

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Jóga v prostředí mateřské školy

Diplomová práce

Autor: Bc. Monika Perutková
Studijní program: N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Vodehnalová



Zadání diplomové práce

Autor: **Bc. Monika Perutková**

Studium: P14P0244

Studijní program: N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Název diplomové práce: **Jóga v prostředí mateřské školy**

Název diplomové práce AJ: Yoga at the preschool environment

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je pomocí dotazníkového šetření zmapovat vztah pedagogů k začleňování jógy do prostředí mateřské školy. Diplomová práce představí jógu tak, jak je možné aplikovat ji či se s ní setkat v mateřské škole. Metoda: kvantitativní dotazníkové šetření, vyhodnocení vhodnými statistickými metodami.

Hájek, Pavel, 2005. Hravá jóga. Plzeň: Pedagogické centrum. 68 s. Klimeš et al, 2002. Cvičíme s dětmi: jógová cvičení a hry pro radost. Praha: Společnost Jóga v denním životě. 82 s.

Mahéšvaránanda, 2014. Jóga v denním životě pro děti a mládež. Praha: Mladá fronta. 271 s. ISBN 978-80-204-2914-8. Nešpor, Karel, 1998. Jóga pro děti. Praha: Velryba. 85 s. ISBN 80-85860-090. Vágnerová, Marie, 2012. Vývojová psychologie I: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. 536 s. ISBN 978-80-264-2153-1. Votava et al, 1988. Jóga očima lékařů. Praha: Avicenum. 170 s.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Vodehnalová

Oponent: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 12.1.2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce Mgr. Dagmar Vodehnalové samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literatury.

V Hradci Králové dne

.....

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí práce Mgr. Dagmar Vodehnalové za její trpělivost, ochotu a cenné rady, která mi poskytovala při vypracovávání této práce. Také bych chtěla velmi poděkovat svému příteli a jeho i své rodině, kteří mě při psaní práce velmi podporovali. Velké díky také patří mému učiteli jógy a všem, kteří mi přáli úspěšně tuto práci zpracovat.

Anotace

PERUTKOVÁ, Monika. *Jóga v prostředí mateřské školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 80 s. Diplomová práce.

Diplomová práce pojednává o józe v prostředí mateřské školy. Teoretická část předkládá ucelený souhrn informací k dané problematice včetně výčtu autorů píšících o dětské józe i praktických návrhů, jak jógu do prostředí mateřské školy začlenit.

Praktická část na základě kvantitativního výzkumu uvádí, jaký vztah k józe v mateřské škole mají pedagogové, které činnosti s podtextem jógy jsou do mateřských škol začleňovány, jak často i jak na děti působí.

Text obsahuje základní údaje charakterizující v českém jazyce obsah a výsledky práce.

Klíčová slova: jóga, děti předškolního věku, mateřská škola

Annotation

PERUTKOVÁ, Monika. *Yoga at the preschool environment*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2016. 80 p. Diploma Thesis.

The Diploma Thesis is about yoga at the preschool environment. Theoretical part contains resume of information about yoga – the authors who write about yoga for children and practical suggestions how to put yoga into preschool environment.

Practical part is based on quantitative research. It says which relationship has the teachers in kindergarten to yoga, which activities based on yoga they are using, how often they use them and how the effect on the children is.

The text included basic informations characterized content and results of the thesis in a Czech language.

Keywords: yoga, preschoolers, preschool

Obsah

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1 JÓGA V ČECHÁCH.....	12
1.2 AUTOŘI PÍŠÍCÍ O DĚTSKÉ JÓZE	13
1.3 SEMINÁŘE O DĚTSKÉ JÓZE.....	14
1.4 DŮVODY K ZAŘAZENÍ JÓGY DO MATEŘSKÉ ŠKOLY	15
1.5 JÓGA A KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	17
1.6 KONKRÉTNÍ ASPEKTY JÓGY A JEJICH ZAČLENĚNÍ DO PROSTŘEDÍ MATEŘSKÉ ŠKOLY.....	19
1.6.1 Morální hodnoty.....	19
1.6.2 Cvičení	29
1.7 SHRNUÍ	38
2 CÍL, HYPOTÉZY A ÚKOLY VÝZKUMU	40
2.1 CÍL VÝZKUMU	40
2.2 DÍLČÍ CÍLE.....	40
2.3 HYPOTÉZY VÝZKUMU	40
2.4 ÚKOLY VÝZKUMU	42
2.5 METODY VÝZKUMU	42
3 METODIKA VÝZKUMU	43
3.1 CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÝCH SOUBORŮ.....	43
3.2 ORGANIZACE VÝZKUMU A METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT.....	43
3.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT.....	44
3.3.1 Matematicko-statistické metody	44
3.3.2 Grafické metody.....	44
4 VÝSLEDKY A DISKUZE	45
5 ZÁVĚRY	69
5.1 DOPORUČENÍ PRO TEORII.....	70
5.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	71
6 SOUHRN	72
REFERENČNÍ SEZNAM	73
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	77
SEZNAM OBRÁZKŮ	78
SEZNAM PŘÍLOH	80

ÚVOD

Jóga je a asi vždy bude tématem mně velmi blízkým. Díky józe a svému jógovému učiteli jsem se naučila správně držet tělo i základní mechanismy pohybů, které denně provádím při běžných činnostech. Naučila jsem se správně si rozvrhnout den, abych co nejproduktivněji trávila čas a také vařit tak, abych ve správnou chvíli jedla správné jídlo a předcházela tak zbytečným zdravotním i psychickým potížím, obtížím v koncentraci atd. Díky pravidelnému cvičení jsem zmírnila deformitu zad způsobenou jednostrannou zátěží i psychickým problémem. Je až podivuhodné, kolik úsilí zabere dospělému člověku opět se naučit správně držet tělo, provést předklon s rovnými zády bez přetěžování nepatřičných zádových svalových skupin a obratlů či při záklonu nepřetěžovat bederní páteř a svalstvo bederní oblasti. Pro mě bylo zprvu velmi obtížné naučit se znovu rovně stát či sedět s rovnými zády. Nyní, po roce a půl téměř každodenního cvičení, to zvládám, ale je pravdou, že si stále musím říkat: „*Stůj/sed rovně. Proč se hrbíš? Srovnej záda!...*“ Na lekcích cvičení jógy, které vedu nebo jsem v pozici studenta či asistenta, vidím, jak je mnoho lidí nepružných a bez rovnováhy. Více než polovina cvičenců má deformaci zad. Příčinou je svalová disbalance způsobená nevhodným držením těla. Mnoho lidí přijde na jógu s tím, že je něco bolí anebo očekávají, že je jóga zklidní. Málokdo přijde na jógu jen tak. Avšak není to už tzv. pět minut po dvanácté? Proto jsem se rozhodla napsat tuto diplomovou práci a zaměřit se na praktikování jógy v mateřské škole. Ne nadarmo už naši předkové říkali: „*Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.*“ A právě my, pedagogové, bychom děti měli naučit to, co budou v životě i ve stáří potřebovat a co se jim bude hodit.

Jóga není jen o cvičení a provádění ásan, ale zejména a právě o myšlení, pozorování, postoji fyzickém i psychickém. Děti ve školce jsou ještě „*tabula rasa*“ – nepopsaná deska. Je to na nás, učitelkách mateřských škol a rodičích, abychom je popsali správně. Měly bychom je tedy vést ke správným hodnotám, i vhodnému chování.

V práci se snažím předložit informace týkající se jógy s dětmi předškolního věku. V teoretické části představuji jógu tak, jak je možné ji začlenit do předškolního vzdělávání. Snažím se o rešerši české, tedy pro nás snadno dostupné literatury, zabývající se danou problematikou. Na základě literatury uvádím, jaké činnosti s podtextem jógy lze v mateřských školách provádět a připojuji i vlastní zkušenosti, které jsem získala praktikováním jógy jak na lekcích pro dospělé, tak i s dětmi v mateřské škole.

Z kapacitních důvodů se zde nezabývám historií a vývojem jógy, ale už od počátku směřuji veškerý text k józe s dětmi. Ve výzkumné části, jejímž hlavním cílem je zmapovat a uvést stav jógy v prostředí českých mateřských škol, předkládám výsledky kvantitativního výzkumu prováděného formou dotazníkového šetření

Věřím, že práce bude pro čtenáře přínosem, dotazník pro vyplňující inspirací k dalšímu poznávání jógy a pro mě obrovským obohacením a potěšením, protože mě tato problematika velmi zajímá a chci se jí i nadále věnovat.

1 TEORETICKÁ ČÁST

Jóga je v současné době stále častěji užívaným pojmem. Přibývá knih o józe, jógových center, škol, stylů, pomůcek. Ve většině měst České republiky je možné navštívit lekci jógy. Jóga proniká do mateřských, základních, středních i vysokých škol. Je možné ji dokonce studovat na půdě Karlovy Univerzity v Praze.

„Jóga není starověký mýtus pohřbený v zapomnění. Je to doposud nejcennější dědictví lidstva. Je základní potřebou dnešní i zítřejší kultury“ (Niranjananda, 2012, s. 1). *„Jóga neznamena stát na hlavě, navštěvovat jednou za týden kurz jógy, číst knihy o józe, dívat se na televizní seriál o józe, zpívat občas mantry nebo náležet k nějaké jógové skupině. Jóga je způsob života, kde principy a praktiky jógy slouží jako základ duchovního života. Člověk pak žije bez strachu a obav v józe, žije tzv. jógovým životem“* (Gítánanda, 1999, s. 9). Je to systém starý 5000 let, který je však stále aplikovatelný. Lidé, kteří znalosti jógy sepsali, byly moudří mudrci, kteří dlouhodobě pozorovali společnost, přírodu a vlastní tělo. Vše sepsali na základě zkušeností, ne předpokladů. Dnešní věda přichází na to, že se opravdu nejedná o výmysl, ba naopak potvrzuje několik tisíc let staré jógové praktiky a doporučení a považuje je za přínosné pro člověka. Avšak je pravdou, že špatné provádění jógových pozic a praktik může způsobit vážné zdravotní problémy, někdy i smrt (Broad, 2012; Lysebeth, 1978).

Jóga je vysoce etická, obsahuje mravní doporučení, která jsou nazývána jamy a njamy. Současně je i velmi intelektuální, protože pracuje s celou myslí. Také je vědecká, protože mnohé její praktiky je možné měřit současnými vědeckými metodami (Broad, 2012; Mihulová, Svoboda, 1992).

Mezi nejstarší a nejznámější texty pojednávající o józe patří Patanjaliho jóga sutra (Patanjali, 2003). Mudrc Patanjali popisuje a rozebírá jógu ve čtyřech kapitolách, přičemž ve druhé kapitole píše o tradiční aštanga józe, která je popisována v mnoha knihách. Aštanga jóga bývá překládána jako osmistupňová jógu, jejímž praktikováním je možné dosáhnout pevného zdraví a kontroly nad myslí, moudrosti a soucitu. Těmito stupni jsou:

1. soubor morálních hodnot a pětice doporučení, kterých je vhodné se vyvarovat - jama,
2. soubor morálních hodnot, které je vhodné podporovat a rozvíjet - njama,

3. tělesná cvičení a aktivity podporující zdraví organismu, ale i jeho lepší ovládní a také myšlenky o tom, jak přemýšlet o pohybu – ásana,
4. přemýšlení o síle prány, o síle vlastního dechu, jeho řízení i k pochopení vazeb mezi dechem a psychickými stavy – pránájáma,
5. koncept smyslových orgánů – pratjáhára,
6. soustředění se na jednotlivé předměty - dháraná,
7. soustředění na sebe/poznat sebe jako vědomí – dhjána,
8. klid – samádhi (Chanchani et Chanchani, 2014; Mihulová, Svoboda, 2007; Patanjali, 2003).

V indické knize *Yoga Education for Children* (Satyananda, 2006b, s. 1) je jóga popisována jako „*umění a věda o životě zabývající se vývojem těla a mysli.*“ Mahéšvaránanda (2014), autor systému Jóga v denním životě, předkládá jógu jako nauku o lidské bytosti, o rovnováze těla, mysli a duše. Já bych ji definovala jako cestu ke spokojenému životu (pomocí cvičení a sebestudia). Kdo pravidelně praktikuje (a zkoumá, studuje) jógu, stává se spokojenějším a klidnějším po fyzické i psychické stránce. Pomocí jógy dokážeme lépe vnímat nejen své tělo, ale také stav naší mysli, se kterou pak budeme schopni lépe pracovat, což nám umožní setrvat v lepší psychické i fyzické rovnováze.

„*Jóga není v rozporu s žádným skutečným náboženstvím*“ (Šivananda in Mihulová, Svoboda, 2007, s. 11). Jóga je pro všechny bez rozdílu vyznání, pohlaví, barvy pleti a věku. „*Jóga je vzdálená od základní a běžné víry indického lidu i jeho rituálů. Chrámem je zde lidské tělo a nejvyšším veleknězem lidská mysl*“ (Gítánanda, 1999, s. 43). Taimini (in Broad, 2012, s. 5) se o józe vyjádřil následovně: „*Snad žádné jiné učení není natolik zahaleno tajemstvím a o ničem jiném se nedá psát tak volně, co se vám zlíbí, aniž riskujete, že vám někdo dokáže omyl.*“ S tím ale úplně nesouhlasím, protože staré védské texty jako je *Gheranda Samhita* (Niranjanananda, 2012), *HathaYoga Pradipika* (Muktibodhananda, 2012), *Patandžalího Yoga Sutra* (2003), *Yoga Chudamani Upanishad* (Satyadharm, 2008), *Tattvabodha* (Šankaráčárja, ©2013) a další tradiční texty pojednávající o józe přesně definují její různé aspekty.

Dnešní, moderní pojetí jógy se od toho původního liší. Možná proto, že v Evropě nejsou příliš dostupné překlady tradičních textů nebo ty překlady nejsou zcela správné. Z vyprávění lidí mám pocit, že je jóga veřejností chápána zejména jako cvičení a provádění nějakých zvláštních zkrutů nebo sezení a meditování nad něčím, což

potvrzuje i Hájek (2005a, s. 4): „*Jóga vešla do obecného povědomí laické veřejnosti jako určitý druh tělocviku s důrazem na výdrž v určitých akrobatických polohách. Ve skutečnosti jóga je cílevědomou praktickou snahou o nastolení a rozvoj fyzické, psychické, intelektuální a duchovní rovnováhy člověka. Ne někde o samotě v jeskyni, ale tam, kde žije, pracuje, odpočívá.*“ Broad (2012) na obálce své knihy definuje jógu slovy: „*Jóga je stará duchovní praktika, která se postupem času proměnila v celosvětovou módní vlnu. Ve svých mnoha podobách – aštanga, vinjása, bikram, iyengar, power jóga – se provozuje v indických ašrámech, v módních fitness studiích, v přímořských letoviscích, ve wellness centrech i v tělocvičnách,*“ čímž potvrzuje její dnešní novodobé pojmání ve smyslu tělesného cvičení a vůči tradičnímu pojetí určitou dehonestaci.

Ačkoli je v naší kultuře jóga pojímána spíše jako fyzické cvičení, měl by při něm být kladen důraz na práci s dechem, odtazení se od rušivých vlivů a koncentraci. Správným prováděním cviků by mělo docházet k rozvíjení více aspektů jógy. Člověk by se měl snažit naplňovat i první dva aspekty, které jsou morálními doporučeními. V tradičních jógových knihách je popisováno například i to, jak si čistit zuby, pečovat o své tělo, jak předcházet různým nemocem, jak se stravovat, jak přemýšlet a jak se chovat (Hájek, 2005a; Niranjananda, 2012).

Od roku 2015 je 21. červen mezinárodním dnem jógy. Slaven byl také na mnoha místech České republiky (idy.nhp.gov.in, ©2016).

1.1 Jóga v Čechách

Prvním Čechem, jenž se s jógou a jógíny setkal, byl nejspíše středověký františkánský mnich Odorik de Pordenone, přezdívaný také Oldřich Čech z Furlánska, který popsal své zážitky a setkání s jógíny v latinsky psaném deníku *Itinerarium Orientalis* v první polovině 14. století. Pravděpodobně prvním člověkem praktikujícím jógu v Čechách byl Karel Weinfurter, překladatel, spisovatel a zejména praktický mystik konce 19. století a první poloviny století dvacátého. Spolu s Gustavem Meyrinkem se věnovali zejména pránajámě a meditaci. Prvně bylo česky o józe psáno v časopisu *Lotus* roku 1904. Jednalo se o článek hovořící o Šrí Rámakrišnovi (Steiner 2010).

Dalšími osobnostmi, které se zasloužily o rozvoj jógy v Čechách, byly František Drtikol a Stanislav Doležal (2004), Květoslav Minařík (1991), Eduard a Míla Tomášovi (2009) a Milada Bartoňová. Velmi významným dílem o józe je kniha *Jóga od staré Indie*

k dnešku napsaná Miladou Bartoňovou, Zdeňkem Bašným, Borisem Merhautem a Rudolfem Skarnitzlem (1971). Kvůli normalizační cenzuře režimu druhé poloviny 20. století nebylo možné o duchovní dimenzi jógy psát, natož ji vyučovat. Jógu bylo možné v omezené míře praktikovat pouze v rámci systému Československého svazu tělesné výchovy, díky čemuž se dostala do povědomí lidí pouze jako zdraví prospěšná tělesná činnost, cvičení (Steiner, 2010).

Čechy navštívilo i několik jógových učitelů. Dokonce dvakrát sem zavítal Svámí Gítánanda Girí. Jeho jógu zde nyní propaguje Míla Mrnušíková. Dále pak André van Lysebeth, jehož knihy můžeme zařadit mezi průvodce základy jógy. Velmi populární také byly semináře MUDr. Mukunda Bholeho. Nejvýrazněji stopu však zanechal Svámí Parahams Mahéšvaránanda, jenž založil hnutí Jóga v denním životě. Tato organizace je rozšířena v mnoha zemích střední a východní Evropy. U nás probíhá týdně několik stovek kurzů jeho jógy. Má vytvořený systém jógy pro všechny věkové kategorie. Jeho doposud poslední návštěva ČR se uskutečnila v roce 2007 při příležitosti oslavy 35 let výuky jógy v Čechách. Současně v České republice žije a jógu vyučuje indický učitel Ajay Bobade, který Českou republiku reprezentuje na mezinárodních jógových konferencích a setkáních (Steiner, 2010; yogasurya.cz, ©2014).

1.2 Autoři písíci o dětské józe

Knihy o józe pro děti dříve psány nebyly, první se začaly vyskytovat až ve dvacátém století. Děti se učily jógu doma s rodiči a toto dědictví bylo předáváno z generace na generaci. Nejstarší dochovaný text pojednávající o dětské józe byl náhodně nalezen roku 1980 v jeskynní knihovně džinistických mnichů v Džóhpuru (v indickém státě Radžastánu), avšak jeho vznik je datován do roku 1748 n.l. Tento rukopis s názvem Bálajógapradípika je v Česku znám jako Kahan jógy dětem a prodáván pod názvem Jóga pro děti aneb hraje si na zvířátka. Cviky byly českému čtenáři prvně předloženy roku 1983 v dětském časopisu *Mateřídouška* a to díky překladateli Vladimíru Miltnerovi (Jógalinga, 1990).

Jógou pro děti se velmi zabývá Pavel Hájek (2005a, b, c; 2011), jenž je autorem hned několika brožur a také členem Unie jógy. Členkou Unie jógy a také autorkou textů o dětské józe je Eva Pohlodková (2007). Dalšími českými autory písíci o dětské józe jsou Milan Svoboda (2008), Pavel Nešpor (1998) a již zmíněný Vladimír Miltner (1990).

Z žen publikovala o józe pro děti Hanka Luhanová (2014) známá Lali jógou, jógovými plyšáky a kartami, Monika Nikodemová známá knihou s názvem Jóga ve školce (2014) určenou přímo pro prostředí MŠ. Ve stejném nakladatelství byla publikována i kniha Jóga, hry a pohádky Věry Rojové Sítové (2007). Jógou a dechovými cvičeními pro děti se zabývá Marie Durasová (2004). V souvislosti s jógou a dětmi nesmíme opomenout ani Miladu Krejčí (1993) a Marcelu Zikešovou (2005). Obrovský podíl na šíření jógy pro děti má organizace Jóga v denním životě, která mimo publikování knih, pořádání seminářů, vedení lekcí, spolupracuje i s lékaři a provádí výzkumy vlivu jógy na zdraví člověka (joga.cz, ©2016).

