jedné nebo více schopností a dovedností. Hlavní část by měla být sestavena v návaznosti na fyziologické vlastnosti organismu. To znamená, že na prvním místě by měly být koordinační pohyby, které vyžadují vysokou úroveň činnosti nervové soustavy. Po nich následují rychlostní cvičení. Poté přicházejí na řadu silová cvičení, protože ta nevyžadují tolik energie jako rychlostní cvičení. A na posledním místě jsou vytrvalostní cvičení. Tato část by měla zahrnovat cviky, které rozvíjejí všechny pohybové schopnosti. Na konci staršího školního věku je lze kombinovat s cviky, které rozvíjejí pouze jednu nebo dvě schopnosti (Perič 2012).

Cílem závěrečné části je snížit celkové nabuzení nervového systému, uvolnit svalové napětí v jednotlivých svalových skupinách a stručně zhodnotit a shrnout lekci. Tuto část lze rozdělit na dynamická a statická cvičení. Nejtypičtějším cviky v závěrečné části jsou běh v mírném tempu, chůze, jednoduché cviky na uvolnění svalů a držení těla, zavěšení na hrazdu pro odlehčení páteře po posilování. Poslední protahovací cviky tělo zcela zklidní, což má dobrý vliv na následnou regeneraci. Délka tréninku závisí na jeho náplni a pohybuje se od 60 do 90 minut (Perič 2012).

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

### 5.1 Struktura a popis programů

Rozsah prostředků (obsah a typy pohybů) používaných v konkrétních lekcích k dosažení těchto cílů závisí na hlavním záměru každého programu. Prvky kondiční jógy lze využít nejen v různých částech lekce, ale také na nich postavit celý program, jehož struktura bude v tomto případě stejná jako u klasického kondičního programu. Následující programy mají tři části: přípravnou (10-15 min), hlavní (30-35 min) a závěrečnou (15 min).

Přípravná část programu zahrnuje zahřívací hry a rozcvičení celého těla. Hlavní část programu je zaměřena na obohacení individuálních zkušeností se speciálními jógovými ásanami. Při učení a provádění ásan by měl být uplatňován individuální přístup k účastníkům. Důvodem je skutečnost, že všechny děti mají různou úroveň fyzického vývoje a ne všechny budou schopny správně provést určitou ásanu. Děti by také měly pochopit, že ásaný jsou zaměřeny na protažení páteře, rovnoměrné dýchání, statickou zátěž, formování správného držení těla a rozvoj pohyblivosti kloubů. Během provádění ásan se děti musí naučit, že v józe má každá ásana svůj vlastní, zdraví prospěšný význam. Tento význam je vysloven při předvádění pozic. V závislosti na tématu programu skupina provádí různé ásaný.

Závěrečná část má regenerační charakter. Zahrnuje relaxační cvičení, dechová cvičení, cvičení na flexibilitu a meditaci. Jsou zaměřena na nejvíce zatěžované svaly.

Doporučuje se, aby programy s prvky jógy byly vedeny s hudbou, protože ta do značné míry určuje účinnost a atraktivitu lekcí pro cvičence. V přípravné části se používá mírné tempo, které vytváří emocionální náladu lekce. Hudba řídí tempo pohybů, zatímco v závěrečné části se jako podkres používá pomalá, klidná hudba.

V počátečních fázích práce s dětmi je třeba vysvětlit jednoduchá bezpečnostní pravidla pro cvičení jógy, a to následovně:

- 1) Dýchat zhluboka, rytmicky a nepřetržitě nosem.
- 2) Nezadržovat dech, protože to vede k napětí v těle.
- 3) Ve všech pozicích sedět nebo stát vzpřímeně tak, aby tělo zaujalo správnou polohu.
- 4) Rozložení hmotnosti těla by mělo být rovnoměrné.
- 5) Pokud se objeví akutní bolest, uvědomit trenéra a cvičení neprovádět.

## 5.2 Kondiční programy

### 1. Kondiční program „Komplexní posílení“

Cíl programu: podpora všeobecné fyzické zdatnosti, zlepšení pohybových schopností, posílení svalů, rozvoj flexibility a vytrvalosti.

Úvodní část	
Název cviku	Popis
"Dračí ocas"	Hráči stojí jeden za druhým a drží se za boky hráče před sebou. Vedoucí řetězu - "dračí hlava" - začne chytat posledního - "dračí ocas". Chycený se stává "hlavou".
"Ostrovy"	Na podlaze haly jsou podložky. Je jich tolik, kolik je dětí. Na pokyn trenéra "Záplava!" se všichni zachrání na ostrovních rohožích. Poté je třeba 1-2 podložky odstranit. Děti se musí zachránit po 2-3 lidech na podložkách, aniž by se strkaly a pomáhaly si. Na konci hry by se všichni měli vejít na jednu podložku.
Opičí chůze	Chůze na místě. Pokračujeme v chůzi a přejdeme ke „kroucení“ trupu tak, že pokrčíme levou paži v lokti a dotkneme se kolena pravé zvednuté nohy. Poté vyměníme ruce a nohy. Zpomalíme krok a začneme zvedat kyčle co nejvýše. Skoky. Při výskoku vzpažíme a tleskneme, připažíme při doskoku. S prudkým výdechem z úst aktivně přejdeme do dřepu rozkročného a zůstaneme tam. Několikrát opakovat.
Plný jógový dech	Leh na zádech. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.
Hlavní část	
Pozice stromu	Vzpažíme a spojíme dlaně nad hlavou. Pokrčíme pravou nohu a položíme ji na koleno levé nohy. Koleno pravé nohy by mělo směřovat přímo do strany. V této poloze vydržíme 60



**Obrázek 1:** Pozice stromu

sekund. Vyměníme nohu a zopakujeme cvik.

#### Pozice židle



**Obrázek 2:** Pozice židle

Postavíme se do pozice hory (stoj spatný), vzpažíme a přejdeme do podřepu. Pánev posuneme dozadu a vydržíme 30 sekund. Pak se postavíme do pozice hory (viz Obrázek 3). Opakujeme dvakrát.

#### Pozice hory



**Obrázek 3:** Pozice hory

Stoj spatný, pohled směřuje dopředu, narovnáme páteř. Dýcháme v této poloze po dobu jedné minuty.

#### Pozice bojovníka I



**Obrázek 4:** Pozice bojovníka I

Z předchozí pozice hory (viz Obrázek 3) vzpažíme a spojíme dlaně. Přejdeme do stoje rozkročného pravou vpřed. Pokrčíme pravou nohu tak, aby svírala pravý úhel, levou nohu necháme napnutou. Váha těla je rovnoměrně rozložena mezi obě nohy, přední chodidlo je pevně položeno na podlaze a boky a hýždě jsou napnuté. Vydržíme 30 sekund. Vrátime se do výchozí pozice hory a opakujeme pozici bojovníka na levé noze.

### Pozice střechy



Obrázek 5: Pozice střechy

Vzpor ležmo. S výdechem posuneme pánev dozadu tak, aby nohy a ruce tvořily pravý úhel. Kolena a lokty by měly být propnuté. V této poloze vydržíme 30 sekund. Vrátime se do vzporu ležmo. Opakujeme třikrát a zůstaneme v pozici střechy.

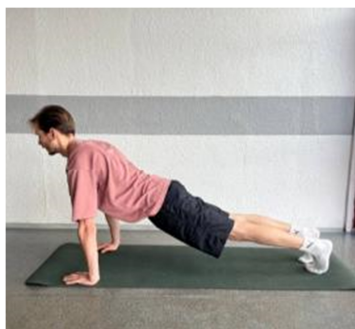
### Pozice bojovníka II



Obrázek 6: Pozice bojovníka II

Z předchozí pozice střechy vkročíme pravé chodidlo mezi ruce, zvedneme tělo a narovnáme páteř. Nohy jsou ve stejné poloze jako u bojovníka 1, pouze zadní chodidlo je vytočené do strany a špička směřuje přesně doleva. Rozpažíme ruce do stran na úrovni ramen. Vydržíme 30 sekund. Vrátime se do výchozí pozice střechy, nadechneme se několikrát a opakujeme pozici bojovníka II na levé noze. Po ukončení se postavíme do pozice hory a odpočneme v ní 60 sekund.

### Vysoké prkno



Obrázek 7: Vysoké prkno

Zaujmeme polohu vzpor ležmo. Střídavě se dotýkáme rukama protilehlých ramen během 30 sekund. Postavíme se do pozice hory a opakujeme cvik dvakrát.

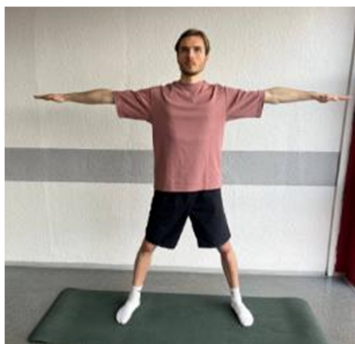
### Pozice trojúhelníku



Obrázek 8: Pozice trojúhelníku

Přejdeme do širokého stoje rozkročného pravou vpřed. Rozpažíme ruce do stran a otočíme tělo doleva. Předkloníme trup dopředu a dotkneme se pravou rukou k pravému chodidlu. Levá ruka je nahoře a tvoří s pravou rovnou linii. Vydržíme v pozici 30 sekund. A opakujeme ásanu na druhou nohu a ruku.

### Pozice pěticipé hvězdy



Obrázek 9: Pozice pěticipé hvězdy

Široký stoj rozkročný. Upažíme, narovnáme záda a bradu zvedneme. Zafixujeme pozici pohledem před sebe. Vydržíme v ásaně 60 sekund a přitom klidně a rovnoměrně dýcháme. Vrátime se do pozice hory (viz Obrázek 3) a opakujeme jedenkrát.

### Pozice bohyně



Obrázek 10: Pozice bohyně

Široký stoj rozkročný. Chodila zamíříme do stran pod úhlem 45 stupňů. Přejdeme do dřepu, aby stehna byla rovnoběžně s podlahou, kolena směřují k malíčkům. Dlaně složíme před hrudníkem. Provádíme ásanu po dobu 30 sekund. Několikrát se nadechneme v pozici hory (viz Obrázek 3) a zopakujeme cvik dvakrát.

### Pozice dítěte



Obrázek 11: Pozice dítěte




Klek sedmo. Předkloníme se, sklopíme hlavu a přitiskneme čelo k podlaze. Ruce si položíme podél holení. V poloze odpočíváme 60 sekund.

### Pozice loďky



Obrázek 12: Pozice loďky

Sedneme si na zem a opřeme se dlaněmi o podlahu vedle pánve. Přitáhneme tělo dozadu a zvedneme nohy nahoru. Vydržíme v poloze s oporou, poté zvedneme dlaně z podlahy a předpažíme. Tělo a nohy by měly tvořit rovnoměrný trojúhelník s vrcholem na podlaze. Provádíme cvičení po dobu 30 sekund a opakujeme dvakrát.

<p>Pozice kobylinky</p>  <p><b>Obrázek 13:</b> Pozice kobylinky</p>	<p>Přejdeme do polohy leh na břicho a vzpažíme. Pomocí břišních a bederních svalů zvedáme současně horní část těla (paže a hrudník) a dolní část těla (propnuté nohy). Provedeme ásanu 8-10krát a opakujeme dvakrát.</p>
<p>Pozice hrdiny</p>  <p><b>Obrázek 14:</b> Pozice hrdiny</p>	<p>Klek sedmo, spustíme pánev na paty. Obě chodidla vyvedeme zpod hýždí, špičky směřují dozadu. Vytáhneme holeně zpod stehen a položíme je vedle sebe. Snažíme se sedět zcela na podlaze mezi chodidly, opíráme se rukama za sebe. Nacházíme se v poloze 60 sekund.</p>
<p>Pozice svíčky</p>  <p><b>Obrázek 15:</b> Pozice svíčky</p>	<p>Lehneme si na záda a přejdeme do lehu vznesmo. Dále podepřeme si záda dlaněmi a opřeme se o ramena a předloktí. S výdechem zvedáme pánev nahoru. Střídavě nebo společně narovnáme nohy. Natáhneme nohy směrem vzhůru a snažíme se co nejvíce protáhnout páteř a uvolnit krční páteř. Vydržíme v ásaně 45 sekund a opakujeme dvakrát.</p>
<p>Závěrečná část</p>	
<p>Plný jógový dech</p>	<p>Lehneme si na záda. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak 5 minut, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.</p>
<p>Pozice hrdiny vleže</p>	<p>Leh skrčmo. Kolena spustíme k podlaze. Holeně položíme na obě strany boků, paty směřují vzhůru. Odpočneme v pozici 90 sekund.</p>

Předklony vsedě	Posadíme se na zem a narovnáme nohy před sebe. Předkloníme se a snažíme se rukama dotknout špičky palců u nohou. Provádíme pohyb v klidu po dobu jedné minuty.
Otáčení v protisměru vleže	Lehneme si na záda a rozpažíme ruce. Pokrčíme jednu nohu v kolenu a spustíme ji na opačnou stranu. Snažíme se kolenem dotknout podlahy a přitom udržujeme ramena a trup v klidu. Provádíme pohyb 30 sekund a zopakujeme to na druhou stranu.
Pozice mrtvoly. Meditace	Lehneme si na záda, ruce položíme volně podél těla. Otočíme dlaně směrem ven a zavřeme oči. Meditujeme 5 minut.

**Tabulka 1:** Kondiční program „Komplexní posílení“ (Zdroj: vlastní)

## 2. Kondiční program „Kruhový trénink s využitím prvků jógy“

Cíl programu: podpora všeobecné fyzické zdatnosti, zlepšení pohybových schopností, posílení svalů, rozvoj flexibility a vytrvalosti pomocí kruhového tréninku.




Kruhový trénink se skládá z 8 stanovišť, přičemž na každém stanovišti se provádí určitý cvik nebo ásana. Cvičení trvá 30 sekund a po něm následuje 30 sekund odpočinku, po kterém se cvičenci přesunou na další stanoviště s novým cvikem. Trénink se skládá ze 3 kruhů, mezi kterými je 2minutový odpočinek.