Zahraničních autorů zabývajících se dětskou jógou je také nesčetné množství. Já osobně jsem měla možnost přečíst publikace pocházející přímo z Indie autorů Swámí Satynanda Saraswati (2006b, 2012) a Swati a Rajiv Chanchani (2014).

Kromě knih je možné získat informace o dětské józe také skrze výzkumy, a to jak české uvedené v bakalářských a diplomových pracích, tak i na internetu v různých českých i zahraničních databázích jako je eric.org, webofscience.com, webofknowledge.org a researchgate.net. V dnešní době je možné dostat se i do různých lékařských databází.

1.3 Semináře o dětské józe

Mnoho autorů (Hájek, 2005a; Klimeš et al, 2002; Nešpor, 1998; Mahešvaránanda, 2014) zastávají názor, že jógu s dětmi by měl provádět člověk, jenž sám jógu praktikuje a má s ní zkušenosti. S tím absolutně souhlasím, protože nesprávným prováděním jógových pozic a cvičení můžeme dítě zranit. Některé fotografie dětí v pozicích jsou velmi zářející, protože zachycují např. obrovské bederní zakřivení v pozicích, v nichž by k němu docházet nemělo (pozice hory, stromu, kobry). Také není vždy dáván pozor na úhel v loktech (špatné provedení pozice had/kobra s propnutýma rukama), čímž můžeme způsobit hyperextenzi lokte. To samé platí i u nohou a kolenních kloubů. Proto pokládám za důležité, aby pedagogové praktikující jógu s dětmi byli v józe nějakým způsobem vzdělaní a sami ji praktikovali, což doporučuje i Mahešvaránanda (2014) i Nešpor (1998).

Seminářů a kurzů o józe pro děti je mnoho. Možné je navštívit 3 hodinový seminář pořádaný nakladatelstvím Portál v Praze. Cena je 650 Kč. Má dvě úrovně, na které navazuje doplňující seminář Jógové sestavy (portal.cz, ©2005-2015).

Jinou možností je navštívit kurz pořádaný Českou asociací dětské jógy s časovou dotací 36 hodin, který probíhá 2x dva dny. Cena tohoto kurzu je 6000 Kč (cadj.cz, ©2012a). Obsáhlejší kurz poskytovaný touto organizací zahrnuje 150 hodin výuky, stojí 18 000 Kč a po jeho absolvování je možné získat oprávnění na vedení lekcí jógy (cadj.cz, ©2012b). Yoga-Berkana (yogaberkana.cz) uvádí na svých webových stránkách, že připravuje akreditovaný kurz pro zájemce o dětskou jógu. Absolvent by měl být kompetentní pořádat kurzy dětské jógy.

Možností, jak získat informace o cvičení jógy s dětmi je nesčetné množství počínaje tištěnými publikacemi, semináři konanými v ČR (Asociace dětské jógy, Jóga v denním životě, Česká akademie jógy, nakladatelství Portál a mnoho dalších), i v zahraničí a konče ukázkami na DVD či youtube.com (např. pod heslem jóga děti, dětská jóga, yoga children, kids yoga).

1.4 Důvody k zařazení jógy do mateřské školy

Mateřská škola je místem, kde dítě tráví velkou část dne, tedy pokud nechodí domů hned po obědě a současně místem, kde dochází k předškolnímu vzdělávání. Předškolní vzdělávání je definováno jako „*vzdělávací proces realizovaný v mateřské škole a řízený pedagogem, během něhož si dítě osvojí základy klíčových kompetencí a vzdělávací obsah stanovený pro etapu předškolního vzdělávání v rozsahu, který odpovídá jeho individuálním možnostem*“ (Smolíková et al., 2006, s. 47).

Předškolní věk je „*vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy, tzn. do dovršení šestého roku života*“ (Průcha, 2001, s. 186). Z psychologického hlediska ho lze definovat jako „*období, které trvá od 3 do přibližně 6 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy*“ (Vágnerová, 2000, s. 102). Obě definice se shodují v tom, že předškolní věk začíná zpravidla dovršením třetího roku a končí nástupem do základní školy.

„*Správně prováděná jóga podporuje zdravý tělesný vývoj, rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá lepšímu poznání sebe i druhých. Pomocí jógy se dají snižovat úzkosti, deprese a dokonce i zlepšovat školní prospěch*“ (Nešpor in joga.cz, ©2016).

Díky cvičení jógy můžeme zdokonalit pružnost dítěte, protahovat zkrácené svaly a předcházet hypermobilitě. Na druhou stranu, špatně volenou skladbou cviků můžeme dětské svaly nadměrně protahovat a zapříčinit následnou hypermobilitu kloubů. Jóga

může posloužit jako prostředek k získávání sebedůvěry, sebejistoty a schopnosti lépe se vyrovnávat s problémy, stresem a komplexy. Dítě může praktikováním jógy získat nadhled a lepší postoj k životu. Celkově jóga podporuje přirozený rozvoj dítěte (Hájek, 2005a; Kogler, 1978; Mahéšvaránanda, 2014; Mihulová, Svoboda, 2008).

V současné době již existuje mnoho výzkumů vztahujících se k vlivu jógy na zdraví člověka, a to jak v českých, tak zahraničních databázích a knihách. Mnoho výzkumů uvádí Votava (1988) a Minařík (1991). Publikací založenou na zahraničních výzkumech je Jóga: Fakta a mýty (Broad, 2012). Existuje i práce s názvem Therapeutic Effects of Yoga for Children: A Systematic Review of the Literature (Galantino et al, ©2008) pojednávající o účincích jógy na děti.

Jóga napomáhá lepšímu držení těla. Mahéšvaránanda (2014) tvrdí, že praktikováním jógy dochází ke zlepšení jemné i hrubé motoriky a že jóga pomáhá dítěti získat sebedůvěru a díky tomu se lépe vyrovnávat s různými komplexy. Správně prováděná jóga způsobuje zlepšení koncentrace (Votava, 1988), ale má i pozitivní vliv na rozvoj řeči (Broad, 2012). Také můžeme prostřednictvím jógy naučit děti relaxovat, což je v dnešní velmi uspěchané době důležité (Klimeš et al, 2002), ale i zvyšovat intelekt (Minařík, 1991).

Ing. Václav Hošek, předseda Unie jógy, poukazuje na zvýšené nároky kladené na organismus dětí. Na jógu pohlíží jako na jeden z velmi prospěšných systémů zvyšování celkové kondice už od útlého věku a to díky tomu, že učí přirozeným způsobem řešit vzájemné interakce jedince s okolím. Interakce mohou probíhat mezi jedincem a jedincem, jedincem a skupinou či jedincem a přírodou. Jóga *„učí aktivnímu přístupu k životu, umožňuje pochopit postavení a úkol člověka v životě a postupně vede k poznání, že být šťastný je vlastně schopnost daná každému člověku a záleží pouze na něm samotném, dovede-li tuto schopnost rozvinout plně ke prospěchu svému i ostatních. Základy k tomu se pokládají právě již v dětství“* (Hájek, 2005a, s. 1).

Kladný vliv jógy na děti potvrzuje na základě výzkumů i doc. PaedDr. Milada, Krejčí, CSc., autorka mnoha knih o józe: *„Pozorování a výzkumy svědčí o výrazně kladných účincích jógových cvičení při upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoji koncentrace i zvyšování efektivity učení. Kromě preventivních cílů jako je např. náprava vadného držení těla a zvyšování celkové odolnosti organismu vystupuje do popředí právě význam relaxační, působící kladně při snižování úzkostných stavů, pramenících ze školního či rodinného prostředí“* (joga.cz, ©2016).

V Bálajógapradípice (Miltner, 1990) je uvedeno, že by děti měly praktikovat jógová cvičení denně a to formou hry na zvířata. MUDr. Marie Zemánková považuje cvičení jógovými technikami za vhodné pro všechny děti, počínaje předškolními. Neurologicky a psychologicky zjistila, že u dětí, které rok takto cvičily, se zlepšily pohybové vzorce, měly lepší držení těla, chování i školní prospěch. Považuje ho za vhodné pro předškolní a školní děti (Miltner, 1990).

Greeta Iyengar v knize *Yoga for children* uvádí, že děti starší osmi let jsou schopny provádět jógu a navštěvovat lekce. Děti od pěti do osmi považuje za příliš mladé na to, aby dělaly jógu formálně, tedy na lekcích, avšak jsou schopny provádět některé jógové ásany (Chanchani, Chanchani, 2014).

Indičtí učitelé vyzorovali, že děti praktikující jógu jsou klidnější, soustředěnější, tvořivější a lépe se učí. Z toho důvodu zařadilo ministerstvo školství v Indii jógu do vyučovacích osnov (Krejčí, 1993; Satyananda, 2006b).

V Čechách je možné zařazovat jógu a relaxační cvičení do vyučovacích osnov, dnes školních vzdělávacích programů, od roku 1991. Postupně se jóga začala dostávat i do mateřských škol (Steiner, 2010).

Dle výzkumů Českého zdravotnického ústavu přibývá obézních dětí, ale i dětí s vadným držením těla, dětí s astmatem a dýchacími obtížemi, alergiemi i dětí s různými psychickými poruchami. Jelikož děti tráví v mateřské škole velkou, často převážnou část dne, prostředí MŠ se tudíž významnou měrou podílí na jejich rozvoji a právě proto by bylo dobré začlenit do denního programu i jógu.

1.5 Jóga a kurikulární dokumenty předškolního vzdělávání

„Učitel mateřské školy je kvalifikovaný odborník v oblasti předškolního vzdělávání, osobnostně vyzrálý, kompetentní převzít odpovědnost za rozvoj dítěte, saturaci jeho potřeb, a to s ohledem na individuální zvláštnosti“ (Šmelová 2006 in Šmelová, Nelešovská, 2009, s. 12). Snaží se vytvářet co možná nejpodnětější prostředí plné vzdělávacích i výchovných aktivit a tím děti rozvíjet po stránce psychické, fyzické, sociální i intelektuální. A právě ke komplexnímu rozvoji dítěte může blahodárně posloužit i jóga.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (Smolíková, 2006), dále jen RVP PV, kurikulární dokument vydaný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy

ČR, udává povinnost mateřským školám tvořit Školní vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, který musí vycházet a být v souladu s RVP PV. Vzdělávací obsah RVP PV je uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální, které jsou nazvány Dítě a jeho tělo (oblast biologická), Dítě a jeho psychika (oblast psychologická), Dítě a ten druhý (oblast interpersonální), Dítě a společnost (oblast sociálně-kulturní) a Dítě a svět (oblast environmentální). Každá oblast má své cíle, vzdělávací nabídku a očekávané výstupy, které vedou k získání kompetencí k učení, k řešení problémů, kompetencí komunikativních, sociálních a personálních, ale i kompetencí činnostních a občanských, které jsou v RVP PV stanoveny. Jógu lze začlenit do všech výše zmíněných oblastí a jejím prostřednictvím naplňovat cíle daných oblastí a přibližovat se tak k získání stanovených kompetencí. *„Jóga je cílevědomou praktickou snahou o nastolení a rozvoj fyzické, psychické, intelektuální a duchovní rovnováhy člověka“* (Hájek, 2005a, s. 4).

V rámci oblasti Dítě a jeho tělo můžeme s dětmi provádět různé průpravné jógové cviky a pak pozice, zaměřit se na správné držení těla, dýchání, učit děti poznávat vlastní tělo, ale i to, jak se o něj starat, dále pak hovořit o zdraví a o tom, co je zdraví prospěšné a škodlivé a postupně, avšak nenásilně, vytvářet zdravé životní návyky a postoje a vést tak děti ke zdravému životnímu stylu. Do této oblasti patří zejména dechová (pránájáma), tělesná (ásana) a prstová cvičení (mudra), ale také jamy a njamy.

V rámci oblasti Dítě a jeho psychika je na místě věnovat se zejména jamům a njamům, tedy mravnímu vnímání, cítění a prožívání. Dále pak rozvíjet jak psychiku, tak i řeč a slovní zásobu dětí. Je vhodné zařazovat zejména filozofii a různé příběhy, jenž mají nějaký výchovný a mravní kontext.

Podobně v oblasti Dítě a ten druhý. Zde by mělo být chování a prožívání formováno ve vztahu k druhému, avšak stále v souladu s jamy a njamy. Opět do této oblasti lze zařadit příběhy a klidná cvičení, která mají výchovný podtext, ale i aktivity vedoucí k pěknému chování k ostatním.

Nápodobně je možno rozebrat i další dvě oblasti. *„Uvědomíme-li si, co zbytečných věcí se vyrábí na úkor přírodních zdrojů, jak se nesmyslně plýtvá energií, čeho všeho jsou výrobní společnosti schopny, aby se prosadily na trhu, jak jsme přesyceni reklamními triky, jež nás otupují, máme nejvyšší čas se jako lidé vzpamatovat, začít každý u sebe a u našich dětí“* (Hájek, 2005a, s. 4).

Jak již jsem zmínila, jóga má své místo v každé z pěti vzdělávacích oblastí.

Školní vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, dále jen ŠVP PV, si každá mateřská škola vytváří sama a dále pak rozpracovává ve třídním, případně i v týdenním plánu. To, co si v něm každá MŠ stanoví, záleží na ní, avšak musí obsahovat části stanovené RVP PV a být s ním v souladu. Každá mateřská škola si do ŠVP PV může uvést, že je zaměřena na praktikování jógy a že tedy provádí určitá jógová cvičení či prvky nebo že třeba začínají den Pozdravem slunci. Jinou možností, jak zahrnout jógu do ŠVP PV je pouze zmínit, že v průběhu dne jsou nepravidelně začleňovány prvky jógy. Také lze uvést, že např. každý čtvrtek bude probíhat kroužek jógy. Možno je i udělat třeba týdenní, měsíční nebo roční projekt s názvem např. S dětmi za jógou. Možností, jak začlenit jógu do prostředí mateřské školy je nespočetné množství.

1.6 Konkrétní aspekty jógy a jejich začlenění do prostředí mateřské školy

Již na prvních stranách teoretické části této práce jsem uvedla Patanjaliho osmistupňové pojetí jógy. Mihulová a Svoboda (2008) dělí jógové aktivity do dvou skupin. Do první patří poznávání a respektování duchovních zákonitostí v běžném životě, k čemuž patří žít v souladu s morálními principy, jenž jsou definovány formou jamů a njamů. Druhá skupina představuje různé techniky a cvičení praktikované v různou denní dobu. Spadají sem tělesná i dechová cvičení. Součástí je i praktikování různých mentálních technik, které však jsou praktikovány až od 14-15let dle individuální vyspělosti (Chanchani, Chanchani, 2014; Svoboda, Mihulová, 2008).

V této kapitole předkládám teoretické vysvětlení jednotlivých aspektů jógy, ale i konkrétní návrhy na jejich začlenění do programu MŠ.

1.6.1 Morální hodnoty

Stejně jako velká náboženství a významné duchovní směry má i jóga soubor morálních předpisů. Jsou jimi jamy a njamy. Pokud je srovnáme s křesťanským Desaterem, zjistíme velkou podobnost a v některých bodech i totožnost. Jedná se o zásady důležité pro vzájemné soužití lidí a existenci lidské společnosti. Nejsou to pouze náhodně a nekonceptně vymyšlená pravidla, která mají druzí dodržovat. Jsou to určité životní zákony s podobnou působností jako zákony přírodní, jejichž nedodržování způsobí

u daného jedince problému, které si však sám vyvolal. Tyto principy mají platnost po celém světě a jsou součástí nás všech, avšak jak moc je dodržujeme, to záleží na každém z nás (Hájek, 2005a; Mihulová, Svoboda, 2007).

„Zásady jamy – njamy mají pomáhat k tomu, aby se morální zákony staly vědomou součástí našeho života“ (Mihulová, Svoboda, 2008, s. 156).

Jamy a njamy se v mateřské škole netýkají pouze dětí, ale i pedagogů. *„Každý pedagog by na sobě měl v těchto ohledech pořád pracovat, učit se stále kontrolovat své chování a svůj přístup k dětem hlavně v konfliktních situacích. Velmi důležitý je především vlastní příklad chování všech, kteří se podílejí na výchově dětí. Měli bychom mít stále na paměti, že děti jsou velice vnímavé a mají mimořádnou schopnost podvědomě kopírovat naše jednání“* (Hájek, 2005a, s. 12). Od dítěte, jehož rodiče či pedagog jednájí zkratkovitě, agresivně a zraňujícím způsobem, nelze očekávat, že bude klidné a šťastné. Bude se chovat podobně, tedy bude výbušné, agresivní a zraňující své kamarády a okolí (Hájek, 2005a).

V mateřské škole není v žádném případě vhodné složitě vysvětlovat pravidla a doporučení Jama a Njama. Doporučováno je jejich řešení přes pohádky a příběhy, v nichž dobro vítězí nad zlem a kde skromnost, čistota, pravdivost, odvaha a ochota jsou odměňovány, zatímco ubližování, lhaní, krádeže a vše, co jde proti přírodě, je přiměřeně trestáno. Také je vhodné řešit je dle situace a potřeby běžně v průběhu dne (Hájek, 2005a; Klimwš et al., 2002)

Jamy

Jamy upozorňují na negativní sklony osobnosti a učí kladnému postoji vůči sobě i ostatním. Obsahují pravidla, tedy spíše varování a doporučení, jakému chování se vyvarovat. Pojednávají o neubližování, pravdomluvnosti, ale i o ovládnání sexu, nehromadění majetku a neusilování o majetek druhých. Jedná se o pětici projevů, kterých by se měl člověk v životě vyvarovat. Jsou jimi ahimsa, satja, astéja, aparigraha a brahmačarja neboli nenásilí, pravdivost, nekradení, neulpívání a neotročení smyslovým prožitkům (Hájek, 2005a; Mihulová, Svoboda, 1992, 2008; Votava, 1988).

Ahimsa

Nejdůležitějším jamem je ahimsa neboli neubližování činem, slovem či pouhou myšlenkou, tedy nenásilí. Tuto morální hodnotu je možné připodobnit staré lékařské

zásadě neškodit, a to jak sobě, tak druhým, ale i zvířatům, rostlinám a okolnímu prostředí. Občas není možné vyhnout se nějakému násilnému zásahu, avšak mělo by se tak dít pouze v krajní nutnosti a nikdy ne pouze z nedbalosti, bezohlednosti nebo dokonce s pocitem uspokojení. Ublížit nemusíme jen činem, ale i slovem a myšlenkou. Nejhorší myšlenkou je zloba, nenávisť a závist (Hájek, 2005a; Mihulová, Svoboda, 1992, 2008).

V mateřské škole lze ahimsu rozvíjet v rámci všech pěti výše zmíněných oblastí. V rámci oblasti Dítě a jeho tělo se dítě naučí správně své tělo používat a neubližovat mu vadným držením, které může způsobit anatomické deformace i funkční problémy. Naučí se tedy správnému držení těla, i koordinaci pohybů. Při praxi v mateřské škole se mi povedlo ve třídě věkově smíšených dětí zavést Hrbíkové pravidlo (příloha A) - „*Snážíme se rovně stát, zadeček při tom nevystřkovat. Rovně také sedíme, záda nekulatíme. Hrbatí nechceme být, záda rovná chceme mít*“ (text autor). Vzpřímené držení těla můžeme trénovat například chůzí s kelímkem či papírovým táckem na hlavě. Je možné také vytvořit papírové korunky pro princezny a prince. Jinou variantou je lezení po kolenou, kdy je kelímek položen na zádech. Děti mají tyto aktivity velmi rády.