Úvodní část	
Název cviku	Popis
"Den a noc"	Děti se volně rozmístí po místnosti. "Sova" stojí nebo sedí stranou. Přichází den a vše ožívá. Děti volně pobíhají po místnosti a předstírají, že jsou zvířata a ptáci. Přichází noc - vše zamrzá. Děti ztuhnou na místě. "Sova" vyletí ze svého úkrytu a pozoruje. Když se někdo pohne, odnese ho zpět do svého "hnízda".
"Koberečky"	Na podlahu do kruhu položíme podložky o jednu méně, než je počet dětí. Během přehrávání hudby všichni pobíhají kolem



	<p>podložek. Jakmile hudba přestane hrát, hráči se postaví na podložky. Kdo neobsadí podložku včas, je ze hry vyřazen. Poté se odebere jedna nebo dvě další podložky. Hra pokračuje, dokud není rozhodnuto o vítězi.</p>
Plný jógový dech	<p>Leh na zádech. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.</p>
Rozcvičení	<p>Mobilizace kloubů. Postavíme se do stoje rozkročného a připažíme. V této poloze provedeme následující cviky: půlkruhy hlavy, kroužení hlavy, kroužení rameny, bočné a čelné oblouky pažemi, postupně bočné a čelné kruhy, kroužení v zápěstí a předloktím, celými pažemi. Zůstaneme ve stoji rozkročném a ruce v bok. Provedeme kroužení pánví, kroužení nohou v kotníku, v kolenu, v kyčli. Každý cvik opakujeme 8krát na obou končetinách.</p> <p>Dále přejdeme k pozici dítěte. V této poloze položíme ruce dlaněmi před sebe na podlahu a protáhneme páteř. Zvedneme tělo, opřeme se o ruce a zaujmeme pozici kočky. Při nádechu se prohýbáme v zádech, při výdechu se vyhrbíme. Zvedneme kolena a s výdechem přejdeme do pozice střechy (viz Obrázek 5). Z pozice střechy přejdeme do pozice hory (viz Obrázek 3) a provedeme hluboký ohnutý předklon. Tuto sekvenci opakujeme dvakrát.</p>
Hlavní část	
Angličáky	<p>Stoj rozkročný. Spustíme se do hlubokého dřepu a ruce položíme k nohám. Odrazíme se zpět do vzporu ležmo. Poté skočíme dopředu do hlubokého podřepu a vyskočíme se zvednutýma rukama.</p>

<p>Poloviční most</p>  <p><b>Obrázek 16:</b> Poloviční most</p>	<p>Lehneme si na podlahu a zaujmeme polohu leh skrčmo. S oporou o krk, ramena, paže a nohy začneme s výdechem zvedat pánev od podlahy.</p>
<p>Kliky Kobra</p>  <p><b>Obrázek 17:</b> Kliky Kobra</p>	<p>Lehneme si na břicho a položíme dlaně vedle ramen. Provedeme klik zvednutím trupu, přičemž spodní část těla a chodidla zůstávají na podlaze. Spustíme se dolů pokrčením loktů do pravého úhlu a opět provedeme klik nahoru.</p>
<p>Dřepy s vydrží v pozici bohyně (viz Obrázek 10)</p>	<p>Široký stoj rozkročný. Chodidla zamíříme do stran pod úhlem 45 stupňů. Přejdeme do dřepu, aby stehna byla rovnoběžně s podlahou, kolena směřují k malíčkům. Pak se postavíme a znovu uděláme dřep.</p>
<p>Luk</p>  <p><b>Obrázek 18:</b> Luk</p>	<p>Lehneme si na břicho a rukama se chytíme za kotníky. Paže by měly být propnuté. V této poloze vydržíme několik vteřin a vrátíme se do lehu na břicho, poté ásanu opakujeme.</p>
<p>Prkno na straně</p>	<p>Ze vzporu ležmo vzpažíme pravou ruku a otočíme trup směrem doprava.</p>

 <p><b>Obrázek 19:</b> Prkno na straně</p>	<p>Vrátíme se do výchozí pozice a provedeme ásanu na levé ruce.</p>
<p>Pozice nůžek</p>  <p><b>Obrázek 20:</b> Pozice nůžek</p>	<p>Lehneme si na záda, vzpažíme a zvedneme pravou nohu kolmo k podlaze. Současně se zvedáním nohy přitáhneme tělo zvednutými pažemi směrem k ní. Vyměníme nohy a opakujeme.</p>
<p>Třínohý Pes s hlavou dolů</p>  <p><b>Obrázek 21:</b> Třínohý Pes s hlavou dolů</p>	<p>V poloze střechy (viz Obrázek 5) začneme střídavě zvedat nohy tak, aby tvořily rovnou linii s tělem a pažemi.</p>
<p>Závěrečná část</p>	
<p>Plný jógový dech</p>	<p>Lehneme si na záda. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak 5 minut, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.</p>
<p>Zlomená květinka</p>	<p>Zaujmeme polohu střechy (viz Obrázek 5) a poklekneme k podlaze. Paže propnuté, lokty ani předloktí se nedotýkají země. Záda jsou zcela uvolněná. Lýtka se stehny svírají pravý úhel. V této pozici vydržíme 10 sekund. Zopakujeme třikrát.</p>

Pluh (viz Obrázek 28)	Lehneme si na podlahu a zaujmeme polohu leh vznesmo. Snažíme se dosáhnout špičkami nohou na podlahu. Opakujeme třikrát.
Poloviční zajíc	Přejdeme do kleku sedmo a položíme předloktí na podlahu před koleny. Vydržíme v ásaně 30 sekund.
Pozice mrtvoly. Meditace	Lehneme si na záda, ruce položíme volně podél těla. Otočíme dlaně směrem ven a zavřeme oči. Meditujeme 5 minut.

**Tabulka 2:** Kondiční program „Kruhový trénink s využitím prvků jógy“ (Zdroj: vlastní)



### 3. Kondiční program „Intervalový trénink s využitím prvků jógy“




Cíl programu: podpora všeobecné fyzické zdatnosti, zlepšení pohybových schopností, posílení svalů, rozvoj flexibility a vytrvalosti pomocí intervalového tréninku.




Intervalový trénink se skládá z vysoce intenzivních cvičení, po nichž následují cvičení s pomalou intenzitou nebo odpočinek. Cvičení vysoké intenzity se provádí po dobu 30 sekund, cvičení nižší intenzity po dobu 20 sekund. Celkem se provádí tři kola cvičení, mezi nimiž jsou 2 minuty odpočinku.

Úvodní část	
Název cviku	Popis
"Kapesník"	Hráči stojí v kruhu. Vybraný hráč pomalu obchází kruh zvenčí a hodí kapesník vedle jednoho z hráčů. Poté začne s vybraným hráčem obíhat kruh z různých stran, aby obsadil prázdné místo. Ten, kdo dorazí první, se dostane do kruhu. Druhý hráč obejde kruh s kapesníkem a vybere si dalšího hráče.
"Veselý tanec"	Děti jsou rozděleny do dvojic. A začnou tančit na hudbu podle svých představ. Když trenér řekne: "Koleno ke kolenu", děti by se měly navzájem dotknout koleny a pokračovat v tanci. Po chvíli řekne trenér další část těla, kterou by se měly vzájemně dotýkat. Děti si pak mohou

	vybrat dalšího partnera a tanec pokračuje.
Plný jógový dech	Leh na zádech. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.
Rozcvičení	<p>Mobilizace kloubů. Postavíme se do stoje rozkročného a připážíme. V této poloze provedeme následující cviky: půlkruhy hlavy, kroužení hlavy, kroužení rameny, bočné a čelné oblouky pažemi, postupně bočné a čelné kruhy, kroužení v zápěstí a předloktím, celými pažemi. Zůstaneme ve stoje rozkročném a ruce v bok. Provedeme kroužení pánví, kroužení nohou v kotníku, v kolenu, v kyčli. Každý cvik opakujeme 8krát na obou končetinách.</p> <p>Posadíme se do pozice motýla (viz Obrázek 34). Jemně přitlačíme kolena k podlaze. Vydržíme 5-10 sekund a opakujeme třikrát. Změníme sed na roznožný stranou. Nohy jsou roznožené, obě ruce uchopí lýtko nebo kotník. Snažíme si přitáhnout hrudník co nejbližší kolenu, nohy jsou propnuté. Vydržíme 5-10 sekund a opakujeme třikrát. Dáme nohy k sobě a znovu provedeme předklon v sedu, čímž provedeme pozici kleští. Vydržíme 5-10 sekund a opakujeme třikrát. Lehneme si na záda a uchopíme kolena. S výdechem přitlačujeme je ke hrudníku. Vydržíme 5-10 sekund a opakujeme třikrát. Přejdeme do širokého stoje rozkročného pravou vpřed, klekneme si na levé koleno a provedeme výpad vpřed. Vydržíme 5-10 sekund a opakujeme třikrát a opakujeme to na druhé noze. Postavíme se do stoje rozkročného, uchopíme pravou rukou pravý nárt a pomalu jej přitahujeme směrem k hýždím. Vyměníme nohy.</p>
Hlavní část	
Tygr	Ve vzporu klečmo začneme zvedat jednu paži a pak opačnou dolní končetinu.

 <p><b>Obrázek 22: Tygr</b></p>	<p>Vrátíme se do výchozí polohy a opakujeme na druhou ruku a nohu.</p>
<p>Kolo</p>  <p><b>Obrázek 23: Kolo</b></p>	<p>Lehneme si na záda, vzpažíme. Zvedneme nohy a pokrčíme je v kolenou. Poté jednu nohu natáhneme a druhou pokrčíme směrem k hrudníku, čímž napodobíme jízdu na kole.</p>
<p>Zvedání nohou vleže na boku</p>  <p><b>Obrázek 24: Zvedání nohou vleže na boku</b></p>	<p>Leh na pravem boku, nohy jsou spojené. A začneme zvedat obě nohy. Po 15 sekundách vyměníme bok.</p>
<p>Židle (viz Obrázek 2)</p>	<p>Postavíme se do stoje rozkročného a vzpažíme. Poté přejdeme do podřepu a vydržíme v této pozici.</p>
<p>Pozice pěticípé hvězdy (viz Obrázek 9)</p>	<p>Stoj široký rozkročný, upažíme. Skokem přejdeme do stoje spojného a připažíme. Pak skokem se vrátíme do pozice pěticípé hvězdy a pokračujeme ve cviku.</p>
<p>Pozice svíčky (viz Obrázek 15)</p>	<p>Lehneme si na záda a přejdeme do lehu vznesmo. Dále si podepřeme záda dlaněmi a opřeme se o ramena a předloktí. S výdechem zvedáme pánev nahoru. Střídavě nebo společně narovnáme nohy. Natáhneme nohy směrem vzhůru a snažíme</p>

	se co nejvíce protáhnout páteř a uvolnit krční páteř.
Střecha-Pes hlavou nahoru (viz Obrázek 5)	Z polohy střechy (viz Obrázek 5) spustíme pánev dolů. Paže prohnuté, hrudník otevřený. Vrátime se do polohy střechy a cvik opakujeme.
Pozice dítěte (viz Obrázek 11)	Klek sedmo. Předkloníme se, sklopíme hlavu a přitiskneme čelo k podlaze. Ruce si položíme podél holení. V poloze odpočíváme 60 sekund.
Obracené prkno 	Sedneme si na zem, natáhneme nohy a položíme ruce na obě strany. Opřeme se o dlaně a paty a začneme zvedat pánev tak, aby tělo tvořilo rovnou linii. Vrátime se do výchozí polohy a cvik opakujeme.
Pokládání nohou na bok 	Lehneme si na zem a pokrčíme nohy do pravého úhlu. Ruce položíme po stranách pro stabilitu a začneme pokládat kolena na jednu a pak na druhou stranu. Ramena a lopatky by měly být stále na podlaze.
Pozice jezdce 	Postavíme se do širokého stoje rozkročného. Vytočíme obě chodidla a trup vlevo a přejdeme do dřepu zánožného pravou tak, aby pravý nárt ležel na zemi. Záda jsou vzpřímená, špičky prstů u rukou se dotýkají podložky. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice a opakujeme na druhou stranu.

<p>Pluh</p>  <p><b>Obrázek 28:</b> Pluh</p>	<p>Lehneme si na podlahu a zaujmeme polohu leh vznesmo. Snažíme se dosáhnout špičkami nohou na podlahu. Vydržíme 20 sekund.</p>
<p>Vysoké-nizké prkno</p>  <p><b>Obrázek 29:</b> Nizké prkno</p>	<p>V pozici vysoké prkno (viz Obrázek 7) pokrčíme jednu ruku v lokti a položíme ji na zem, pak druhou ruku, a zaujmeme pozici nizké prkno (viz Obrázek 29). Pak propneme jednu ruku, druhou a vrátíme se do vzporu ležmo.</p>
<p>Pozice hrdiny (viz Obrázek 14)</p>	<p>Klek sedmo, spustíme pánev na paty. Obě chodidla vyvedeme zpod hýždí, špičky směřují dozadu. Vytáhneme holeně zpod stehen a položíme je vedle sebe. Snažíme se sedět zcela na podlaze mezi chodidly, opíráme se rukama za sebe. Nacházíme se v poloze 20 sekund.</p>
<p>Vraní chůze</p>  <p><b>Obrázek 30:</b> Vraní chůze</p>	<p>Přejdeme do dřepu na špičkách a položíme ruce na kolena. Trup je vzpřímený. Začneme chodit v této pozici kolem své podložky 30 sekund.</p>
<p>Žába</p>	<p>Ve dřepu širokém rozkročném spojíme dlaně a lokty odtlačíme kolena. Dlaně položíme na zem, protáhneme nohy</p>





Obrázek 31: Žába

a propneme kolena. Opakujeme cvičení.