Skrze oblast Dítě a jeho psychika je možné děti vést ke kladnému vztahu k sobě samému. Je nežádoucí u nich pěstovat pocit, že jsou méněcenné, neschopné, nešikovné, ba naopak je třeba vyzdvihovat jejich kladné stránky. Za velmi vhodný pro komunikaci s dítětem považují respektující přístup popsáný v knize Respektovat a být respektován (Kopřiva et al., 2008). Tento princip je uplatňován ve všech Lesních mateřských školách, ale i v mnoha státních mateřských školách. Mně osobně se v mateřské škole velmi osvědčila aktivita, kdy dítě mělo říct, v čem si myslí, že je šikovné či co se mu daří. Zvládly to i čtyřleté děti. Objevovaly se výroky, že hezky maluje, hraje si s hračkami, staví ze stavebnice, ale i pomáhá mamince či se hezky chová k ostatním. To samé je možné i ve vztahu ke svému vzhledu. Děti jsou upřímné a nemají problém říct: „*Ty jsi tlustý, škaredý.*“ Nepřijetí vlastního těla však může ve vyšším věku vést k depresím či poruchám příjmu potravy. Když jsem s dětmi zkoušela zmíněnou aktivitu, v níž měly nejdříve pochválit své chování či charakter a pak svůj vzhled, bála jsem se, že nastane chvíle ticha a děti nebudou schopny se o sobě takto vyjádřit, avšak děti na sobě našly mnoho krásných vlastností, ale i pochválily svůj vzhled. Když někdo nevěděl, ostatní mu ochotně pomohly a vymyslely to za něj, čímž se jim krásně zvedalo sebevědomí a myslím, že se i zlepšily

vztahy ve třídě. Vhodné je také udělat s dětmi po různých aktivitách zpětnou vazbu, aby si uvědomily, jak se v dané situaci cítily.

V oblasti Dítě a ten druhý je třeba vést děti k tomu, že všichni jsou ve školce kamarádi, není dobré se posmívat ostatním a že si lidé mají pomáhat. Každé dítě je šikovné na něco jiného, proto je třeba respektovat, že někdo potřebuje na vyjádření či nějakou činnost delší čas a také že někdo splní úkol lépe a i jiný hůře. Tuto stránku je možné rozvíjet zejména konstruktivními skupinovými hrami, kdy je třeba, aby se děti vzájemně dohodly, co budou dělat. Přínosné mohou být i různé pohádky, které je možné s dětmi rozebrat a pak i zdramatizovat.

Oblast Dítě a společnost skýtá příležitost povědět si i o jiných kulturách a o tom, že lidé jsou různí, a to jak vzhledem, tak i způsobem života. Opět není na místě se jim nějak posmívat a chovat se k nim nevhodným, nepříjemným způsobem. Skrze tuto oblast je možné společně s dětmi na začátku školního roku stanovit pravidla třídy, která budou všichni respektovat a v průběhu roku pak rozebírat další pravidla týkající se života ve společnosti.

Dítě a svět je oblastí dávající prostor k povídání o vztahu k přírodě – rostlinám, stromům, zvířatům. Tato oblast je o environmentální výchově. *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v environmentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu – a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí“* (Smolíková, 2006, s. 29). V dnešní době se velmi hovoří o ekologii a do programů mateřských škol bývají začleňovány různé environmentální programy učící děti kladnému vztahu k přírodě. Mateřské školy také mají možnost stát se Ekoškolkou (eko-skolka.cz, ©2015).

S dětmi je možné hovořit a provádět aktivity na téma třídění odpadu a zavést ve třídě krabice, do nichž budeme odpad třídit a venku si ukázat, kam ten odpad vyhodit či si ze starého papíru vytvořit papír nový (ruční papír). Zorganizování akce Čištění okolí školky, při níž by rodiče a děti odpoledne sbírali odpadky v okolí mateřské školy a celou akci zakončili posezením u táboráku, by také bylo přínosné. Samozřejmostí je péče o kytky, případně o třídní zvířátko a od jara do podzimu pěstování plodin na školní zahradě, v zimě pak krmení lesních zvířat a ptáků.

K ahimse, tedy neubližování, patří i problematika vegetariánství. Avšak myslím, že tu by s dětmi měli probrat, pokud chtějí, sami rodiče, protože názory jsou velmi odlišné.

Satja

Dalším jamem je satja překládaná jako pravdivost, jednota myšlenek, činů a slov. Děti by měly být vedeny k upřímnosti k sobě i ostatním a samozřejmě k pravdomluvnosti. Ne nadarmo se říká: „*Lež má krátké nohy.*“ „*Lhaní i přetvářka velmi vyčerpává. Vhodnější je mlčet, než nemluvit pravdu. Velký rozpor mezi skutečností a přetvářkou způsobuje silné vnitřní napětí a může vést až k alkoholismu, výbuchům vzteku, narkomanii nebo k psychickým poruchám. Upřímná řeč o vlastních chybách je velikým přínosem pro nápravu*“ (Hájek, 2005a, s. 10). Avšak je třeba umět pravdu i správným způsobem podat, protože někdy může druhého velmi zranit. V mateřské škole jsou děti velmi upřímné a ještě nerozlišují, zda svým tvrzením někoho zraní či ne. Samozřejmostí je nešíření pomluv a nepravdivých informací (Hájek, 2005a; Mihulová, Svoboda, 2008).

V mateřských školách by měl být kladen důraz na upřímnost, a to jak ze strany pedagogů, tak ze strany dětí. Dítě by mělo vědět, že lhát se nemá, ale na druhou stranu by nemělo být lháno ani jemu. Pokud totiž zjistí lež u člověka, jemuž důvěřuje, bude velmi zklamané a napravit to a odstranit zklamání bude velmi obtížné. Pokud je dítěti něco slíbeno, mělo by to být dodrženo, aby nedošlo ke zbytečnému zklamání. Tuto zásadu můžeme vztáhnout i na dodržování smluvených pravidel, a to jak herních, tak i třídních (Hájek, 2005a).

Astéja

Astéja neboli nekradení a nebrání věcí, které nám nepatří. Nevztahuje se pouze k odcizování věcí někoho druhého, ale i ke kradení nápadů, myšlenek, činů a času. Za krádež může být dle jógy označována i krádež času a pozornosti zbytečným tlacháním či lichocením, ale i přisvojování si cizí zásluhy a uznání. Patří sem i citové vydírání. „*Nechcete-li se stát takovými „zloději ducha“, berte si jen to, co jste si zasloužili*“ (Gítánanda, 1999, s. 44).

V praxi je možné se setkat se situací, kdy dítě lže, že něco vymyslelo, přitom to byl nápad kamaráda. Řekne to tak, protože se chce osobě, které to sděluje (pedagogovi) zalíbit. Občas je také možné setkat se se soubojem o hračku, kdy si s ní jedno dítě hraje a druhé ji také chce a začne mu ji brát, což vyvolá konflikt. Na druhou stranu pedagog může také děti okrádat, a to například nadměrně dlouhým a nezáživným povídáním či aktivitami,

kteřé děti nebaví nebo jsou příliš náročné a nepřiměřené psychické či fyzické úrovní dítěte. Okrádat je mohou zejména o čas a prostor pro hru, ale i o možnost rozvíjet fantazii, pokud jsou jim dávány přesné návody k různým činnostem. V mateřských školách jsem vyzozorovala, že bývají děti obírány o čas strávený venku. Ve školních vzdělávacích programech bývají uvedeny dvě hodiny pobytu venku, ale realita je jiná. Okrádány mohou být děti i o dostatek spánku, když je jiné dítě či paní učitelka odpoledne vzbudí. Ale mohou se okrádat i samy, když nechtějí provádět nabídnutou aktivitu. Gítánanda (1999, s. 44) říká: „*Vyjadřujte uznání i zásluhy jiným, zaslouží-li si je. Uznání dobře vykonané práce uspokojuje hlubokou potřebu lidské povahy a vede k většímu úsilí i výkonu.*“

Brahmačarja

Zdrženlivost, v józe označovaná pojmem brahmačarja, bývá často chápána v kontextu sexuální zdrženlivosti, ale pouze o tom to není. Jedná se také o zdrženlivost v jídle a pití, a to jak v množství, tak i ve složení. Dále pak o zdrženlivost v hlasovém projevu, ale i celkově o zdrženlivost v chování. Člověk by neměl být závislý na požitcích, které mu dávají smyslové orgány (Hájek, 2005; Mihulová, Svoboda, 1992, 2008).

Dítě by mělo vědět, že přejídání škodí, ale také že není vhodné jíst tzv. páté přes deváté. Také by si mělo uvědomit, že nemusí mít všechno, co chce a kdy chce, že někdy je třeba počkat anebo zvolit jinou aktivitu či věc. Ani mluvit příliš nahlas není třeba, pokud vedle nestojí nahluchlý člověk. Také že je třeba dělit se o hračky a věci, protože druhý si chce také hrát. V dnešní době považují za důležité vést děti kromě zdrženlivosti v jídle, jelikož dle výzkumu Státního zdravotnického ústavu přibývá obézních lidí, i ke zdrženlivosti ve sledování televize a užívání tabletů a počítačových her. Důležitá je i zdrženlivost v užívání výtvarných potřeb a vody. Nemusíme přece vystřihovat z celého papíru, když stačí ten, z něhož kousek chybí. Při mytí rukou také není třeba pouštět vodu na maximum a po celou dobu.

U pedagogů je třeba zdrženlivosti při tvorbě vzdělávací nabídky, ale i ve formě komunikace s dětmi. Někdy poskytují dětem tolik aktivit, že ani nemají čas na volnou skupinovou hru. Je třeba, jak už jsem zmínila výše, přizpůsobovat aktivity věku a schopnostem dětí, to samé platí v komunikaci a volbě slovní zásoby, kterou je s dětmi mluveno. Pedagogové by neměli s dětmi řešit jejich prohřešky formou zvyšování hlasu, ale vysvětlením problému klidným hlasem z očí do očí. Také by mělo mít dítě dostatek

času pro vykonání určité aktivity (např. oblečení se) a pedagog by na něj neměl zbytečně tlačit, ať pospíší, protože každý má své pracovní tempo jiné. Na základě zkušeností z inspektorské praxe si dovoluji přidat i zdrženlivost v porcích jídla předkládaných dětem. S paní inspektorkou jsme se shodly, že je lepší dát menší množství s tím, že si dítě může přidat, než plný talíř, který dítě od jídla odradí (Mertin, Gillernová, 2010; Hájek, 2005a; Kopřiva et al, 2008).

Aparigraha

Posledním ze skupiny jamů je aparigraha označující nehrabivost, a to nejen materiální. Tento jam je pro současnou dobu velmi aktuální, protože se neustále honíme za penězi, lepšími výrobky a luxusem. I děti se předhánjí, kdo má lepší hračku a kdo dostal více a lepších dárků pod stromečkem či k narozeninám. *„Člověk hrabivý, lakotný a ješitný na svůj majetek doslova promarňuje život a navíc žije ve stálém vnitřním napětí. Srovnává se s druhými, chce stále víc a přitom se obává ztráty toho, co nahromadil. Věci, které v životě potřebujeme, máme rozumně užívat, dobře s nimi hospodařit a v případě potřeby se rozdělit s ostatními“* (Mihulová, Svoboda, 2008, s. 158). Aparigraha se vztahuje i k nárokům na odměnu a to v tom smyslu, že bychom se k druhým měli chovat prosociálně a ne vždy očekávat odměnu. Někdo může žít v mylné představě a mít dojem, že čím více bude brát, vlastnit a dostávat, tím bude šťastnější. Ale šťastnější budeme, když budeme schopni radovat se i z dárků, které dáváme druhým (Hájek, 2005a, Gítánanda, 1999).

V mateřské škole by tedy bylo dobré usměrňovat děti ve vyjadřování o svých věcech a to v tom smyslu, že bychom neměli podporovat chlubení se, posuzování, kdo má víc či lepší a posmívání se někomu, že nemá moderní hračky či oblečení a vybavení. Také by dle RVP PV (Smolíková, 2006) měly být děti schopny samy poskytnout pomoc i udělat někomu radost. Toho lze dosáhnout třeba namalováním obrázku či vyrobením něčeho pro maminku nebo blízkou osobu.

U pedagogů může být tento jam aplikován např. v kontextu přípravy nadstandardních aktivit, tedy těch, jež nejsou uvedeny v pracovní smlouvě a náplni práce. Pedagog mateřské školy nemá zaplacenou víkendovou akci s rodiči, ale může ji zorganizovat, pokud bude chtít. Také může občas přinést pomůcku či prostředek, za který nebude očekávat finanční vyrovnání. Anebo může přijít do práce dřív či zůstat déle, protože chce pro děti něco připravit, aniž by si nárokoval finanční odměnu za přesčas. Měl by být i upřímný

a mít hezký vztah k dětem a lásku k práci, a to bez očekávání vysokého výdělku či pochvaly od rodičů nebo vedení.

Njamy

Zatímco jamy poukazují na chování, kterému by se měl člověk vyvarovat, njamy jsou naopak zaměřeny na pozitivní rysy člověka, které je dobré rozvíjet a podporovat. Pomocí njamů by měly být rozvíjeny kladné stránky osobnosti včetně postoje k sobě samému. Vztahují se k čistotě těla a mysli, spokojenosti, sebekázi (askezi), sebepoznání, ale i k dobrovolnému podřízení se objektivním zákonům. Jedná se o vnitřní cíle, o které lze usilovat v každé situaci, takže pokud je děti naučíme, budou schopny získat větší kontrolu nad svým životem, s tím i větší životní stabilitu a odolnost vůči stresu. Jóga rozlišuje pět njamů, jimiž jsou šauča, santóša, tapas, svádhjája a íšvara pranidhána neboli čistota, spokojenost, sebekázeň, sebepoznávání a íšvara pranidhána (Hájek, 2005a; Mihulová, Svoboda, 2008; Votava, 1988).

Šauča

Šauča je označením pro čistotu těla a mysli. Právě naše myšlenky jsou příčinou každého našeho činu nebo slova, a proto bychom se měli snažit o pozitivní myšlení. „*Očistěte se od negativních emocí. Vyperte svoji špinavou mysl*“ (Gítánanda, 1999, s. 51). Toho můžeme dosáhnout mimo jiné i pouhým odbouráním slabiky *ne* v předponách slov. Mytí těla by mělo být samozřejmostí (Hájek, 2005a).

V praxi to může znamenat, že se pedagogové zamyslí nad svým vyjadřováním a místo věty: „*Nebudeme si hrát na koberci,*“ řeknou: „*Budeme si teď hrát pouze u stolečků.*“ Pedagog by měl sršet nadšením, radostí a veselostí, protože i tyto emoce se snadno přenáší. Co se týče čistoty těla, ta by měla být samozřejmostí. Některé mateřské školy spolupracují i s dentálními hygienisty, kteří děti učí správně si čistit zuby. Děti mají v mateřských školách zubní kartáčky a pasty, někde i ústní vody, do školky chodí upravené a učesané, s ostříhanými nehty. V knize Gheranda Samhíta (2012) je hned první kapitola věnována očištěním technikám. Bála véda neboli věda o dítěti (Athavale, 2000) také uvádí, jaké čistící techniky by mělo dítě provádět. Mělo by být denně ráno i večer koupano s užitím různých olejů dle konstituce dítěte, pravidelně masírováno, nosit čisté oblečení, ale také by mu měly být čištěny uši a nos.

Santóša

Santóša poukazuje na to, že máme být spokojeni se vším, co život přináší a ve všech

podmínkách. Některé situace můžeme ovlivnit a udělat z nich takové, jenž nám přinášejí štěstí. Ale jsou i situace, které ovlivnit nemůžeme, např. počasí, proto nemá cenu být kvůli nim nešťastní, protože s tím nic nenaděláme. Santóša je o naučení se nezabývat se záležitostmi, které nemůžeme změnit. Netrápit se tím, že některé záležitosti změnit nelze. (Mihulová, Svoboda, 2008)

Jeden verš v knize védské filozofie Tattvabodha (Šankaráčárja, 2013, s. 28) hovoří o tom, že máme snášet chlad i teplo, ale i dobré a špatné situace. Hájek tvrdí (2005a, s. 11): „*Bereme-li věci tak, jak jsou, jsme nezaujatí a naše posuzování je objektivní.*“

Do praxe to můžeme převést tak, že pokud je dítě nešťastné, že si momentálně nemůže hrát s věcí, kterou chtělo, snažíme se mu nabídnout jinou a přitom poukázat na její klady. Také není vhodné připomínat prohřešky, které byly provedeny včera, protože to už se stalo a situace měla být vyřešena v době, kdy se stala (Kopřiva et al, 2008).

Tapas

Sebeovládání neboli tapas má zaručit snadnější obstání člověka v těžkých životních situacích. Sebekázeň je také nezbytná pro dosahování cílů a úspěšnost. Houslista se nikdy nestane dobrým houslistou, pokud v sobě nebude mít sebekázeň a nestráví volný čas pilným cvičením. To samé platí ve sportu, hudbě, tanci, řemeslech, ale v dospělosti i ve vztazích (Hájek, 2005a; Mihulová, Svoboda, 2008).

Do praxe je možné začlenit tento aspekt v tom smyslu, že by se děti měly naučit jistému sebeovládání a tomu, že nemohou mít vše a vždy a že ne vždy bude všechno probíhat dle jejich režie. V mateřské škole by se měly naučit naslouchat, když druhý mluví a neskákat do řeči, ale i udělat něco proti své vůli, např. utřít po svačině všechny stolečky. Také jsem ve školkách vyzorovala, že dítě začne plakat a vynucovat si věc či pozornost pláčem, když není podle něj. Paní učitelky se snaží a měly by se snažit, nenechat se tímto obměkčit. Dítě pak pozná, že tím nic nezíská a po čase si toto jednání odpustí a také získá určitou sebekázeň.

Sebekázeň je třeba i v jídle, kdy je třeba vést děti k tomu, aby se nepřejídaly, ale na druhou stranu se snažily alespoň ochutnat i to, o čem jsou přesvědčeny, že jim nechutná. Další situací je i odpočinek na lůžku, kdy je po dítěti, které nechce spát, požadováno, aby alespoň chvíli v klidu leželo a nerušilo ostatní, kteří potřebují či chtějí odpočívat.

Svádhjája

Hájek (2005a, s. 12) vysvětluje svádhjáju jako: „...poznání příčin vlastních chyb a pokus o nápravu. Počátkem je vysledování kořenů zvyků, myšlenek, podmíněných reflexů atd. Duchovnější pojetí tohoto doporučení představuje hledání odpovědi na otázky typu: „Kdo jsem? Odkud a kam spěji?“ apod.“ Toto slovo bývá překládáno i jako sebepoznávání. Gítánanda (1999) říká, že máme hledat své vlastní Já. Pokud ho správně poznáme, budeme schopni zvolit svůj životní cíl.

Do mateřské školy lze svádhjáju implementovat skrze aktivity, v nichž budou děti hovořit samy o sobě, tedy říkat, jaké jsou, co se jim na nich líbí, co se jim daří, co je baví. Můžeme ji využít i při formě řešení problémů. S dítětem je třeba vést dialog, aby si uvědomilo, proč se chovalo daným způsobem, jestli je to tak správně, proč a jaká by byla lepší forma chování. Svádhjáju lze naplňovat i při zjišťování různých faktů a informací.

Příklad z praxe: Když dítě jde a cestou rozlévá hrneček, je dobré nechat ho přijít na to, proč se rozlil a poučit se z vlastních chyb. To samé i v situaci, kdy dítě bolí břicho, zuby, je zadýchané po honičce či se červená, když lže paní učitelce. Samozřejmě i v hezkých situacích, tedy když vidíme, že je dítě veselé, má radost. Příčinu může sdělit paní učitelce, ale i ostatním dětem.

Íšvara pranidhána

Posledním pravidlem je Íšvara pranidhána, „Zde se jedná o oblast vzdálenou logickému uvažování a k hlubšímu pochopení tohoto pravidle musíme nejprve vyzrát uplatňováním ostatních doporučení v našem každodenním životě“ (Hájek, 2005a, s. 12).

Hájek (2005a) doporučuje zakomponovat některá z těchto doporučení chování do příběhu, který vyprávíme při cvičení a především do povídání během relaxace, kdy mají děti zavřené oči a jsou vnímavější na slyšené slovo. Klimeš s kolektivem autorů (2002), doporučuje zahrnout jedno moudro před jógové cvičení. Celkově uvádí sedm moudr (2002, s. 78-79):

1. „Na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej!“
2. Uč se kázní, dobrý buď, ať jsi holka nebo kluk!
3. Neoplácej, odpouštěj, sílu lásky vyzkoušej!
4. Lásku ve svém srdci měj, kde můžeš, tam pomáhej!
5. Nechtěj to a nechtěj tohle, šťastný ten, kdo žije skromně!