### Závěrečná část

Plný jógový dech	Lehneme si na záda. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak 5 minut, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.
Zlomená květinka s otačením	Zaujmeme polohu střechy (viz Obrázek 5) a poklekneme k podlaze. Paže propnuté, lokty ani předloktí se nedotýkají země. Záda jsou zcela uvolněná. Lýtka se stehny svírají pravý úhel. Pravou ruku položíme pod sebe, levou pokrčíme v lokti. Opřeme se o zem na rameni pravé ruky. Vydržíme 30 sekund a opakujeme na levé ruce.
Překážkový sed	V sedu pokrčíme pravou nohu a chodidlo přiložíme ke stehnu tak, že pata je v oblasti rozkroku. S výdechem provedeme rovný předklon, chytíme levé chodidlo a vydržíme 30 sekund. Opakujeme na druhou dolní končetinu.
Pozice boha Maričji	V sedu pokrčíme pravou nohu v koleni. Chodidlo zhruba 10 cm od stehna. Provedeme předklon. Propnuté paže zapažíme a spojíme dlaně k sobě za zády. Pravá ruka jde okolo pravé pokrčené dolní končetiny. Vydržíme 30 sekund a opakujeme na levé noze.
Luk (viz Obrázek 18)	Lehneme si na břicho a rukama se chytíme za kotníky. Paže by měly být propnuté. V této poloze vydržíme několik vteřin a vrátíme se do lehu na břicho, poté ásanu opakujeme několikrát.


Pozice mrtvoly. Meditace	Lehneme si na záda, ruce položíme volně podél těla. Otočíme dlaně směrem ven a zavřeme oči. Meditujeme 5 minut.
-----------------------------	---




**Tabulka 3:** Kondiční program „Intervalový trénink s využitím prvků jógy“ (Zdroj: vlastní)

#### 4. Kondiční program „Posilování zádoových svalů a správné držení těla“

Cíl programu: posilování svalů zad a páteře pro správné držení těla. Prevence bolesti zad a zakřivení páteře.

Úvodní část	
Název cviku	Popis
"Mravenci"	Nejprve jedno dítě běží na určené místo s podložkou v ruce a vrací se zpět. Pak se k němu přidá druhé dítě. Obě běží společně a vracejí se zpět. Štafetový běh trvá tak dlouho, dokud celé družstvo neuběhne danou vzdálenost alespoň s jednou rukou na podložce.
"Pastička na myši"	Polovina skupiny se chytí za ruce v kruhu a vytvoří "past na myši" a polovina hraje roli "myši" uvnitř. Na pokyn trenéra nebo na konci hudební skladby se "past na myši" zaklapne a děti dají ruce dolů. Každý, kdo je uprostřed kruhu a nevyskočil ven, je chycen.
Rozcvičení	Mobilizace kloubů. Postavíme se do stoje rozkročného a připažíme. V této poloze provedeme následující cviky: půlkruhy hlavy, kroužení hlavy, kroužení rameny, bočné a čelné oblouky pažemi, postupně bočné a čelné kruhy, kroužení v zápěstí a předloktím, celými pažemi. Zůstaneme ve stoje rozkročném a ruce v bok. Provedeme kroužení pánví, kroužení nohou v kotníku, v kolenu, v kyčli. Každý cvik opakujeme 8krát na obou končetinách.  Postavíme se do pozice hory (viz Obrázek 3) a vzpažíme. S výdechem provedeme hluboký předklon. Položíme dlaně na

	zem a odkročíme pravou nohou dozadu do pozice prkna (viz Obrázek 7). S výdechem přejdeme do pozice střechy (viz Obrázek 5). Vkročíme pravé chodidlo mezi dlaně, pak levé. Postavíme se do hlubokého předklonu, zvedneme se, vzpažíme a znovu se postavíme do pozice hory. Zopakujeme to jedenkrát, ale ze střechy vkročíme mezi dlaně levé chodidlo.
Plný jógový dech	Leh na zádech. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.
Hlavní část	
Rovný předklon 	Stoj rozkročný. Předpažíme a provedeme rovný předklon. Snažíme se dosáhnout na chodidla a vydržet v této poloze 30 sekund. Zopakujeme to třikrát.
Obrázek 32: Rovný předklon	
Střecha (viz Obrázek 5)	Vzpor ležmo. S výdechem posuneme pánev dozadu tak, aby nohy a ruce tvořily pravý úhel. Kolena a lokty by měly být propnuté. V této poloze vydržíme 30 sekund. Vrátime se do vzporu ležmo. Opakujeme třikrát a zůstaneme v pozici střechy.
Tygr (viz Obrázek 22)	Z pozice střechy (viz Obrázek 5) přejdeme do vzporu klečmo, začneme zvedat jednu paži a pak opačnou dolní končetinu. V této poloze vydržíme 30 sekund, vrátíme se do výchozí polohy a opakujeme na druhou ruku a nohu. Opakujeme dvakrát.
Pozdrav zemi	Posadíme se na zem. Z polohy vsedě otočíme tělo na levou stranu a pravou rukou se opřeme o podlahu. Levá ruka

 <p><b>Obrázek 33:</b> Pozdrav zemi</p>	<p>spočívá na opačném boku a nohy jsou pokrčené. V pozici vydržíme 30 sekund a přejdeme na druhou stranu. Zopakujeme dvakrát.</p>
<p>Motýlek</p>  <p><b>Obrázek 34:</b> Motýlek</p>	<p>Pokrčíme kolena a spojíme nohy k sobě. Uchopíme je rukama, záda narovnáme a snažíme se dostat kolena k zemi. V ásaně zůstaneme 90 sekund.</p>
<p>Krokodýl</p>  <p><b>Obrázek 35:</b> Krokodýl</p>	<p>Lehneme si na zem a položíme si ruce pod čelo. Pomalu zvedáme trup nahoru a v této poloze několik sekund vydržíme. Ásanu opakujeme 8-10krát.</p>
<p>Kobylka (viz Obrázek 13)</p>	<p>Přejdeme do polohy leh na břicho a vzpažíme. Pomocí břišních a bederních svalů zvedáme současně horní část těla (paže a hrudník) a dolní část těla (propnuté nohy). Provedeme ásanu 8-10krát a opakujeme dvakrát.</p>
<p>Poloviční most (viz Obrázek 16)</p>	<p>Lehneme si na podlahu a zaujmeme polohu leh skrčmo. S oporou o krk, ramena, paže a nohy začneme s výdechem zvedat pánev od podlahy. V této poloze vydržíme 30 sekund a opakujeme to dvakrát.</p>

Stůl



Obrázek 36: Stůl

Z předchozí polohy spustíme pánev dolů a přejdeme do polohy leh pokrčmo. Položíme ruce po stranách a zvedneme trup tak, aby úhly v kolenou a ramenou svíraly pravý úhel. Tělo by mělo být rovnoběžné s podlahou. V této poloze vydržíme 30 sekund. Opakujeme dvakrát.

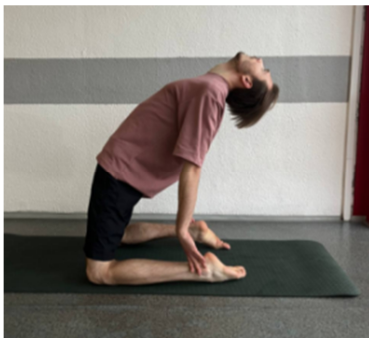
Pozice šťastného dítěte



Obrázek 37: Pozice šťastného dítěte

Lehneme si opět na zem, pokrčíme kolena a přitáhneme si je k hrudníku. Rukama uchopíme špičky chodidel a v této poloze odpočíváme 90 sekund.

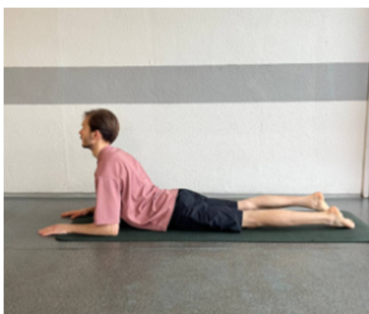
Velbloud



Obrázek 38: Velbloud




Přejdeme do kleku, kolena na šířku ramen. Zapažíme a položíme si ruce na kotníky. Zakloníme hlavu a vydržíme v této poloze 30 sekund. Opakujeme dvakrát.

Pozice SFINGA



Obrázek 39: Pozice SFINGA

V lehu zvedneme trup a opíráme se o předloktí. Vydržíme v poloze 60 sekund a pak opakujeme jedenkrát.

<p>Hůl</p>  <p><b>Obrázek 40: Hůl</b></p>	<p>Posadíme se na podlahu a dlaně položíme do stran. Ruce a nohy jsou propnuté, záda jsou narovnaná. V ásaně zůstaneme 90 sekund.</p>
<p>Vyhaněč větrů</p>  <p><b>Obrázek 41: Vyhaněč větrů</b></p>	<p>Lehneme si na zem, levou nohu pokrčíme v kolenu, uchopíme ji oběma rukama a přitáhneme k hrudníku. V ásaně zůstaneme 30 sekund, pak nohy vyměníme. Opakujeme dvakrát.</p>
<p>Kráva</p>  <p><b>Obrázek 42: Kráva</b></p>	<p>Vsedě pokrčíme nohy v kolenu. Levou nohu položíme pod sebe a na ni položíme pokrčenou pravou nohu. Pravá paže přes pravé rameno a spojíme ji s levou paží na úrovni lopatek. V ásaně vydržíme 30 vteřin a poté opakujeme na druhou nohu a paži. Tento pohyb opakujeme jedenkrát.</p>
<p>Závěrečná část</p>	
<p>Plný jógový dech</p>	<p>Lehneme si na záda. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak 5 minut, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.</p>
<p>Pozice hory (viz Obrázek 3)</p>	<p>Stoj spatný, pohled směřuje dopředu, narovnáme páteř. Dýcháme v této poloze 60 sekund.</p>
<p>Hluboký předklon</p>	<p>Z pozice hory se předkloníme a chytíme se za kotníky.</p>


	Kolena by měla být pokrčená a snažíme se dosáhnout hrudníkem na stehna. V ásaně vydržíme 30 vteřin a opakujeme dvakrát.
Kočka	Vzpor klečmo. Při nádechu se prohýbáme v zádech, při výdechu se vyhrbíme. Cvičíme ásanu během 60 sekund.
Pozice dítěte (viz Obrázek 11)	Klek sedmo. Předkloníme se, sklopíme hlavu a přitiskneme čelo k podlaze. Ruce si položíme podél holení. V poloze odpočíváme 60 sekund.
Pozice mrtvoly. Meditace	Lehneme si na záda, ruce položíme volně podél těla. Otočíme dlaně směrem ven a zavřeme oči. Meditujeme 5 minut.

**Tabulka 4:** Kondiční program „Posilování zádových svalů a správné držení těla“ (Zdroj: vlastní)



## 5. Kondiční program „Rozvoj koordinace a soustředění“


Cíl programu: Zlepšení kognitivních a koordinačních schopností, zlepšení pohyblivosti, snížení bolesti zad, snížení rizika pádů a zranění.

Úvodní část	
Název cviku	Popis
"Rybářský prut"	Vybraný hráč nebo trenér stojí uprostřed kruhu a otáčí švihadlem. Ostatní děti přes něj skáčou. Kdo se trefí do lana, je chycen a vymění si hráče ve středu kruhu.
"3-13-33"	Děti pomalu chodí po kruhu. Trenér stojí uprostřed místnosti a rychle vyhlašuje jedno nebo druhé číslo, zatímco hráči pokaždé provádějí předem určené ásany. Například na číslo "tři" zaujmou děti pozici kočky, na "třináct" pozici střechy, na "třiatřicet" pozici stromu. Vedoucí sám zaujme pozici, která tomuto číslu neodpovídá, a snaží se tak hráče donutit k chybě.
Rozcvičení	Mobilizace kloubů. Postavíme se do stoje rozkročného a připažíme. V této poloze provedeme následující cviky:

	<p>půlkruhy hlavy, kroužení hlavy, kroužení rameny, bočné a čelné oblouky pažemi, postupně bočné a čelné kruhy, kroužení v zápěstí a předloktím, celými pažemi. Zůstaneme ve stoje rozkročném a ruce v bok. Provedeme kroužení pánví, kroužení nohou v kotníku, v kolenu, v kyčli. Každý cvik opakujeme 8krát na obou končetinách.</p> <p>Postavíme se do stoje rozkročného a upažíme. Zavřeme oči a zkusíme se dotknout ukazováčkem nosu. Nejprve jednou rukou, pak druhou. Vrátime se do výchozí polohy, předkloníme se a pravou rukou se dotkneme levého chodidla. Opakujeme s levou rukou. Otevřeme oči a uchopíme pravou rukou nárt pravé nohy a několik vteřin stojíme na jedné noze. Opakujeme na druhou nohu. Poté zvedneme nohu před sebe, uchopíme ji za holeň a pokusíme se několik vteřin stát. Opakujeme na druhé noze.</p>
Plný jógový dech	Leh na zádech. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.
Hlavní část	
Pozice stromu (viz Obrázek 1)	Stoj rozkročný, vzpažíme a spojíme dlaně nad hlavou. Pokrčíme pravou nohu a položíme ji na koleno levé nohy. Koleno pravé nohy by mělo směřovat přímo do strany. V této poloze vydržíme 60 sekund. Vyměníme nohu a zopakujeme cvik.
<p>Přednožení ve stoje</p> 	<p>Z pozice hory (viz Obrázek 3) zvedneme pravou nohu a uchopíme jí za špičku. Levou ruku si položíme na bok. Záva by měla být narovnaná a nohy propnuté v kolenu. V této poloze se zkusíme udržet 30 sekund a vyměníme nohy. Opakujeme ásanu dvakrát.</p>
<p><b>Obrázek 43: Přednožení ve stoje</b></p>	