6. *Neubližuj, ochraňuj, to je pravý úkol tvůj!*

7. *At' jsi holka nebo kluk, pravdu hledej, pravdu mluv!*“

Já jsem pro prostředí mateřské školy vymyslela následující říkanku:

<i>„My se máme rádi,</i>	<i>Z hluku večer bolí uši,</i>
<i>my jsme kamarádi.</i>	<i>co jsme dělali, maminka hned tuší.</i>
<i>Lhaní, to je špatná věc,</i>	<i>Máme rádi přírodu,</i>
<i>za krádež hrozí klec.</i>	<i>Zvířata i pohodu.</i>
<i>Přejídat se škodí zdraví,</i>	<i>O hračky se podělíme</i>
<i>to i každý doktor praví.</i>	<i>A nikomu neškodíme.“</i>

Jednotlivé jamy a njamy jsou pro děti vysvětleny pomocí příběhu v indické knize Yoga for Children (Chanchani et Chanchani, 2014), avšak pro děti mateřských škol jsou tyto příběhy příliš složité. Jsou vhodnější pro první a druhý stupeň základní školy. Pro mateřské školy je vhodná brožura Pavla Hájka s názvem Hravá jóga (2005a) a publikace Pavla Klimeše a kolektivu autorů Cvičíme s dětmi: jógová cvičení a hry pro radost (2002), ve které je uvedeno sedm výše zmíněných mouder, které lze snadno začlenit do prostředí MŠ.

1.6.2 Cvičení

„Jógová cvičení pro děti se velmi liší od jógy pro dospělé. Musíme brát zřetel na rychlý růst a vývoj dětského organismu, na anatomické zvláštnosti (velká hlava a objemné zažívací orgány oproti velikosti těla, jiný sklon pánve, volnější kloubní spojení a tím větší pohyblivost, stálý svalový tonus), na potřebu časté změny činností a tak jsou kladeny velké nároky na cvičitele“ (Hájek, 2005a).

Jóga prstů

Nejedná se jen o pouhou gymnastiku prstů. Jógini dlouhým a detailním pozorováním vysledovali, že různé pozice prstů a rukou mají vliv na další části organismu. Takové pozice se nazývají v sanskrtu pojmem mudra. V Indii jsou specifické polohy rukou a prstů užívány nejen k léčbě a dosažení různých zdravotních účinků, ale i chrámovými tanečníky k symbolickému vyjádření hlubokých stavů mysli (Hájek, 2005b).

V mateřské škole můžeme různé pozice prstů trénovat a tím zlepšovat motoriku prstů a připravovat se tak k lepšímu zvládnutí manuálních činností, ale i k psaní a hře na různé hudební nástroje. Dobrou motoriku prstů člověk potřebuje každý den, např. při odemykání a zamykání, přípravě jídla, zavazování bot, psaní, uchopování, ale i hraní na hudební nástroj. Bez prstů by pro nás uchopování bylo velmi obtížné. Výhodou prstových cvičení je prostorová i polohová neomezenost. Cviky lze provádět ve stoji, v sedě, při chůzi, ve třídě, u stolu, na koberci, ale i venku.

Hájek (2005b) vytvořil brožuru, v níž různá cvičení pro prsty předkládá. Některá cvičení jsou motivována básničkami a říkankami, ale je možné si vymyslet i vlastní. Tato cvičení zahrnují napínání prstů a svírání v pěst, kroužení jednotlivými prsty, ale i postupné oddalování a přibližování prstů, a to všech současně či postupně jednoho ke druhému. Prsty také můžeme různými způsoby svírat a rozevírat, napodobovat jimi stříhání, ale třeba i chůzi hlemýždě. Možné je i vytvořit vějíř či netradičním způsobem počítat do deseti. Pro budoucí houslisty a klavíristy je třeba zvládat, aby uměli prsty ohýbat v jednotlivých člancích. Jednotlivými prsty však můžeme i mávat, ale je to opravdu velmi těžké. Prsty je možné i různě prohýbat (Hájek, 2005b).

Příklad z praxe: S dětmi v mateřské škole jsem tato cvičení zkoušela, ale některá, zejména ta, v nichž se prsty jednotlivě přitahovaly jeden k druhému, či se jimi kroužilo, byly velmi náročné. K motivaci jsem používala připodobnění k nůžkám, zvířatům, foukajícímu větru, ale i říkanku: „*Dešťové kapičky dostaly nožičky, řapaly po plechu, dělaly neplechu. Ťap, ťap, ťap, ťapy, ťapy, ťap.*“ Prováděli jsme před grafomotorickou chvilkou, před zpěvem u klavíru nebo výtvarným tvořením či při čekání na svačinu, oběd.

Oční cviky

Tato cvičení jsou specifickou oblastí jógových technik. „*Jsou známy případy, kdy pravidelným prováděním těchto cvičení byly zmírněny oční vady takového charakteru, že zde již nepomáhalo ani nošení nejsilnějších brýlí*“ (Mihulová, Svoboda, 2008, s. 118). Mohou pomoci při krátkozrakosti, dalekozrakosti, astigmatismu, slabozrakosti, šilhavosti, ale i při zánětech a zákalech.

Cvičení provádíme vsedě či stoje a bez přílišného úsilí. Opět motivujeme děti říkankou, připodobněním či jiným zajímavým a pro děti odpovídajícím způsobem. Mihulová a Svoboda (2008) uvádí, že očním cvičením mají předcházet cvičení průpravná, a to

kývání, otáčení a kroužení hlavou. Kromě kroužení hlavou máme procvičit i kroužení ramen. Děti nosící brýle by si je měly před cvičením odložit.

Jednotlivé oční cviky dělí Mihulová a Svoboda (2008) na: procvičení očních svalů, akomodaci oka a léčení vlastní energií.

Do první skupiny pak patří dívání se střídavě nahoru a dolů, doleva a doprava, kroužení, pohled nahoru a následně po úhlopříčce. Vše provádíme v souladu s dechem. Nahoru a vpravo se vždy díváme s nádechem, dolů, doleva a po úhlopříčce se díváme s výdechem. Každý pohyb opakujeme 3x až 5x.

Druhá skupina cviků také zahrnuje různá cvičení. Prvním je čtyř sekundové sledování palce, jenž je ve výši očí a je vzdálen od obličeje cca 20 cm. Poté by měl následovat pohled na jiný vzdálený předmět a snaha o zaostření. Je možné se s dětmi domluvit, že se po smluveném signálu všichni podívají např. na nějakého plyšáka vzdáleného asi 5 metrů, opět sledujeme čtyři vteřiny. Následuje krátké uvolnění a cvičení se opakuje. Druhé cvičení je složitější. Ruku držíme opět ve výši očí zhruba 20 centimetrů před obličejem. Tentokrát však ruku vzdalujeme do úplného natažení a pak upažujeme, dokud se palec nezačne ztrácet ze zorného úhlu. Pak stejným způsobem vrátíme do výchozí pozice (20 centimetrů před oči) a ještě dvakrát opakujeme. Cvičíme oběma rukama.

Léčení vlastní energií je velmi příjemnou technikou. Dlaně zahřejeme třením a pak přiložíme na oči a užíváme si teplo, které z nich sálá. Na očích držíme cca 10 vteřin a pak celé cvičení opakujeme (Mihulová, Svoboda, 2008).

Oční cviky považují pro děti i celou naši dnešní společnost za velmi důležité. Žijeme v digitalizovaném světě plném počítačů, tabletů, elektroniky a různých světlo vyzařujících zařízení, které naše oči unavují. Je potřeba tudíž věnovat i našim očím určitou péči a čas.

Dechová cvičení a pránájáma

Dýchání je nejdůležitějším procesem v těle. Ovlivňuje činnost každé buňky a co je nejdůležitější, je úzce spjata s výkonem mozku. Lidé se průměrně nadechnou 15x za minutu a 21 600x za den. Avšak mnoho lidí dýchá nesprávně, užívá pouze malou část plic, čímž nedodává tělu dostatečné množství kyslíku a s ním související přebytek kysličníku uhličitého mohou způsobovat stres a neklid. Naopak pomalé a hluboké dýchání vyvolává a je vyvoláváno klidnou myslí (Gítánanda, 1999; Satyananda, 2006a).

„Rozvoji správných dechových návyků je nutno věnovat zvýšenou pozornost. Především v dnešní době častých nemocí dýchacích cest je důležité učit děti využívat k dýchání celé plíce“ (Hájek, 2011b, s. 13).

V mateřské škole je třeba zaměřit se na rozvoj dýchání jako celku a snažit se tedy o rozvoj dechu ve všech oblastech trupu. Rozpínání a smršťování při dýchání probíhá do všech stran, pohyby jsou tedy patrné kdekoli na celém povrchu trupu, avšak někde více a někde méně. V józe je takové dýchání nazýváno úplným jógovým dýcháním. Toto dýchání zahrnuje všechny tři způsoby dýchání: abdominální, kostální i klavikulární. Také je prováděno ve správnou chvíli, takže při nádechu dochází k rozevírání silové fázi pohybu a při výdechu k fázi stahující a uvolňující (Bhole, 2006; Durasová, 1994; Lysebeth 1978).

Hájek (2011b) doporučuje s dětmi dech sledovat a snažit se uvědomit si ho. Lze to zprvu pomocí naplněného látkového pytlíku či žínky, plyšáka nebo papírového tácku, které přiložíme na sledovanou oblast. Sledujeme oblast břišní, hrudní, podklíčkovou, boční, bederní, hrudní i šíjovou. Pozorujeme tedy pohyby nejen v přední straně trupu, ale i na bocích a zádech.

Můžeme se zaměřit i na rozvoj dýchání v jednotlivých sektorech. K rozvoji dýchání v dolním sektoru může posloužit pozice skrčeného zajíčka či kočička prováděná se zátěží v bederní oblasti. Toto brániční, abdominální či takzvané břišní dýchání se nejvíce podílí na ventilaci plic, asi z 60 % a dýchá jím většina mužů a dětí, avšak v mateřské škole jsem se už setkala se dvěma dětmi, které prováděly pohyby inverzní (při výdechu se jejich břišní stěna pohybovala směrem vpřed místo dovnitř). Na lekcích jógy se s inverzními pohyby v této oblasti setkávám běžně. Při nádechu by se měla břišní stěna pohybovat směrem vpřed a při výdechu vzad směrem k páteři. Tímto dýcháním dochází k naplňování dolní části plic, která způsobuje jemnou a trvalou masáž celého žaludečního obsahu, pozitivně ovlivňuje nejen orgány oblasti břišní dutiny, pánve, ale i dolní končetiny (Hájek, 2011b; Lysebeth, 1978).

Dalším dýchacím sektorem je sektor střední, tedy střední hrudní nebo také kostální dýchání, které se podílí asi 30 % na celkové ventilaci plic. Pohyby, které zapříčiňují tento typ dýchání, příznivě ovlivňují orgány v hrudní dutině, zejména srdeční činnost a krevní oběh. Pohyb je u dětí patrný zejména po fyzicky náročné aktivitě. Vhodná je pozice sedící zajíček, kterou můžeme doplnit o pohyb očí či hlavy, avšak tak, aby trup zůstal nehybný. Jinou variací je opět kočička, ale tentokrát se zatížením v hrudní části zad. Při nádechu

dojde k zakulacení zad směrem vzhůru, při výdechu k prohnutí směrem k zemi. Později lze provádět i bez zatížení koncentrací na střední část trupu. Vhodná je i pozice kobry, sfingy, ryby či spící skály (Hájek, 2011b; Mihulová, Svoboda, 2008).

Posledním typem dýchání je dýchání klavikulární či jiným názvem podklíčkové. K nácviku tohoto dýchání doporučuje Hájek (2011b, s. 18) pozici ušatý zajíček, při níž sedí děti v kleku sedmo, ruce mají vzpažené skrčmo, předloktí dolů a prsty se shora dotýkají lopatek. Opět lze využít i kočičku, tentokrát však se zátěží v oblasti šíje. Vhodná je i pozice želvy (Mihulová, Svoboda, 2008).

Kromě rozvoje dechu ve všech oblastech trupu je třeba synchronizovat dech s pohybem, tedy s nádechem začínat pohyb a s výdechem končit, při posilovací fázi nadechnout a při protahovací vydechnout. Pro kontrolu této synchronizace může posloužit vydávání zvuku. Dalšími cvičeními jsou např. pohyby paží v rytmu dýchání, kočičí dýchání, vlnovité kočičí pohyby, tygří dýchání, žabí dýchání i torzní dýchání, které jsou v Hájkově brožuře (Hájek, 2011b) nakresleny i srozumitelně vysvětleny a pospány.

Pozorování dechu lze zařadit mezi techniky pránájamy. Avšak u pránájamy nejde o pozorování vnějších pohybů, ať už pomocí ruky, plyšáka či jiné pomůcky. Jedná se o procit'ování. Počátečním cílem je pomalé, klidné dýchání (Eliade, 1999).

Satyananda (2006) popisuje tyto typy pránájamy: nadi shodhana pranayama, sheetali pranayama, seetkari pranayama, bhramari pranayama, ujjayi pranayama, bhastrika pranayama, kapalabhati pranayama, moorcha pranayama a surya bheda pranayama.

Na lekcích jógy s dospělými provádíme kapálabhátí, nádi šódhana, bhrámarí, šítalí a sítkari pránájám.

S dětmi v mateřské škole mám vyzkoušeno bráhmari neboli zvuk čmeláka, který si děti velmi oblíbily a vždy si ho užívají. Provádíme tuto techniku v tureckém sedu (sukhásana) s rovnými zády a zavřenýma očima. Zacpeme si uši prsty, ústa máme po celou dobu cvičení zavřená. Při výdechu rozvibrujeme hlasivky pomocí hlásky Mmmmmmm. Opakujeme asi osmkrát, podle aktivity dětí. Při cviku vnímáme zvukové vibrace. Toto cvičení mají děti velmi rády, zároveň zklidňuje a dodává dobrou náladou.

V situaci, kdy je ve třídě horko či jsou děti uřícené z pohybové hry, přichází vhod technika šítalí a sítkarí, která má ochlazující účinky. Provádí se tak, že vyplázneme jazyk a uděláme z něj ruličku (šítalí), skrze kterou se nadechujeme. Vydechujeme nosem.

Avšak ne každý je schopen udělat z jazyka ruličku. V tom případě lze udělat variantu sítkarí, kdy jemně vycení zuby, kterých se jemně zezadu dotýká jazykem. Poté se s vyceněnými zuby nadechne a stejně jako u šítalí vydechne nosem. Obě tyto techniky velmi ochlazují organismus. Praktikuji je jak na lekcích pro dospělé, tak i na praxi v mateřské škole. I tyto dechové techniky jsou velmi oblíbené.

Poslední osvědčenou dechovou technikou je pláviní pránajáma, při které si představujeme, že pijeme, ale ve skutečnosti polykáme pouze vzduch. Děti sedí a zvednou ruku s představou, že drží sklenici a pijí. Otevírají a polykají vzduch. Tato technika velmi zklidňuje a také je dětmi velmi oblíbená.

Všechny výše zmíněné techniky lze začlenit kdykoliv v průběhu dne, tedy dle potřeby. V létě poslouží k rozvoji dechu pampelišky, před zpěvem můžeme foukat do peříček či papírových obrázků zavěšených na šňůrce na špejli. V rámci ranních her můžeme dětem nabídnout sklenice naplněné korálky či papírky, uzavřené víčkem, ze kterého trčí slámka, do které děti foukají. Tato aktivita je velmi oblíbená. Možné je také vytvořit na dně víka od krabice bludiště či fotbalové hřiště, v němž bude papírovou kuličkou pohybováno pouze pomocí foukání brčkem.

Balanční cvičení a rovnovážné polohy

„Rovnovážné polohy jsou jógové pozice, které lze obecně charakterizovat malou plochou dotyku s podložkou a vysokým těžištěm“ (Hájek, 2011a).

Rovnováha je důležitou a nezbytnou složkou člověka. Potřebujeme ji k chůzi, běhu, jízdě na kole, ale i k udržení stability v trolejbusu a v mnoha dalších situacích. V mateřské škole se ani tak nejedná o typické jógové ásany, které je možno provádět na lekcích s dospělými, ale spíše o nácvik dynamického pohybu, rozvoj vnímání těžiště a rovnováhy. Statické výdrže v balančních polohách je možné zařazovat až od tří let dítěte a to vždy jen na krátkou dobu. S dětmi je v tomto kontextu třeba usilovat o správné držení těla v různých situacích. K nácviku rovnováhy a práci s těžištěm přistupujeme s dětmi formou hry. Cvičení by měla být zejména pohybového charakteru. Potřeba je rozvíjet správné návyky při chůzi, běhu a hlavně správné držení těla (Hájek, 2011a; Mahéšvaránanda, 2014).

Jednotlivá cvičení vhodná pro předškolní věk můžeme rozdělit do několika skupin: cvičení rovnováhy v poloze na čtyřech, rovnovážná cvičení při chůzi, balanční cvičení

ve stoji, rovnovážné pozice ve stoji a balanční pozice v nízkých polohách. Trénovány mohou být jak s otevřenýma, tak se zavřenýma očima (Hájek, 2011a).

Mezi cvičení v poloze na čtyřech můžeme zařadit lezení v různých rychlostech a směrech, ale i zvedání jednotlivých končetin na místě (doprava, doleva, dopředu, dozadu, nahoru a dolů). Pro udržení správného držení těla můžeme záda zatížit pomůckou. Vhodnými aktivitami jsou pozice želvičky, brodění, lezení na místě a mimochod, koníček ukazující podkovu (Hájek 2011a; Mahešvaránanda, 2014).

Příklad z praxe: K rozvoji rovnováhy při chůzi může dobře posloužit pohybová hra Čáp ztratil čepičku, při níž děti napodobují chůzi čápa a ještě i procvičují barvy. Zábavnou formou je i hra s představou, že něco přecházíme. Důležité je dodržovat vzpřímené držení těla. Můžeme ho docílit pomocí hry Na krále, při níž na hlavu dětí umístíme papírovou korunku či plastový kelímek, avšak tak, aby dítě drželo tělo vzpřímeně. Král může opět procházet smyšlenou cestou a vyhýbat se různým překážkám nebo může mít za úkol přinést něco královně či do sousedního království. Tato aktivita je opravdu velmi oblíbená, děti ji mohou hrát kdykoliv v průběhu dne. Na pedagoga je, aby pohlídal, že má dítě pomůcku umístěnou na správném místě hlavy. Děti mají tendenci sklonit hlavu a teprve poté si nasadit pomůcku. V praxi populární, avšak velmi náročná, je vraní chůze (Rojová Sítová, 2007).

Balanční cvičení ve stoji už se více podobají jógovým ásanám. Takovými pozicemi jsou kohout, volavka, orel, strom, žirafa. V pozici kohouta také můžeme provádět kroužení špičkou, v kolenu a celou nohou.

Rovnovážná cvičení, ačkoliv jsou náročná, patří dle mé zkušenosti mezi dětmi k velmi oblíbeným. Vždy je při nich hodně hluku a veselí. Po týdenním zkoušení těchto cvičení jsem u dětí vypožadovala velké zlepšení. Hájek (2011a) píše, že pokroky v ovládnutí rovnováhy jsou u dětí velmi rychle patrné.

Cvičební jednotky zahrnující jógové pozice

Většina českých publikací o dětské józe je zaměřena na cvičení, a to formou provádění různě motivovaných pozic. V mateřské škole ještě nehovoříme o ásanách, ale spíše o pozicích podobných jógovým ásanám a cvičením připravujícím tělo na provádění ásan. Ásana je definována jako stabilní a pohodlná pozice - „*Sthira sukham ásanam*“ (Patanjali, 2003, s. 169), ve které má člověk určitou dobu zůstat, aby mohl pocítit její

účinky. Jelikož se u dětí nedoporučují výdrže v pozicích, nemůžeme tedy naplnit definici ásany.

V následujících řádcích shrnuji zásady cvičení s dětmi uvedené v publikacích o dětské józe (viz kap. 1.2) s ohledem na podmínky mateřské školy:

1. cvičíme ve vyvětrané, uklizené, teplé místnosti,
2. necvičíme bezprostředně po jídle (nejlépe před svačinou),
3. cvičíme bez obuvi,
4. délka cvičení se pohybuje okolo 15 minut, avšak lze prodloužit či zkrátit dle dané situace a zaujetí dětí,
5. při cvičení se nesoutěží,
6. dbáme na pomalé, klidné dýchání nosem,
7. neuzíváme sanskrtské názvy, ale názvy zvířat, známých věcí, přírody,
8. vysvětlujeme přiměřeně věku, nejlépe s osobní ukázkou či ukázkou na obrázku,
9. pozice střídáme, aby bylo cvičení zábavné,
10. nezačleňujeme dlouhé výdrže, raději zopakujeme pozici vícekrát,
11. nenutíme děti provádět rovnovážné pozice se zavřenýma očima,
12. dbáme na správné držení těla,
13. dáváme pozor na bederní prohnutí v zádech a nadměrné přetěžování kloubů,
14. neprovádíme pozice, v nichž je ovlivňována funkce štítné žlázy,
15. pozice s obrácenou polohou hlavy neprovádíme,
16. cvičení zakončíme relaxací.