<p>Pozice obráceného trojúhelníku</p>  <p><b>Obrázek 44:</b> Pozice obráceného trojúhelníku</p>	<p>Stoj rozkročný levou vpřed. Předkloníme se k levému chodidlu a snažíme se položit pravou ruku na levou stranu chodidla. Vzpažíme levou ruku, aby tvořila s pravou rukou rovnou linii. V této poloze se zkusíme udržet 30 sekund a vyměníme nohy a ruce. Opakujeme ásanu dvakrát.</p>
<p>Půlměsíc</p>  <p><b>Obrázek 45:</b> Půlměsíc</p>	<p>Z předklonu zanožíme levou nohu a pravou dlaň položíme na podlahu, abychom měli rovnováhu. Vzpažíme levou ruku, aby tvořila s pravou rukou rovnou linii. V této poloze vydržíme 30 sekund. Vyměníme nohu a zopakujeme cvik jedenkrát.</p>
<p>Bojovník 2 (viz Obrázek 6)</p>	<p>Postavíme se do pozice střechy (viz Obrázek 5) a vkročíme pravé chodidlo mezi ruce, zvedneme tělo a narovnáme páteř. Nohy jsou ve stejné poloze jako u bojovníka I (viz Obrázek 4), pouze zadní chodidlo je vytočené do strany a špička směřuje přesně doleva. Rozpačíme ruce do stran na úrovni ramen. Vydržíme 30 sekund. Vrátime se do výchozí pozice střechy, nadechneme se několikrát a opakujeme pozici bojovníka II na levé noze. Po ukončení se postavíme do pozice hory a odpočneme v ní 60 sekund.</p>
<p>Trojúhelník (viz Obrázek 8)</p>	<p>Přejdeme do širokého stoje rozkročného pravou vpřed. Rozpačíme ruce do stran a otočíme tělo doleva. Předkloníme trup dopředu a dotkneme se pravou rukou k pravému chodidlu. Levá ruka je nahoře a tvoří s pravou rovnou linii.</p>

	<p>Vydržíme v pozici 30 sekund. A opakujeme ásanu na druhou nohu a ruku.</p>
<p>Bojovník III</p>  <p>Obrázek 46: Bojovník III</p>	<p>Postavíme se do pozice hory (viz Obrázek 3) a vzpažíme. Provedeme předklon s zanožením levé nohy. Nohy by měly být propnuté a tělo by mělo tvořit přímku rovnoběžnou s podlahou. Vydržíme 30 sekund. Vrátime se do výchozí pozic, nadechneme se několikrát a opakujeme pozici na levé noze. Po ukončení se postavíme do pozice hory a odpočneme v ní 60 sekund.</p>
<p>Třínohý Pes s hlavou dolů (viz Obrázek 21)</p>	<p>V poloze střechy (viz Obrázek 5) zvedneme nohu tak, aby tvořila rovnou linii s tělem a pažemi. Vydržíme 30 sekund a provedeme ásanu na druhou nohu. Opakujeme dvakrát.</p>
<p>Tanečník</p>  <p>Obrázek 47: Tanečník</p>	<p>V pozici hory (viz Obrázek 3) zanožíme levou nohu a levou rukou uchopíme nárt. Pravou ruku vzpažíme. Pokusíme se v ásaně vydržet 30 sekund a pak vyměníme nohy. Opakujeme jedenkrát.</p>
<p>Prkno na jedné ruce</p>  <p>Obrázek 48: Prkno na jedné ruce</p>	<p>V pozici vysoké prkno (viz Obrázek 7) vpažíme pravou ruku, vydržíme 30 sekund. Vrátime se do výchozí pozice a provedeme ásanu na levé ruce. Opakujeme dvakrát.</p>
<p>Prkno na straně (viz Obrázek</p>	<p>Ze vzporu ležmo upažíme pravou ruku a otočíme trup</p>

19)	směrem doprava, vydržíme 30 sekund. Vrátime se do výchozí pozice a provedeme ásanu na levé ruce. Opakujeme dvakrát.
Pozice loďky (viz Obrázek 12)	Sedneme si na zem a opřeme se dlaněmi o podlahu vedle pánve. Přitáhneme tělo dozadu a zvedneme nohy nahoru. Vydržíme v poloze s oporou, poté zvedneme dlaně z podlahy a předpažíme. Tělo a nohy by měly tvořit rovnoměrný trojúhelník s vrcholem na podlaze. Provádíme cvičení po dobu 30 sekund a opakujeme dvakrát.
Pozice svíčky (viz Obrázek 15)	Lehneme si na záda a přejdeme do lehu vznesmo. Dále podepřeme si záda dlaněmi a opřeme se o ramena a předloktí. S výdechem zvedáme pánev nahoru. Střídavě nebo společně narovnáme nohy. Natáhneme nohy směrem vzhůru a snažíme se co nejvíce protáhnout páteř a uvolnit krční páteř. Vydržíme v ásaně 45 sekund a opakujeme dvakrát.
<p>Orel</p>  <p><b>Obrázek 49: Orel</b></p>	Postavíme se do stoje spojného. Soustředíme se na pevný bod před sebou. Upažíme, pak zvolna předpažíme zkřížmo a obtočíme levou paži zespoda kolem pravé. Dlaně se vzájemně dotýkají. Přeneseme váhu na levou nohu a provedeme mírný podřep. Pravou nohu zepředu obtočíme kolem levé nohy, pravé chodidlo obtočíme zezadu kolem levého lýtku. Vydržíme v ásaně 45 sekund, vrátíme se do výchozí polohy a zopakujeme cvičení také na druhou stranu.
<p>Vrána</p>  <p><b>Obrázek 50: Vrána</b></p>	Posadíme se do pozice žáby (viz Obrázek 31). Opřeme dlaně před kolena o podložku, roztáhneme prsty a trochu pokrčíme paže. Zvedneme hlavu a kolena položíme na nadloktí co nejbliže k loktům. Nyní se velmi pomalu předkloníme a přesuneme těžiště dopředu tak, až se chodidla zvednou od podložky. Pak přitáhneme paty směrem k hýždím. Pokusíme se ásanu provést několikrát a vydržet v ní co nejdéle.

Závěrečná část	
Plný jógový dech	Lehneme si na záda. Jednu ruku si položíme na břicho a druhou na hrudník. Dýcháme tak 5 minut, aby se obě ruce při nádechu zvedaly a při výdechu klesaly.
Zlomená květinka	Zaujmeme polohu střechy (viz Obrázek 5) a poklekneme k podlaze. Paže propnuté, lokty ani předloktí se nedotýkají země. Záda jsou zcela uvolněná. Lýtka se stehny svírají pravý úhel. V této pozici vydržíme 10 sekund. Zopakujeme třikrát.
Kočka	Vzpor klečmo. Při nádechu se prohýbáme v zádech, při výdechu se vyhrbíme. Cvičíme ásanu během 60 sekund.
Kleště	Vsedě uchopíme rukama paty a snažíme se přitáhnout hrudník ke stehnům. Záda by měla být narovnaná a nohy by měly být propnuté. V této pozici vydržíme 30 sekund. Zopakujeme dvakrát.
Kráva (viz Obrázek 42)	Vsedě pokrčíme nohy v kolenou. Levou nohu položíme pod sebe a na ni položíme pokrčenou pravou nohu. Pravou paži přes pravé rameno a spojíme ji s levou paží na úrovni lopatek. V ásaně vydržíme 30 vteřin a poté opakujeme na druhou nohu a paži. Tento pohyb opakujeme jedenkrát.
Pozice mrtvoly. Meditace	Lehneme si na záda, ruce položíme volně podél těla. Otočíme dlaně směrem ven a zavřeme oči. Meditujeme 5 minut.