Cvičení můžeme provádět různou formou. Zde uvádím způsoby cvičení dle vybraných autorů. Jak se opravdu cvičí v českých mateřských školách, zjišťuji a uvádím v praktické části této práce.

V první publikaci o dětské józe (Jógalinga, 1990) je uveden cyklus šestnácti cviků nazvaných podle různých živočichů (šest savců, čtyři ptáci, tři obojživelníci a plazi, dva příslušníci hmyzí říše a jedna ryba). Cviky statické jsou střídány dynamickými, motorickými a lze je doplnit pozdravem slunci. Uvedenými cviky jsou: zajíc, žába, tygřík, velbloud, kohout, volavka, orel, opice, motýl, kolouch, brejlovec, saranče, lvíče, úhoř, labuť, krokodýlek a již zmiňovaný pozdrav slunci. Celé cvičení je nazýváno Hra na zvířata. Autor hned od počátku publikace hovoří přímo k dětem: „*Pojďte, děti, zvu vás*

ke hře – hrát si budem na zvířata...Tuto hru si hrávej denně; Tísni-li tě čas, pak střídej prvních dvanáct na přeskáčku, čtyři poslední cvič vždycky“ (Jógalinga, 1990, s. 3-4).

Nešpor (1998) navrhuje začít cvičení jógy s dětmi naučným příběhem, poté provést několik (5-6) statických a dynamických pozic s názvy zvířat, známých věcí či přírody a zakončit krátkou (2 min) relaxací. V jeho knize jsou uvedeny cviky: strom, kočka, tygřík, letadlo, diamantový sed, zajíc, opička, velbloud, letadlo, hora, králik, zvířátko v pelišku, lev kamarád, lukostřelec, hrdina, procvičení krku a ramen, mletí obilí, nebeské protažení, kolébka, sfinga, volavka, námořník, veslování, ryba převalující se v moři, loďka na vlnách, kobra a utíkající zajíc, dvojí úhel, flétnista, křídla, strom ve větru, vrání chůze, závora, rozhněvaný lev, hadí protažení, kobyłka, tahání vody ze studny, most, kravička, pozdrav slunci, lovec, motýlek, snadný sed, poloviční lotos, čmelák, oční cviky, upřený pohled.

Poněkud jiný postup zastává Hájek (2005a). Má vyzkoušeno, že je dobré začít přeladěním organismu, při kterém si děti zahrají nějakou dynamickou pohybovou hru či aktivitu, při které mají možnost i hlasitého projevu. Následuje přechodový prvek formou pozdravu Namaskar, zpívání písně či mantry (například Óm) nebo krátké posezení se zavřenýma očima či chycení se za ruce a poslání dobré myšlenky. Poté je možné, ale ne povinné, zařadit relaxační polohu. Navazuje vlastní cvičení – dechová cvičení, předklony, záklony, úklony, zkruty, kroužení, protahovací cviky, posilovací cvičení, rovnovážné polohy, přesuny, oční cviky, cvičení na nožní klenbu, uvolnění klidová či kontrastní, individuální korekční cvičení, složitější cviky na rozvoj pohybové koordinace a rytmické pohyby, přičemž vše je dle potřeby prokládáno uvolněním či oživujícími prvky. Kde je to možné, snažíme se napodobovat zvuky. Po cvičení provést relaxaci či relaxační polohu a v případě potřeby dovyprávět příběh. Celé cvičení doporučuje zakončit zvoleným zakončovacím prvkem (mantrou, písní, prohrátím očí či jinak). Podobnou strukturu uvádí i Nikodemová (2014) v knize Jóga ve školce.

Klimeš se spoluautory (2002) mají ještě jiný způsob vedení cvičební jednotky. Začíná hrou na jména, při níž si děti vzájemně posílají míček a při tom říkají: „*Vítám Tě, např. Aničko.*“ Po hře následuje zpívání Óm, celkem 3x. Poté jsou učitelem řečena a s dětmi rozebrána tzv. moudrá slova, což jsou věty, které se stávají mottem cvičení i dne. Následuje provádění pěti cviků. Vše končí básní Máme rádi doprovázenou pohybem (Klimeš et al, 2008, s. 24).

Rojová, Sítová (2007) předkládá krásné pohádky, při nichž děti cvičí. Mnoho pohádek je uvedeno i v brožuře Pavla Hájka (2005c) Pohádková jóga. Hájek dokáže cvičení sladit i se známými písničkami a básněmi. Básničky ke cvikům je možné nalézt i v knize Jóga pro děti od Mahéšvaránandy (2014). S básničkami pracuje i paní Zikešová, která celou lekci říká básničky a při nich provádí s dětmi ásany.

Hanka Luhanová (2014), představitelka Lali jógy, což je projekt zacílený na cvičení s dětmi od útlého věku a rozvíjení dětské fantazie, hravosti a zároveň i sebeuvědomění a pohyblivosti, navrhla cvičení motivované plyšáky - chlapečkem Oliverem a holčičkou Lali. Pomocí těchto plyšáků jednotlivé cviky ukazuje a děti motivuje. K jednotlivým cvikům uvádí básničku či říkanku. Každé cvičení začíná pozdravem Namasté. V jejích publikacích jsou pozice zvonek, procvičování prstů, dechové cvičení motivované sfouknutím svíčky, pes, kočka, semínko, strom sluníčko, kobra, motýl, čmelák, kámen, hora, duha, jezevčík, žába, ale i pozdrav slunci. V rámci projektu Lali jóga vyšly i jógové, masážní a relaxační karty, jógové pexeso, abeceda a dokonce i mandaly pro děti.

Dětská jóga má své místo i v televizi. Na televizním kanále ČT Děčko bývá vysílán pořad Jóginci, Jóginci na cestách, Jóginci v přírodě (ceskatelevize.cz, ©1996-2016)

Z předchozích řádků je patrné, že způsobů, jak s dětmi provádět jógová cvičení a ásany je nesčetné množství. Můžeme i vytvořit hrací kostku s jednotlivými pozicemi. Vždy je však třeba dohlížet na správné provádění cviků, které nemusí být dokonalé, ale nesmí dítě zraňovat, ba naopak má zlepšovat jeho fyzický a psychický stav.

1.7 Shrnutí

V teoretické části práce jsem se snažila podat co nejvíce informací vztahujících se k józe pro děti a začlenit jógu do prostředí mateřské školy. Teoretické informace jsem se snažila doplnit informacemi praktickými, aby bylo zřejmé, jak jógu a její aspekty v mateřské škole aplikovat. Nezapomínala jsem se popisováním jednotlivých cviků, protože ty jsou popsány v uvedených publikacích, tudíž by se nejednalo o nic nového a přínosného. Spíše jsem se snažila vytvořit souhrnný celek vztahující se k dětské józe a jejímu uplatnění v mateřských školách.

V mateřských školách je však možné provádět i další s jógou spojené činnosti, např. různé druhy masáží, zpívání manter či vytváření mandal. Jóga je součástí ájurvědy neboli vědy

o životě, tudíž by bylo možné zmínit se i o ájurvédě. Vztah pedagogů k začlenění jógy do prostředí mateřské školy, tedy v jaké formě a míře jógu v MŠ užívají, uvádím v praktické části této práce.

2 CÍL, HYPOTÉZY A ÚKOLY VÝZKUMU

2.1 Cíl výzkumu

Cílem práce je pomocí dotazníkového šetření zmapovat vztah pedagogů k začleňování jógy do prostředí mateřské školy a tedy uvést, jak to s jógou v mateřských školách opravdu je.

2.2 Dílčí cíle

- Pomocí on-line dotazníku zjistit, zda pedagogové mateřských škol začleňují prvky jógy do MŠ, jaké a jak často.
- Zjistit, co jógového děti baví, co jim dělá problémy, zda na ně má jóga nějaký vliv, popřípadě jaký a co si pedagogové představují pod pojmem zdravý životní styl a ájurvéda, které jsou s jógou velmi úzce spjaty.
- Zjistit, které pozice jsou v MŠ nejčastěji prováděny a které mají děti nejraději.
- Zjistit, jaké pozice děti provádí samovolně v průběhu dne, protože jóga vznikla pozorováním přírody, zvířat, lidí, tudíž by některé pozice měly být pro člověka naprosto přirozené.
- Zjistit, zda pedagogové, kteří s dětmi praktikují jógu, vyzorovali nějaké změny a o jaké změny se jednalo.
- Zjistit, zda MŠ navštěvují děti vegetariáni, jak pedagogové řeší, když dítě nechce jíst maso a zda by přivítali možnost volby ze dvou jídel, z nichž jedno by bylo vegetariánské.
- Zjistit motivaci pedagogů k provádění jógy v mateřské škole.
- Zjistit, jak je to v MŠ s hovořením o jamech, njamech a tříděním odpadu.
- Zjistit povědomí pedagogů o pojmu ájurvéda.

2.3 Hypotézy výzkumu

Jelikož hlavním cílem práce je zmapovat vztah pedagogů mateřských škol k začleňování jógy do předškolního vzdělávání, nepůjde ve výzkumu o potvrzení či vyvrácení hypotéz stanovených na základě dříve provedených výzkumů, jelikož žádný podobný výzkum doposud nebyl v České republice proveden. Hypotézy jsem stanovila na základě vlastních zkušeností získaných komunikací s pedagogy mateřských škol a rodiči dětí, které

mateřskou školu navštěvují, některé na základě přečtené literatury a poznatků nabytých na lekcích a seminářích jógy.

Základní hypotéza ZH

Předpokládám, že jógu začleňuje do programu mateřské školy více než čtvrtina, avšak méně než polovina pedagogů. Tento předpoklad byl stanoven na základě zkušeností získaných komunikací s pedagogy mateřských škol a rodiči dětí navštěvujících mateřskou školu.

Pracovní hypotéza H1

Předpokládám, že pedagogové, kteří jógu do MŠ začleňují, ji začleňují minimálně jednou týdně a to převážně formou tělesného cvičení ve smyslu provádění pozic/ásan. Tento předpoklad byl stanoven na základě komunikace s pedagogy mateřských škol, ale i na základě tvrzení W.Broada (2008), který píše, že jóga je chápána spíše jako cvičení.

Pracovní hypotéza H2

Předpokládám, že děti spontánně provádí některé jógové pozice. Tento předpoklad byl stanoven na základě vlastních zkušeností i literatury.

Pracovní hypotéza H3

Předpokládám, že respondenti praktikující jógu v MŠ, vyzorovali u dětí pozitivní změnu. Tento předpoklad byl stanoven na základě literatury a výzkumů, v nichž se píše o kladných účincích jógy.

Pracovní hypotéza H4

Předpokládám, že minimálně 10 % respondentů uvedlo, že jejich MŠ navštěvují děti, které nejedí maso. Tento předpoklad byl stanoven na základě vlastního úsudku a zájmu o danou problematiku. V žádné literatuře ani databázích se mi nepodařilo získat informace o tom, kolik vegetariánů navštěvuje české mateřské školy.

Pracovní hypotéza H5

Předpokládám, že všichni respondenti třídí v MŠ odpad. Tento předpoklad byl stanoven na základě vlastního úsudku a zkušeností s preventivními programy zaměřujícími se na třídění odpadu. Třídění odpadu považuji za samozřejmost, a jelikož přibývá ekologicky zaměřených programů pro mateřské školy, předpokládám, že ve všech bude

odpad tříděn. Hájek (2005a) zmiňuje tuto aktivitu v rámci pojednání o jamech a njamech.

Pracovní hypotéza H6

Předpokládám, že více než čtvrtina, ale méně než polovina respondentů se někdy setkala s pojmem ájurvéda. Tento předpoklad byl stanoven na základě zkušeností s lidmi praktikujícími jógu, kdy část z nich tento pojem zná. Jóga je součástí ájurvédy.

2.4 Úkoly výzkumu

Pro naplnění vytyčených výzkumných cílů jsem definovala následující úkoly práce:

1. zjistit co nejvíce informací vztahujících se k problematice dětské jógy,
2. prohledat české i zahraniční databáze a nalézt výzkumy zabývající se jógou, pokud možno ve vztahu k dětem předškolního věku,
3. stanovit metodologii výzkumu: vědeckou otázku, cíl, hypotézy a úkoly práce,
4. vytvořit anketu,
5. realizovat předvýzkum,
6. na základě předvýzkumu stanovit metody sběru dat,
7. vytvořit dotazník,
8. provést sběr dat a jejich hodnocení,
9. vyslovit závěry pro teorii a praxi

2.5 Metody výzkumu

K výzkumu jsem využila kvantitativního dotazníkového šetření. Odpovědi jsem vyhodnotila vhodnými statistickými metodami.

3 METODIKA VÝZKUMU

Jedná se o kvantitativní výzkum, jehož výzkumným nástrojem byl on-line dotazník a respondenty pedagogové mateřských škol z různých měst a vesnic České republiky.

3.1 Charakteristika výběrových souborů

Výběrovým souborem se stali pedagogové mateřských škol. Ve fázi předvýzkumu se jednalo o pedagožky kombinovaného magisterského studia oboru Pedagogika předškolního věku, dostupný výzkumný vzorek. Následující výzkumný soubor tvořili pedagogové z různých měst a vesnic České republiky. Opět se jednalo o dostupný výzkumný vzorek.

3.2 Organizace výzkumu a metody získávání dat

Předvýzkum jsem realizovala v dubnu 2015, kdy jsem třiceti pedagožkám mateřských škol rozdala anketu s 22 otevřenými otázkami (Příloha B). Vrátilo se 17 dotazníků. Získané odpovědi jsem zpracovala.

Na základě odpovědí získaných v předvýzkumu jsem vytvořila dotazník s 28 otázkami (Příloha C). Tento dotazník obsahuje převážně otázky uzavřené. Pouze u dvou otázek měl respondent uvést vlastní odpověď. U osmnácti otázek mohl respondent zvolit více odpovědí, u sedmnácti otázek mohl uvést jinou než nabízenou odpověď. Pokud u otázky číslo 4 odpověděl ne, přeskočil až na devatenáctou otázku.

Dotazník jsem nahrála na portál survio.cz a následně vložila do pedagogických skupin na portále facebook.cz a rozeslala patnácti spolužačkám z bakalářského studia, které už v mateřské škole pracují. Doba vyplňování dotazníku se pohybovala průměrně okolo 5 minut.

Během června 2015 bylo vyplněno 126 dotazníků. V říjnu jsem dotazník vložila do dalších dvou pedagogických skupin a během týdne přibylo 118 dotazníků. Avšak portál survio.cz povoluje pouze 100 dotazníků měsíčně, tudíž přebývajících 18 nebylo započteno. S počtem 226 respondentů jsem se spokojila a dotazník dále neobnovovala.

3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Ke zpracování a vyhodnocení získaných dat jsem využila využití matematicko-statistické a grafické metody

3.3.1 Matematicko-statistické metody

Získaná data jsem zpracovala v programu Excel 2013. Odpovědi jsem sečetla a převedla na procenta. U výpočtů jsem použila vzorce součet, počet a průměr.

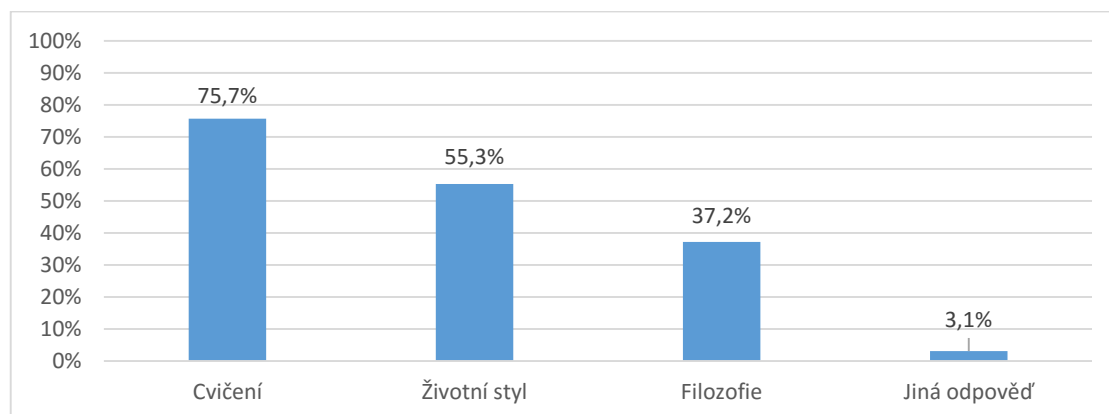
3.3.2 Grafické metody

Na základě matematicko-statistického zpracování odpovědí jsem k jednotlivým otázkám vytvořila sloupcové či koláčové grafy tak, aby co nejpřehledněji vyobrazovaly získaná data. Koláčové grafy jsou užívány u otázek, u nichž součet odpovědí odpovídá součtu respondentů. Sloupcové grafy jsou užívány u otázek, kde se součet odpovědí nerovná součtu respondentů. Celkově jsem použila 16 sloupcových a 12 koláčových grafů. Všechny grafy byly deskriptivně popsány.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Pro účely výzkumu jsem vytvořila on-line dotazník s názvem Jóga v prostředí mateřské školy (příloha C). Dotazník vyplnilo 226 pedagogů různých českých mateřských škol. Na otázky 5 – 18 odpovídalo 73 pedagogů.

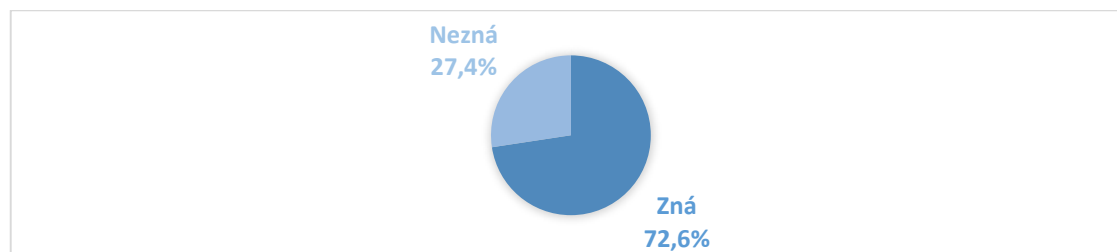
Otázka č. 1 – Co je podle Vás jóga?



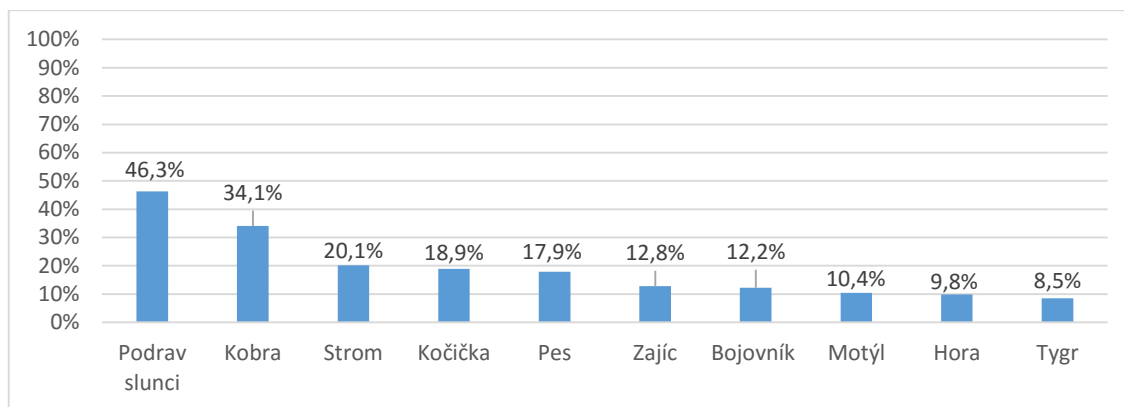
Obr. č. 1 – Jóga dle pedagogů mateřských škol

Z obrázku je patrné, že respondenti mohli označit více odpovědí, popř. uvést odpověď vlastní. Více než $\frac{3}{4}$ (75,7 %; 171 z 226) odpovídajících pedagogů uvedlo, že jógu považuje za cvičení. Tím se potvrzuje názor Wiliama Broada (2012) citovaný v úvodu teoretické části (s. 11). Více než polovina (55,3 %; 125 z 226) odpovídajících považuje jógu za životní styl. Za filozofii považuje jógu 84 (37,2 %) odpovídajících. Sedm respondentů (3,1 %) uvedlo vlastní odpověď – pět respondentů považuje jógu za relaxaci, jeden za zvnitřnění a jeden uvádí, že odpověď záleží na tom, jak jsou jednotlivé aspekty brány vážně.

Otázka č. 2 – Znáte nějaké jógové pozice/ásany? Pokud ano, prosím, uveďte jejich názvy.



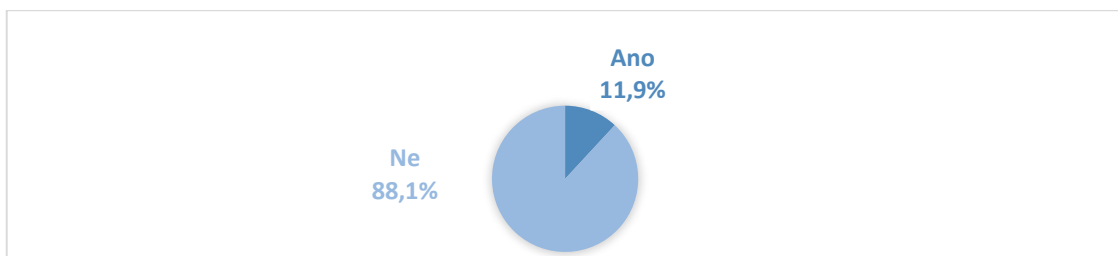
Obr. č. 2 – Znalost jógových pozic pedagogy MŠ



Obr. č. 3 – Deset pedagogy MŠ nejznámějších jógových pozic

Téměř tři čtvrtiny (72,6 %; 164 z 226) respondentů uvedlo, že znají nějaké jógové pozice. Všichni tito respondenti alespoň jednu uvedli, průměrně 2,4 pozic, tedy 2-3 pozice. Celkově bylo uvedeno 404 odpovědí, z toho 107 různých pozic. V odpovědích se vyskytoval i Pozdrav slunci, což je souhrn ásan (pozic), ale počítám ho jako jednu odpověď/jednu pozici. Nejčastěji se vyskytoval právě Pozdrav slunci – byl uveden 76x, což je téměř polovinou (46,3 %) odpovídajících. V grafu zobrazuji 10 nejčastěji uvedených pozic, tedy 10 pedagogy nejznámějších pozic. Dalšími pozicemi byly: lotos, orel, dítě, lev, střecha, kámen, kobyłka, ryba, svíčka, žába, slunce, beruška, opice, velbloud, židle, čmelák, had, kolo, luk, mrtvola, srnka, tanečník, čáp, holub, krokodýl, labuť, loď, most, pluh, pozdrav měsíci, slon, střelec, vrána, brouček, čataranga, drak, ježek, kachna, králík, kráva, Matsjédrova pozice, píd'alka, Pozdrav zemi, prkno, skála, šíp a luk, trojúhelník, želva, žirafa, ardha matsjendrásana, brána, čertíci, deska, diamant, diamantový sed, hadrová panenka, holubí král, hvězda, hvězdičky, chobotnice, jeřáb, ještěrka, jezevčík, kohout, konvička, kosí rodina, kytička, letící kočka, lukostřelec, medvěd, měsíc, měsíční chůze, miska, myš, námořník, obrácené prkno, oční hodiny, paščimótánásana, páv, pavouk, pět Tibeťanů, pozice nekonečna, pozice blaženosti, princezna, půlměsíc, sfinga, slunečnice, stoj na hlavě, sukhasana, spící skála, tibeťan, tygří relaxace, umírající labuť, užovka na kameni, váhy, válečník, zvoneček.

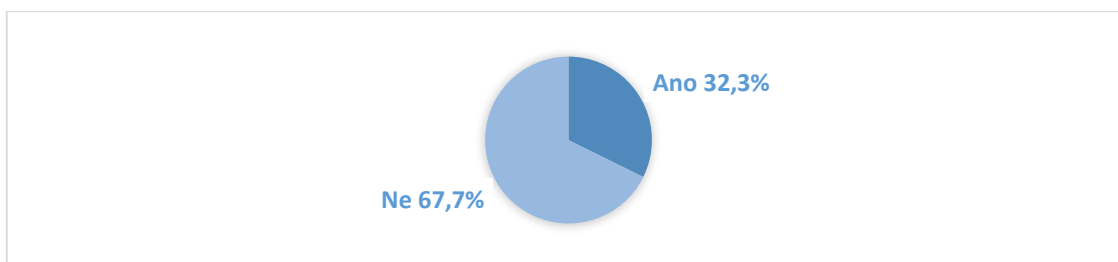
Otázka č. 3 – Je ve Vaší MŠ kroužek jógy?



Obr. č. 4 – Kroužek jógy v MŠ

Pouze 27 z 226 respondentů (11,9 %) uvedlo, že je v jejich mateřské škole provozován kroužek jógy, což poukazuje na to, že se jóga v mateřských školách ve formě kroužku vyskytuje málo. Avšak je možné, že pedagogové začleňují jógu v průběhu dne a tudíž není třeba organizovat kroužek jógy. Více se dovídáme v následujících otázkách.

Otázka č. 4 - Začleňujete (vy osobně) prvky jógy při práci v MŠ?

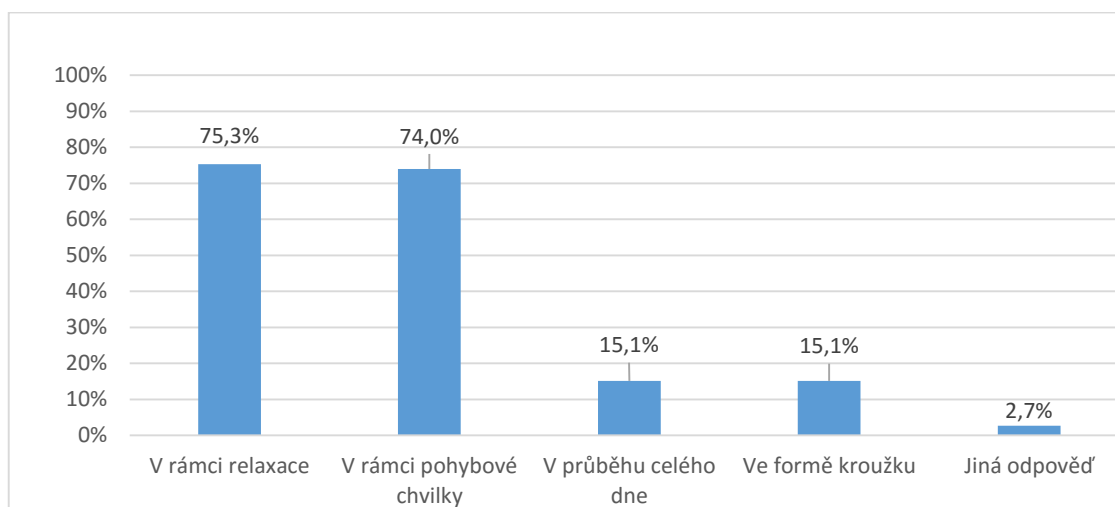


Obr. č. 5 – Začlenění prvků jógy pedagogy do prostředí MŠ

Prvky jógy začleňuje do výchovně-vzdělávacího procesu v mateřské škole 73 dotazovaných pedagogů (32,3 %). Více než polovina dotazovaných (67,7 %; 153 z 226) prvky jógy nezačleňuje.

Respondenti, kteří při své práci nezačleňují prvky jógy, pokračovali v dotazníku od otázky 19. Následujících 14 otázek bylo určeno pouze pedagogům, kteří jógu v prostředí MŠ aplikují. Vyplňovalo je 73 respondentů.

Otázka č. 5 - Kdy začleňujete jógu do denního programu? Můžete označit více odpovědí.

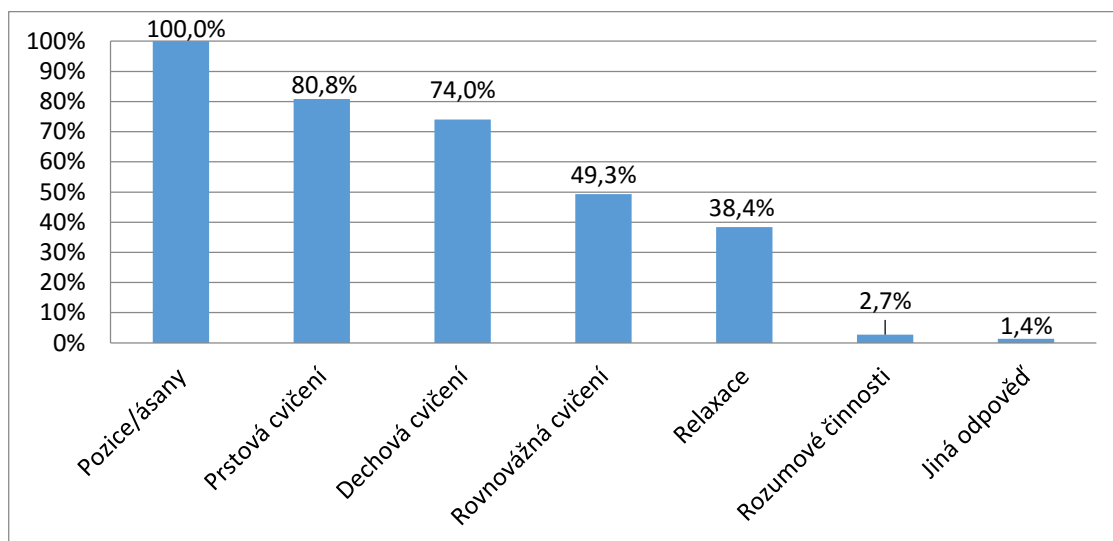


Obr. č. 6 – Čas začlenění jógy do denního programu MŠ

U této otázky mohli respondenti označit více odpovědí, ale i uvést odpověď vlastní, pokud jim nabídka nevyhovovala. Celkově bylo uvedeno 133 odpovědí, tedy 1,8 odpovědi na osobu, tudíž většina uvedla 2 odpovědi. 55 respondentů (75,3 %) uvedlo, že začleňují jógu v rámci relaxace. O jednoho respondenta méně (54 ze 73; 74 %) uvedlo, že začleňují jógu v rámci pohybové chvílky. 15,1 % respondentů (11 ze 73) zařazuje jógu v průběhu celého dne a stejné procento vede kroužek jógy. V otázce č. 3 uvedlo 27 respondentů, že je v jejich MŠ kroužek jógy. Z toho je patrné, že převládá vedení kroužku jiným pedagogem či externistou. Dva respondenti uvedli k této otázce vlastní odpověď – jógu začleňují v rámci řízené činnosti, při poobědovém odpočinku a při ranním kruhu formou příběhů.

Z odpovědí je patrné, že v praxi lze jógu začlenit do programu mateřské školy kdykoliv v průběhu celého dne.

Otázka č. 6 – Jaké jógové činnosti provádíte v mateřské škole? Můžete označit více odpovědí.

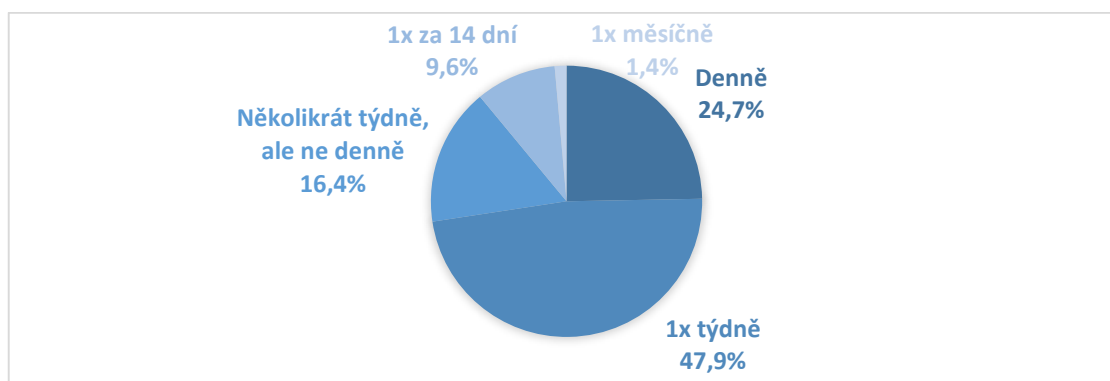


Obr. č. 7 – Jógové činnosti prováděné v MŠ

Všichni respondenti aplikující jógu do prostředí MŠ uvedli, že provádí jógové pozice/ásany. Druhým nejčastěji začleňovaným aspektem jsou prstová cvičení (80,8 %; 59 ze 73). Téměř $\frac{3}{4}$ respondentů (74 %; 54 ze 73) provádí dechová cvičení, téměř polovina (49,3 %; 36 ze 73) a 38,4 % (28 ze 73) začleňuje relaxaci. Počet respondentů u relaxace je překvapivě nízký, protože v otázce č. 5 uvedlo 55 respondentů (o 23 více, téměř 2x více), že začleňuje jógu v rámci relaxace. Nejméně často se v MŠ ve vztahu k józe vyskytují rozumové činnosti (uvedli pouze 2 respondenti; 2,7 %) a vybarvování mandal (1 respondent). Celkově bylo označeno 253 odpovědí, průměrně tedy provádí každý odpovídající pedagog 3 až 4 různé jógové činnosti.

Z odpovědí je patrné, že opravdu lze v mateřské škole začlenit různé aspekty jógy a v praxi se tak děje. Jóga v mateřských školách není prováděna pouze formou cvičení, i když tato forma značně převládá.

Otázka č. 7 – Jak často začleňujete jógu do denního programu MŠ?

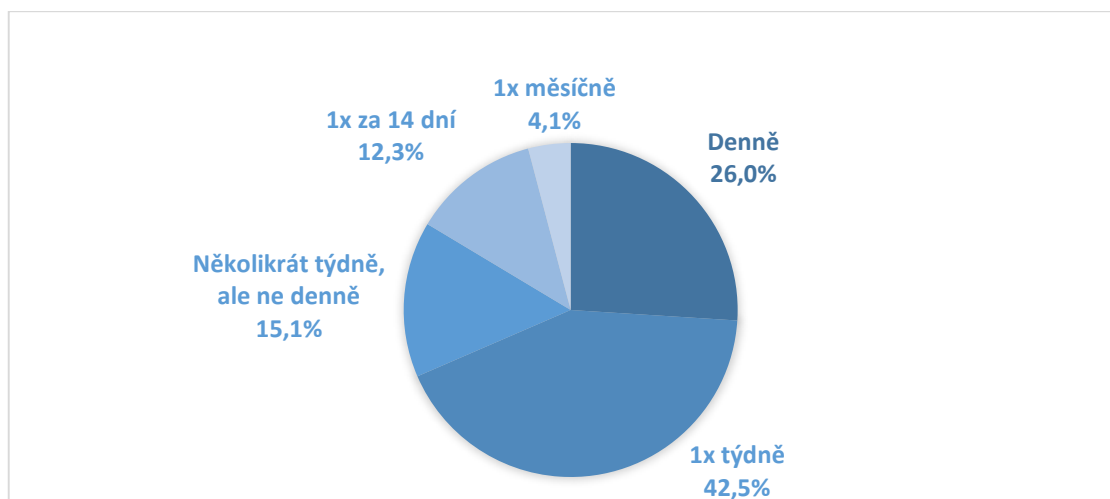


Obr. č. 8 – Četnost začleňování jógy do denního programu MŠ

Z odpovědí respondentů je patrné, že v některých mateřských školách je jóga začleňována do denního programu každý den. Tuto odpověď označilo 18 respondentů (24,7 %). Několikrát týdně, ale ne denně, ji začleňuje 16,4 % respondentů (12 ze 73). Jednou za 14 dnů je začleňována 7 pedagogy (9,6 %). Jeden z dotazovaných pedagogů (1,4 %) ji začleňuje jednou měsíčně. Nejčastěji je jóga začleňována jednou týdně (35 ze 73; 47,9 %).

Zjištění, že jsou prvky jógy začleňovány do programu některých mateřských škol denně, či několikrát týdně a u 89 % respondentů minimálně jednou týdně, je vzhledem ke kladným vlivům jógy na dětský organismus popsaným v kapitole 1.4 velmi pozitivní.

Otázka č. 8 - Jak často provádíte jógové pozice v MŠ?

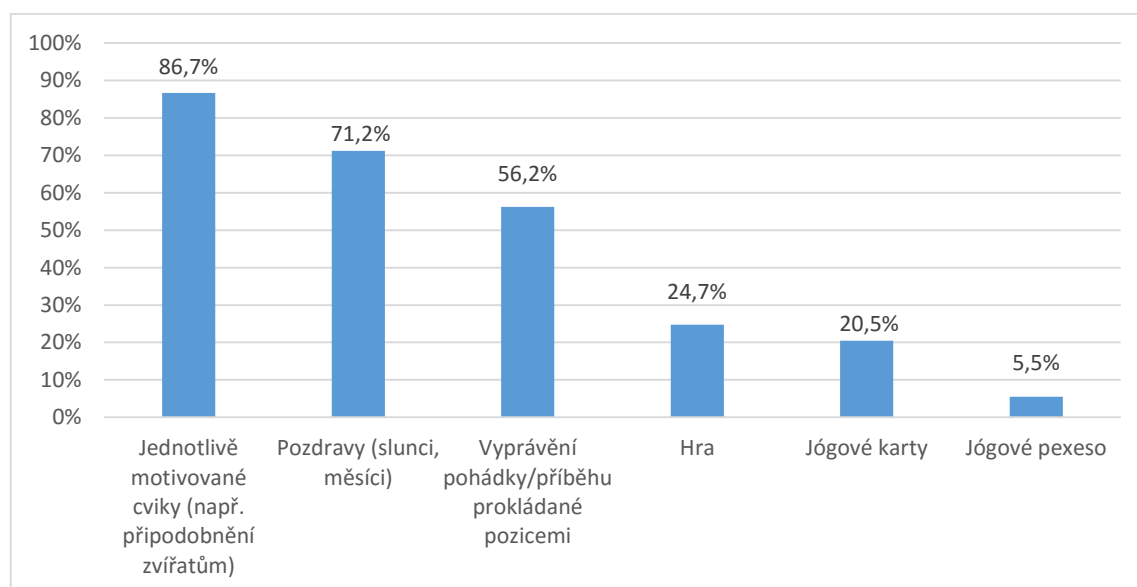


Obr. č. 9 – Četnost provádění jógových pozic v MŠ

V otázce č. 6 bylo zjištěno, že všichni respondenti, kteří začleňují jógu do programu MŠ, provádí jógové pozice/ásany. Denně je s dětmi provádí 26 % dotazovaných pedagogů (19 ze 73). Jednou týdně je provádí největší procento dotazovaných (42,5 %; 31 ze 73). Několikrát týdně, ale ne denně je provádí 15,1 % respondentů (11 ze 73). 9 respondentů uvedlo, že provádí jógové pozice jednou za 14 dní (12,3 %) a pouze 3 respondenti (4,1 %) provádí s dětmi jógové pozice pouze jednou měsíčně.

Zjištění, že více než čtvrtina dotazovaných provádí s dětmi jógové pozice denně, je vzhledem ke kladným účinkům jógy na tělesný organismus a psychiku, velmi pozitivní. Jógalinga (1990) doporučuje provádět jógu s dětmi denně, Hájek (2005a) a Mahéšvaránanda (2014) několikrát týdně.

Otázka č. 9 - Jakou metodu, techniku používáte při provádění jógových pozic s dětmi? Můžete označit více odpovědí.