**Tabulka 5:** Kondiční program „Rozvoj koordinace a soustředění“ (Zdroj: vlastní)

## 6 ZÁVĚR

Jóga je vynikajícím nástrojem, který je vhodný pro všechny věkové kategorie. Její historie je tak stará a její původ je zakrytý tajemstvím, které nebylo modernímu člověku nikdy odhaleno. Jóga obsahuje hluboký význam pro pochopení našeho těla, jeho uvedení do pořádku a dodání harmonie do života. Fyzické cvičení je pouze počáteční fází jógy, která vede k vyšší úrovni vědomí a stavu fyzického i duševního zdraví. Proto je velmi dobré začít cvičit jógu co nejdříve. Jako dobrý nástroj k tomu mohou sloužit kondiční programy vypracované v této práci.

Navrhované kondiční programy mohou využívat jak učitelé ve školách, tak instruktoři ve sportovních klubech a rodiče dospívajících. Protože jsou koncipovány tak, aby vyhovovaly fyzickým a psychologickým vlastnostem dospívajících. Programy odpovídají také specifickým tréninku s dospívajícími, časovým limitům, zahřívacím, dechovým a kompenzačním cvičením. Ásany vybrané v programech mohou sloužit k rozvoji fyzických schopností, prevenci různých onemocnění i k lepšímu pochopení těla a duševní stránky.

Přestože jsou tyto programy určeny pro děti školního věku, mohou je využívat i starší lidé, aby si udrželi fyzickou aktivitu.

## 7 POUŽITÉ ZDROJE

AVDULOVA, T., 2014. *Psychologie dospívání*. Moskva: Akademie. ISBN 978-5-4468-0697-3.

BORODAENKO, T. Jóga pro školáky. In: *Iyengar Yoga Centre* [online]. [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://www.yoga-spb.ru/yoga-aiengara/stati/ioga-dlya-shkolnikov>

BEZRUKIKH, M., 2002. *Vývojová fyziologie*. Moskva: Akademie. ISBN 5-7695-0581-8.

BLAŽEJ, A., KOSTOLANSKÁ, K., 2020. *Flow ve sportu: o budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1392-7.

BUZKOVÁ, K., 2006. *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1525-2.

CHRISTENSEN, A., 2016. *Jóga pro všechny. Cesta ke zdraví*. Moskva: Eksmo. ISBN 978-5-699-60381-7.

FOMIN, A., GROMAKOVSKAYA, T., 2012. *Anatomie jógy. Jak ásany fungují pro zdravé a štíhlé tělo*. Moskva: Eksmo. ISBN 978-5-699-56401-9.

FROLI, D., 2008. *Jóga od A do Z. Cvičení ásan z ájurvédského pohledu*. Rostov-na-Donu: Fenix. ISBN 978-5-222-13931-8.

HAICHOVÁ, E., YESUDIAN, S., 2014. *Sport a jóga*. Praha: Metafora. ISBN 978-80-7359-417-6.

JAKIMOVICH, E., NEMTSOVA, V., KLYUCHNIKOV, D., 2018. *Anatomie související s věkem, fyziologie a hygiena*. Vladivostok: Dálněvýchodní federální univerzita. ISBN 978-5-7444-4290-3.

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

KRIŠTOFIČ, J., 2007. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2.

KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H., STUHLÍK, R., 2007. *Jóga: jak si vybrat tu pravou*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2071-5.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

LATOKHINA, L., 1993. *Hatha jóga pro děti*. Moskva: Prosveshscenie. ISBN 5-09-004582-8.

LIDELL, L., RABINOVITCH, N., RABINOVITCH, G., 2004. *Nová kniha o józe: Průvodce krok za krokem*. Moskva: Fair-Press. ISBN 5-8183-0724-7.

LIPEN, A., 2009. *Dětská rehabilitační jóga*. Petrohrad: Piter. ISBN 978-5-91180-919-5.

MARTYNOV, B., 2009. *Jóga. Prameny a směry. Sborník*. Moskva: Jogin. ISBN 978-5-9622-0028-6.

MERZLYAKOV, A., 1994. *Cesta k dlouhověkosti. Encyklopedie zdraví*. Gomel: Belfaks. ISBN 985-407-007-7.

MOHAN, A. G., 2022. *Jóga pro tělo, dech a mysl: průvodce návratem k celistvosti*. Praha: Alferia. ISBN 978-80-271-3460-1.

MŠMT. Jak jsou na tom české děti s pohybem?. *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ceske-deti-jsou-aktivni-ale>.

NOVÁK, J., 2022. Děti omezují pohyb. Roste generace obézních asociálů?. *Forum Magazín Univerzity Karlovy* [online]. 25. listopad 2022 [cit. 2023-04-22]. ISSN 1214-5726. Dostupné z: <https://www.ukforum.cz/rubriky/aktuality/8653-deti-omezuji-pohyb-vyroste-generace-obeznich-asocialu>

NOVIKOV, G., 2022. *Historie jógy od Yasminy Puglio*. Ekaterinburg: Ridero. ISBN 978-5-4474-7136-1.

PASTUCHA, D., 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4065-2.

PASTUCHA, D., 2014. *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4837-5.

PATRUSHEVA, N., 2020. Jóga na základní škole. In: *Infourok* [online]. 15.09.2020 [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://infourok.ru/statya-na-temu-ofp-joga-v-nachalnoj-shkole-4442268.html>

PERIČ, T., 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERIČ, T., BŘEZINA, J., 2019. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0527-4.

PIRSON, J., 2006. *Nová kniha o meditaci: Krok za krokem k tradiční praxi*. Moskva: Fair-Press. ISBN 5-8183-0976-2.

RICE, F., DOLGIN, K., 2010. *Psychologie dospívání a adolescence*. 12. vyd. Petrohrad: Piter. ISBN 978-5-49807-290-6.

RODIONOV, A., 2016. Využití prvků jógy v práci učitele tělesné výchovy. In: *Multiurok* [online]. 14. 12. 2016 [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://multiurok.ru/files/ispol-zovaniie-eliementov-ioghi-v-rabotie-uchitie.html>

SEKOT, A., 2019. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9292-1.

SMITH, J., HALL, D., GIBBS, B., 2006. *Jóga. Velká ilustrovaná encyklopedie*. Moskva: Eksmo. ISBN 5-699-14651-2.

STERN, E., 2020. *Jedna jednoduchá věc: proč jóga funguje? Nový pohled na vědu o józe*. Moskva: Eksmo. ISBN 978-5-04-113128-9.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2010. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.

TRIANANDA, 1998. *Cesta k józe*. Doněck: Stalker. ISBN 966-596-112-8.

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.



VÁGNEROVÁ, M., LISÁ, L., 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VASILIEVA, Valerie, 2022. Moderní jóga. Jóga dnes: vědecky prokázaná účinnost a filozofický význam. In: *Yoga-academy* [online]. 16 listopad 2022 [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://yoga-academy.online/blog/sovremennaya-yoga#AB1>

ZACHAROVÁ, E., 2012. *Základy vývojové psychologie*. 1. Vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7464-220-3.

ZDRAVÁ GENERACE [online]. [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/>

ZUBKOV, A., OCHAPOVSKY, A., 1991. *Hatha jóga pro začátečníky*. Moskva: Medicína. ISBN 5-225-00767-8.

ZUMR, T., 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zázobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2065-9.