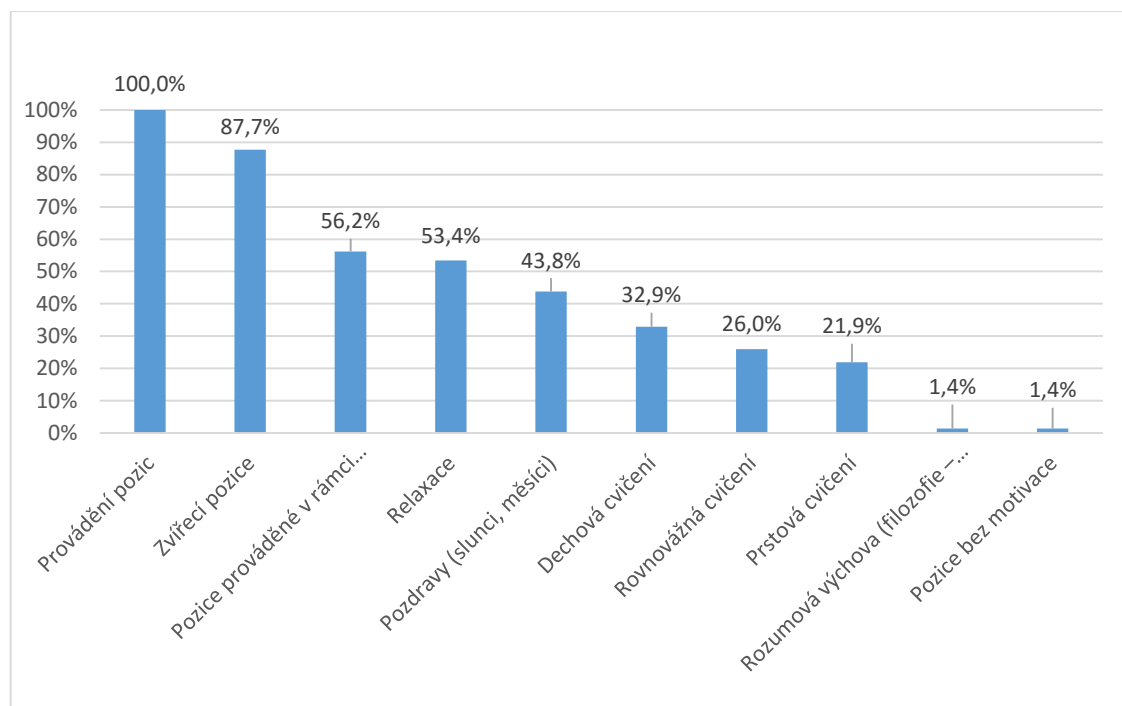


Obr. č. 10 – Metody, techniky užívané při provádění pozic s dětmi

U této otázky mohli respondenti zaškrtnout více odpovědí, popř. napsat odpověď vlastní. Celkově bylo zaznamenáno 193 odpovědí, každý označil průměrně 2,6 odpovědí, tedy 2 až 3 odpovědi. Nejčastější odpovědí (63 ze 73; 86,7 %) byly jednotlivě motivované cviky (např. připodobnění zvířátkům), což odpovídá technikám doporučovaným různými autory (Hájek, 2005b; Mahéšvaránanda, 2014; Jógalinga, 1990). Téměř ¼ pedagogů (52 ze 73; 71,2 %) provádí pozice v rámci Pozdravu slunci či měsíci. Více než polovina dotazovaných (41 ze 73; 56,2 %) začleňuje pozice do pohádky/příběhu. Méně než ¼

provádí pozice prostřednictvím hry (18 ze 73; 24,7 %), pomocí užití jógových karet (15 ze 73; 20,5 %) a jógového pexesa (4 ze 73; 5,5 %).

Otázka č. 10 - Z následujících možností vyberte to, co mají děti velmi rády. Můžete označit více odpovědí.



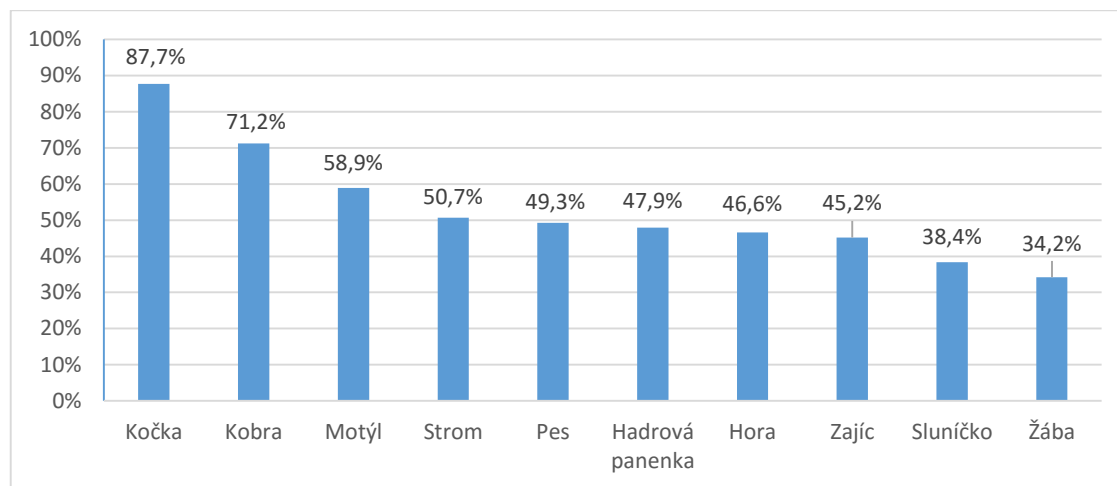
Obr. č. 11 – Oblíbenost jednotlivých aspektů jógy dětmi

Z výše uvedeného obrázku je patrné, že nejoblíbenějším aspektem jógy prováděným dětmi v MŠ, je provádění pozic (100 %), konkrétně pozic zvířecích (87,7 %; 64 ze 73). Více než polovina respondentů uvedla za oblíbené i pozice prováděné v rámci příběhu, pohádky (56,2 %; 41 ze 73) a relaxaci (53,4 %; 39 ze 73). Ze všech nabízených možností je dětmi nejméně oblíbené provádění pozic bez motivace a rozumová výchova (1 odpověď; 1,4 %). Prstová a rovnovážná cvičení dle pedagogů děti také příliš nebaví. Prstová cvičení shledalo zábavnými 16 pedagogů (21,9 %), rovnovážná cvičení 19 pedagogů (26 %).

Ačkoliv v předchozí otázce uvedlo 52 pedagogů (71,2 %), že provádí Pozdrav slunci, zde se ukázalo, že zcela v oblíbě dětí není. Za zábavný pro děti ho považuje pouze 32 pedagogů (43,8 %). Dechová cvičení, na jejichž důležitost jsem poukazovala v kap. 1.6.2, provádí s dětmi dle odpovědí v šesté otázce 54 pedagogů, avšak za dětmi

oblíbené je označilo pouze 24 pedagogů. Z toho vyplývá, že jednotlivé aspekty jsou sice prováděny, ale ne pro děti vhodnou, dostatečně zajímavou formou.

Otázka č. 11 – Které pozice s dětmi provádíte? Můžete označit více odpovědí.



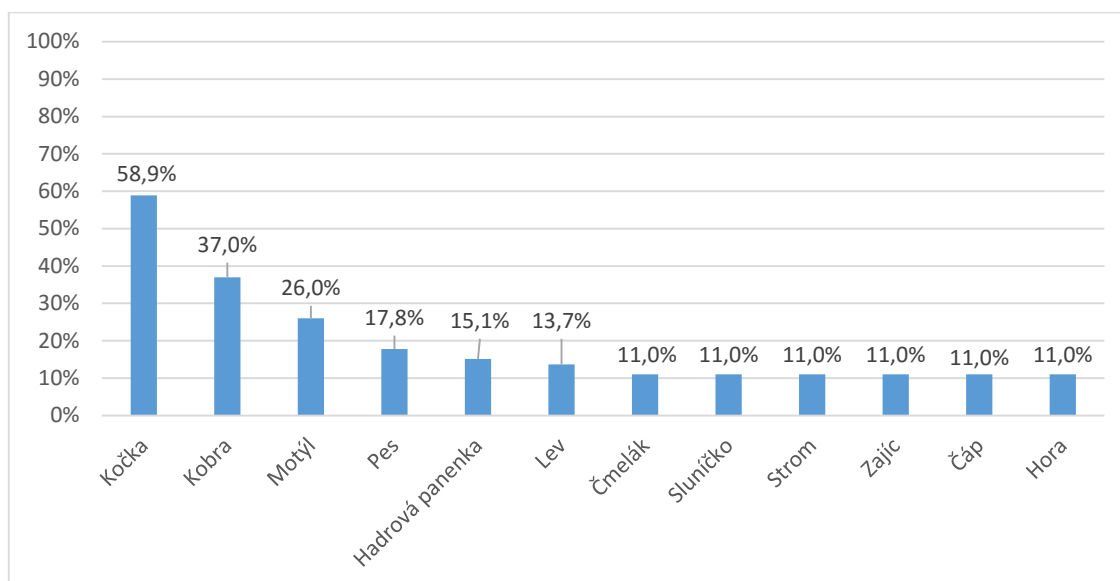
Obr. č. 12 – Nejčastěji prováděné pozice v MŠ

Pedagogové měli možnost výběru z 34 pozic. Návrh pozic byl vytvořen na základě odpovědí uvedených v předvýzkumu. Pedagogové také měli možnost napsat odpověď vlastní. Této nabídce využilo 15 pedagogů, celkově obohatili seznam o 32 nových pozic: turecký sed, želva, velbloud, tygr, srnka, sfinga, pluh, orel, můstek, labuť, kobyłka, ježek, housenka, diamantový sed, velbloud, hrdina, mlýnek na obilí, nebeské protažení, kolébka, beruška, srnka, ježek, volavka, slon, zem, hvězdy, beruška, volavka, pluh, orel, medvěd, dítě. Pozice srnka, orel, kobyłka a kolébka se opakovaly 2x, ježek dokonce 3x.

Pedagogové celkově označili či uvedli 708 odpovědí, z toho 57 různých pozic. Průměrně tedy uvedl každý pedagog 9,7 pozic, tedy 9 až 10 pozic.

Nejčastěji prováděnou pozicí v MŠ je pozice kočky (87,7 %; 64 ze 73), dále pak kobra (71,2 %) a motýl (58,9 %). Deset nejčastěji prováděných pozic je uvedeno v obrázku výše, úplný seznam pozic, které jsou v MŠ prováděny, uvádím v příloze (Příloha D).

Otázka č. 12 - Které pozice mají děti nejraději? Vyberte 3 nejoblíbenější.



Obr. č. 13 – Děti nejoblíbenější jógové pozice (z pohledu učitelů)

Pedagogové opět měli možnost volby z 34 pozic a uvést i pozice další. Bylo uvedeno šest nových pozic: slon, medvěd, beruška, tygr, pluh, orel. Slon byl uveden 2x. Celkově bylo uvedeno 31 nejoblíbenějších pozic. Více než polovina respondentů uvedla jako dětmi nejoblíbenější pozici kočku (58,9 %; 43 ze 73), více než třetina kobru (37 %; 27 ze 73) a více než čtvrtina respondentů označila pozici motýl (26 %; 19 ze 73). Žádný z pedagogů neoznačil za nejoblíbenější pozice hvězda, židle, stůl, zvoneček a konvička, ačkoliv byly několikrát označeny jako nejčastěji užívané (hvězda i židle 10x, stůl 8x, zvoneček 7x, konvička 4x, jezevčík 3x).

Pozice kočky, kobry, motýla i psa má svá specifika a rizika. Nevhodná poloha rukou u pozice kočky, kobry a psa může způsobit hyperextenzi lokte. Časté a nesprávné provádění pozice kobry může vést k prohloubení bederního záklonu a následně k vadnému držení těla. Vadné držení těla můžeme také podpořit nesprávným držením zad v pozici motýl. V některých publikacích (Mihulová, Svoboda, 2008; Chanchani, Chanchani, 2014; Nikodemová, 2014) není kladen na správné provedení důraz, proto by bylo vhodné vytvořit metodiku, v níž by byla všechna rizika popsána. V případě, že jsou pozice začleňovány denně či několikrát týdně, jak se v dotazníku ukázalo, je třeba dbát na jejich správné provádění.

Otázka č. 13 - Které pozice dělají dětem největší problém? Vyberte 3.

Pedagogové opět vybírali ze seznamu 34 pozic a varianty Jiná odpověď. V rámci odpovědi Jiná odpověď uvedli čtyři pedagogové, že žádné pozice, které s dětmi provádí, jim nedělají problém. Sedm pedagogů uvedlo další pozice: velbloud, sfinga, orel, kobylka, most, kravička, volavka, vrána, čáp, přičemž pozice orel byla uvedena 3x.

Celkově bylo zmíněno 37 problémových pozic, avšak žádná se neopakovala ani čtvrtinou pedagogů. Za nejproblémovější pozici byla označena svíčka (17 ze 73, 23,3 %), dále pak strom (16,4 %; 12 ze 73) a 15,1 % (11 ze 73) pedagogů uvedlo loď. Žádná další pozice nebyla označena více než osmi pedagogy, avšak byly označeny tyto pozice: hora, hadrová panenka, čáp, pes, zajíc, lukostřelec, kobra, motýl, tanečnice, židle, žába, duha, orel, opice, ryba, palma, drak, semínko, konvička, čmelák, hvězda, jezevčík, letadlo, stůl, kočka, květinka, velbloud, sfinga, most, kobylka, kravička, vrána, volavka a čáp.

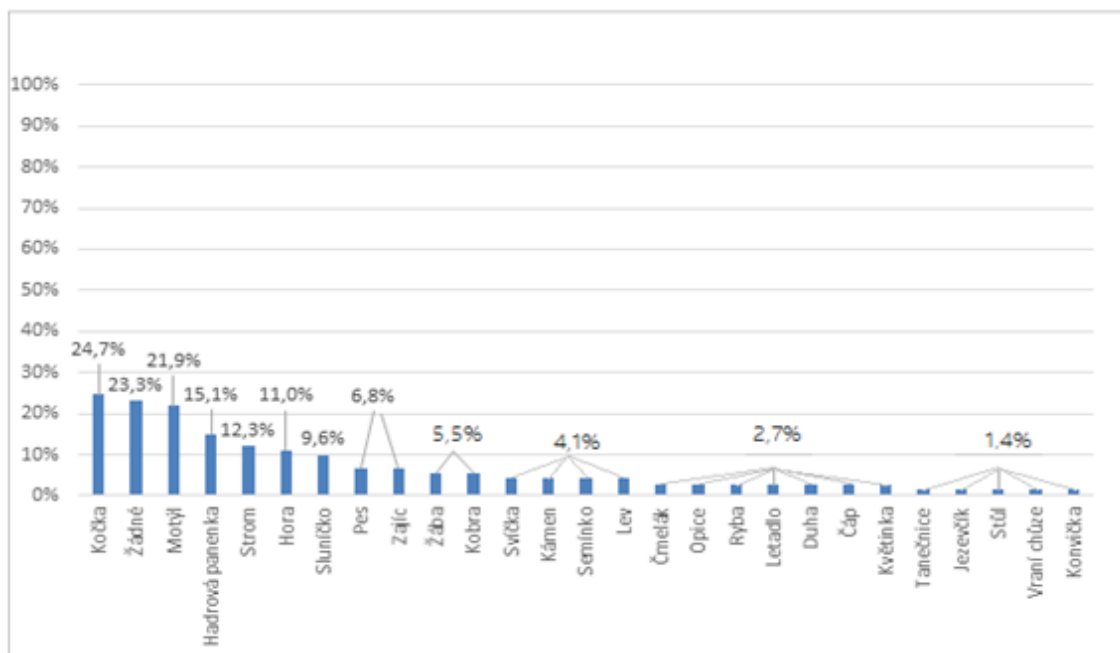
Z výsledků je patrné, že v MŠ nejsou prováděny pozice, které by dělaly dětem velký problém.

Pozice svíčka je náročná i pro dospělé, protože vyžaduje dobrou koordinaci pohybu. Dle některých autorů by s dětmi mateřských škol ani neměla být prováděna, protože působí na štítnou žlázu, a tedy na žlázy s vnitřní sekrecí, které mohou způsobit dřívější dozrávání hormonální soustavy, což je nežádoucí (Mahéšvaránanda, 2014; Chanchani, Chanchani, 2014).

Pozice stromu je rovnovážnou pozicí, při níž se stojí na jedné noze. Dle vývojové psychologie by dítě ve věku 4-5 let mělo být schopno stát na jedné noze, avšak v této pozici se přidává umístění druhé nohy o stehno nohy stojné a vzpažení, což může způsobovat obtíže. Pozici stromu považuji na základě zkušeností s vedením lekcí jógy za velmi obtížnou. Problém dělala i dětem v MŠ, se kterými jsem ji zkoušela.

Posilovací pozice loď je opět velmi náročná i pro dospělé. Dochází při ní k posilování celého těla, zejména břišních svalů. Při špatném provádění dochází k namožení svalů krčních. Jelikož se cvičící dotýká země pouze hýžděmi, je třeba, aby byl schopen správně pracovat s těžištěm těla, což je pro děti předškolního věku velmi náročné.

Otázka č. 14 - Které pozice provádí děti přirozeně během dne (např. při hře, v šatně...)? Můžete označit více odpovědí.



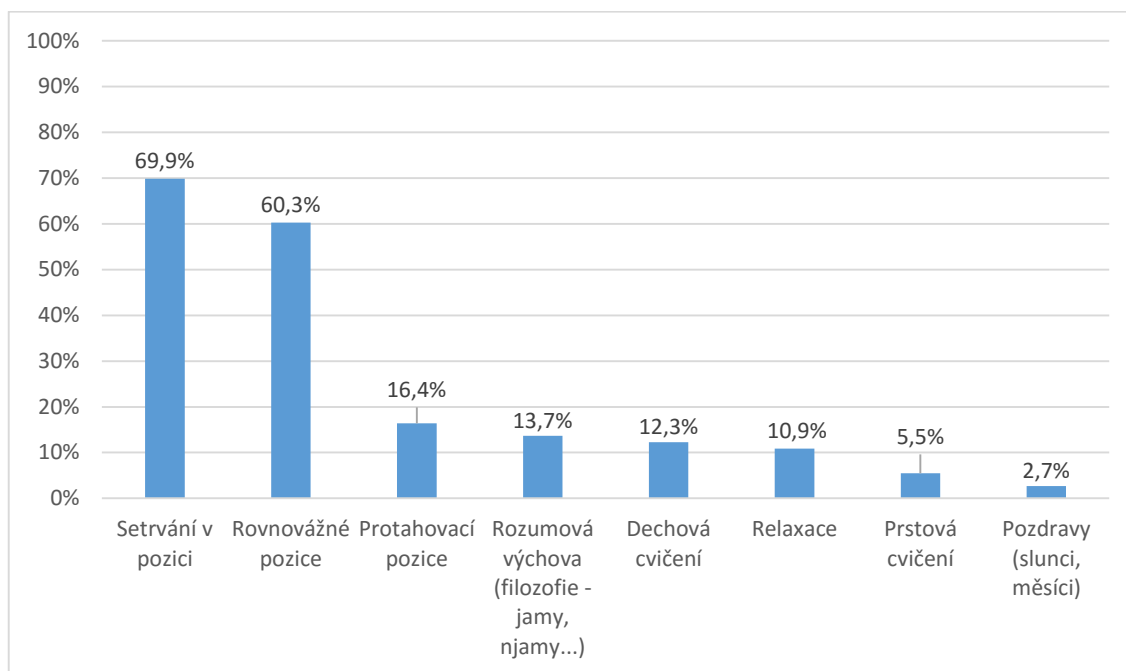
Obr. č. 14 – Pozice přirozeně prováděné dětmi

Pedagogové měli možnost výběru z 34 pozic, odpovědi Jiná odpověď a odpovědi Žádné. Celkově bylo označeno 135 odpovědí, přičemž pouze jednou byla využita možnost uvedení jiné odpovědi. Pedagog uvedl pozici vraní chůze. 17 pedagogů (23,3 %) označilo, že nevidělo děti samovolně provádět žádné pozice, avšak 56 (76,7 %) pedagogů uvedlo celkově 27 různých pozic.

Nejčastěji uvedenou pozicí byla pozice kočka, kterou označilo 18 pedagogů (ze 73; 24,7 %). Po ní následovala pozice motýla (16 ze 73; 21,9 %), hadrové panenky (11 ze 73; 15,1 %). Na dalších pozicích se neshodlo ani deset pedagogů. Všechny pozice, které děti v průběhu dne provádí, jsou uvedeny na obr. č. 14. Jejich rozmanitost vypovídá o tom, že jóga vychází z pozorování člověka, zvířat i přírody a není tedy ničím neobvyklým.

Nikdo z pedagogů si u této otázky neuvědomil, že jógovými pozicemi jsou i různé sedy - sed klečmo (vadžrásana), zkřížmo (sukhásana), lotosový sed (padmásana), sed s napnutýma nohama. Děti také velmi často sedí v pozici žáby (mandukásana). Můžeme je vidět i v pozici krokodýla. I lež na zádech je jógovou pozicí, pokud je v ní člověk uvolněný a v klidu (šavásana, pro děti hadrová panenka).

Otázka č. 15 - Co dělá dětem ve vztahu k józe největší problém? Můžete označit max. 3 odpovědi.



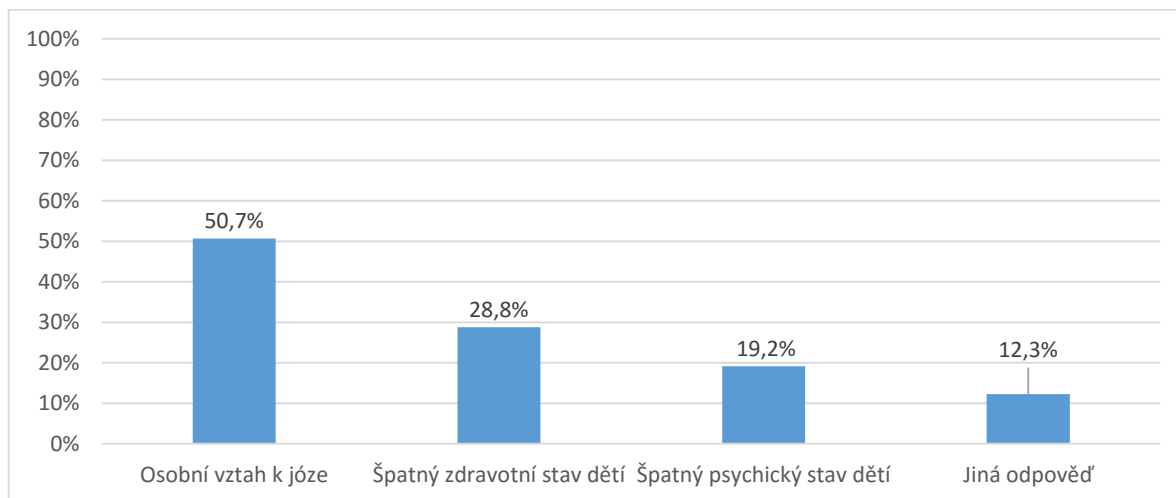
Obr. č. 15 – Pro děti nejobtížnější aspekty jógy (z pohledu pedagogů)

Pedagogové měli možnost výběru z 8 odpovědí a také měli možnost uvést odpověď vlastní. Možnost uvést vlastní odpověď nebyla využita. Z obrázku je patrné, že největší problém dělá dětem setrvání v pozici (69,9 %; 51 ze 73) a rovnovážné pozice (60,3 %; 44 z 73). Již v teoretické části práce jsem zmínila, že setrvávat v pozicích se s dětmi předškolního věku nedoporučuje. Rovnovážný systém není u těchto dětí zcela rozvinut, proto jim rovnovážné pozice mohou způsobovat problém. Za problematickou byla uvedena rovnovážná pozice strom již v otázce č. 13. Počet pedagogů, jež označili další aspekty jógy za problematické, je výrazně nižší. 12 pedagogů (16,4 %) shledalo za obtížné provádění protahovacích pozic, 10 pedagogů (13,7 %) rozumovou výchovu, 9 pedagogů (12,3 %) dechová cvičení a 8 pedagogů (10,9 %) relaxaci. Nejmenší problém činí dětem Pozdravy, což může být příčinou jejich častého začleňování pedagogy (otázka č. 9). Nízké procento obtížnosti je i u prstových cvičení (5,5 %; 4 ze 73).

Já osobně mám z praxe zkušenosti jiné. Za nejnáročnější se mi jeví prstová cvičení a relaxace.

Otázka č. 16 - Co Vás motivuje k aplikaci jógy, jógových cvičení do prostředí MŠ?

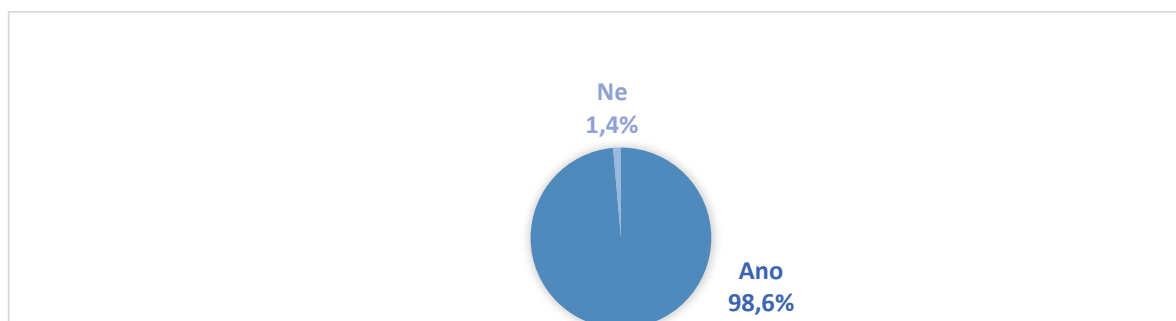
Můžete označit více odpovědí.



Obr. č. 16 – Motivace pedagogů k aplikaci jógy do prostředí MŠ

Více než polovina odpovídajících pedagogů uvedlo, že je k praktikování jógy s dětmi motivuje vlastní vztah k józe (37 ze 73; 50,7 %). Většina autorů uvádí, že pedagog praktikující jógu s dětmi by měl mít osobní zkušenosti s jógou a sám ji praktikovat (Hájek, 2005a, Nešpor, 1998; Mahéšvaránanda, 2014; Klimeš et al, 2008). Druhou nejčastější motivací k provádění jógy s dětmi je špatný zdravotní stav dětí (28,8 %; 21 ze 73), který se dle výzkumů Českého zdravotnického ústavu zhoršuje. Téměř 20 % pedagogů (19,2 %; 14 ze 73) je motivováno špatným psychickým stavem dětí. Devět pedagogů (12,3 %) uvedlo jinou motivaci. Pět z nich motivuje to, že jóga děti zklidní. Dva uvádí, že se děti na cvičení těší. Jeden pedagog považuje jógové cvičení za ozvláštňení pohybové chvílky a jeden za vhodnou formu protažení svalů.

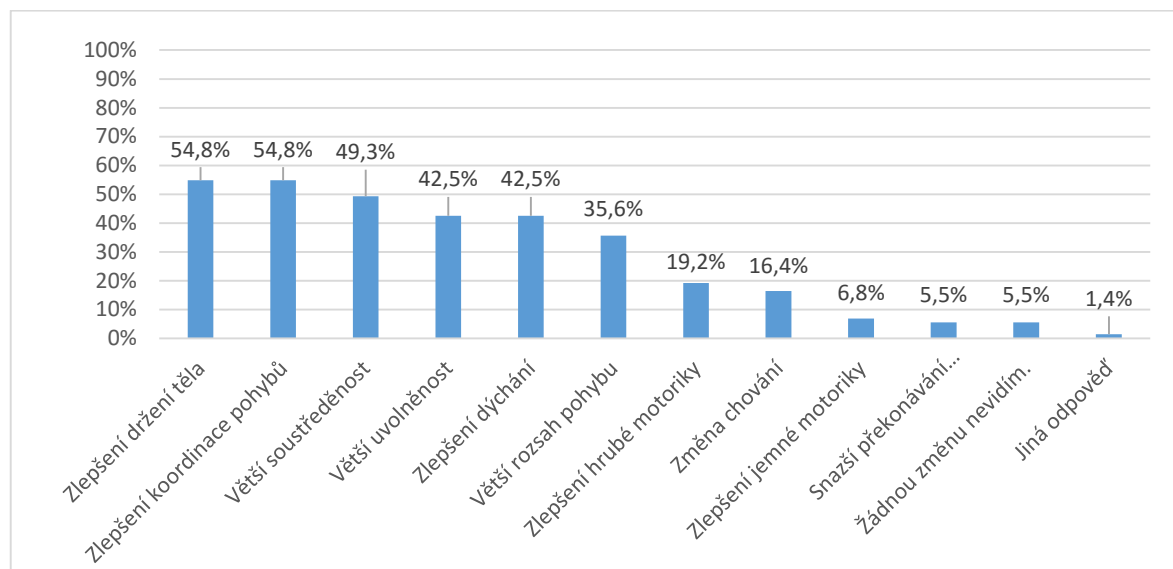
Otázka č. 17 - Doporučila byste i dalším učitelkám začlenění jógy do MŠ?



Obr. č. 17 – Doporučení pedagogů k začlenění jógy do MŠ

Z koláčového grafu je patrné, že téměř všichni pedagogové (98,6 %; 72 ze 73) doporučují začlenění jógy do prostředí MŠ. Pouze jeden pedagog (1,4 %) jógu nedoporučuje. Jedná se o pedagoga, který se v následující otázce vyjádřil, že nevidí u dětí praktikujících jógu žádné zlepšení. Možné důvody vedoucí k doporučení jógy jsou uvedeny v odpovědích na otázku č. 16 a č. 18.

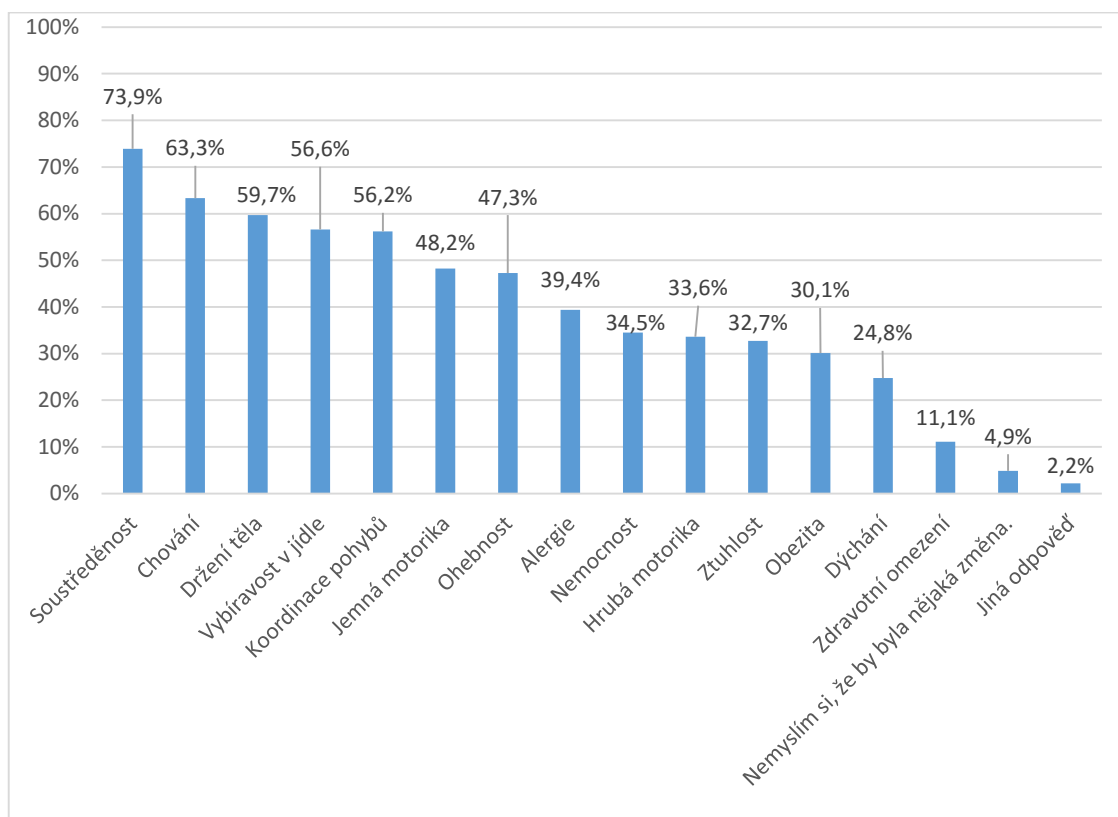
Otázka č. 18 – V čem jste u dětí, s nimiž provádíte jógu, vyzoroval(a) změnu? Můžete označit více odpovědí.



Obr. č. 18 – Vyzorované změny zapříčiněné aplikací jógy do MŠ

Nejvíce změn způsobených praktikováním jógy bylo vyzorováno ve zlepšení držení těla a zlepšení koordinace pohybů (40 ze 73; 54,8 %). Téměř polovina pedagogů (36 ze 73; 49,3 %) vyzorovala zlepšení koncentrace. 42,5 % (31 ze 73) respondentů shledalo u dětí větší uvolněnost a zlepšení dýchání. Zlepšení bylo také vyzorováno v rozsahu pohybu, který se díky praktikování jógy zvětšil (26 ze 73; 35,6 %), dále pak ve zlepšení hrubé (14 ze 73; 19,2 %) i jemné motoriky (5 ze 73; 6,8 %), avšak zlepšení jemné motoriky je výrazně nižší. 12 pedagogů (16,4 %) dává jógu jako příčinu změny chování dětí, 4 pedagogové (5,5 %) jí připisují zásluhu ve snazším překonávání překážek a stejný počet pedagogů žádnou změnu zapříčiněnou praktikováním jógy nevidí. Možnosti uvést vlastní odpověď využil jeden respondent, který vyzoroval u ostýchavých a bojácnějších dětí zvýšení sebevědomí.

Otázka č. 19 - Ve kterých z uvedených oblastí pozorujete u dnešních dětí zhoršení? Můžete označit více odpovědí.



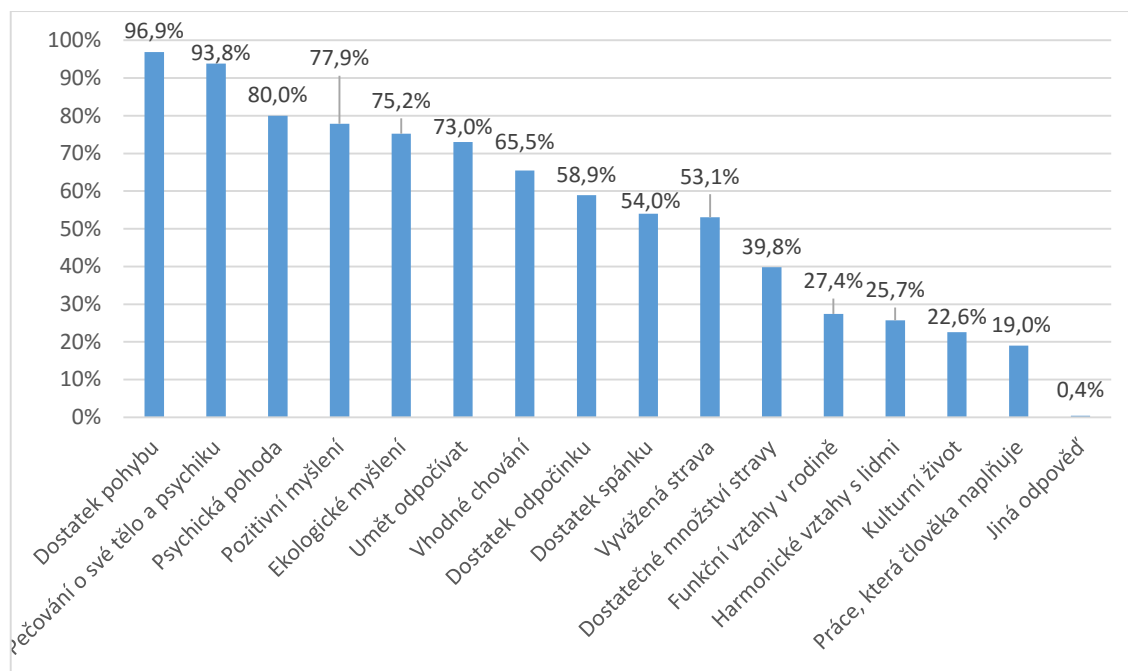
Obr. č. 19 – Oblasti, v nichž pedagogové MŠ vidí u dnešních dětí zhoršení

Na obrázku je graficky vyjádřeno 15 oblastí, v nichž pedagogové MŠ vidí u dnešních dětí zhoršení. Pedagogové měli možnost označit více odpovědí i uvést odpověď jinou. Možnosti uvést jinou odpověď využilo 5 pedagogů (z 226; 2,2 %). Celkově bylo označeno a uvedeno 1398 odpovědí, tedy 6 odpovědí na pedagoga.

167 pedagogů z 226 (73,9 %) zpozorovalo zhoršení v soustředěnosti. O 24 méně pedagogů vidí zhoršení v chování (143; 63,3 %), 135 (59,7 %) v držení těla, 128 (56,6 %) ve vybíravosti v jídle, 127 (56,3 %) v koordinaci pohybů, 109 (48,2 %) v jemné motorice a 107 (47,3 %) v ohebnosti. Méně než 100 ale více než 50 pedagogů (z 226) vidí zhoršení v nárůstu alergií (89; 39,4 %), v nemocnosti (78; 34,5 %), v hrubé motorice (76; 33,6 %), ale i větší ztuhlost (74; 32,7 %), nárůst obezity (68; 30,1 %) a zhoršení dýchání (56; 24,8 %). 25 pedagogů (11,1 %) pozoruje u dětí nárůst zdravotních omezení. V rámci položky Jiná odpověď uvádí 3 pedagogové zhoršení výslovnosti, jeden zhoršení klenby

nohou a jeden není schopen změnu posoudit. 11 pedagogů (4,9 %) si myslí, že k žádné změně nedošlo.

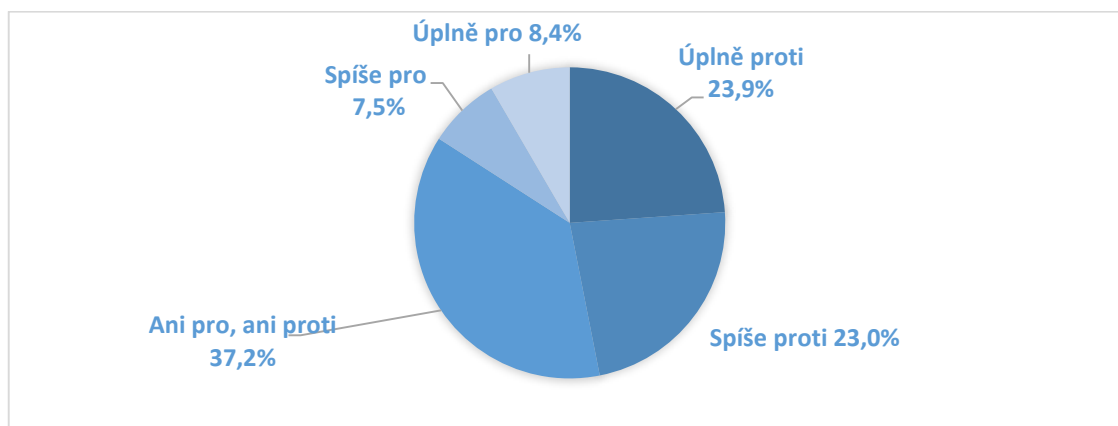
Otázka č. 20 - Zaškrtněte odpovědi, které korespondují s Vaší definicí pojmu Zdravý životní styl. Můžete označit více odpovědí.



Obr. č 20 – Definice zdravého životního stylu

Možnosti odpovědí byly uvedeny na základě odpovědí získaných v předvýzkumu. Všechny jsou správné. Zajímalo mě, která bude převládat. Celkově bylo označeno 1950 odpovědí a jedna odpověď vlastní, ve které byl zdravý životní styl definován jako: „*Způsob života s pozitivními dopady na zdraví a pohodu.*“ Každý pedagog označil průměrně 8 položek z 16 uvedených. Téměř všichni odpovídající pedagogové (212 z 226; 96,9 %) považují za zdravý životní styl dostatek pohybu a pečování o své tělo a psychiku (212; 93, 8 %), s čímž souvisí i psychická pohoda (181; 80 %). Pro zdravý životní styl je pro 176 pedagogů (77,9 %) důležité pozitivní ale i ekologické myšlení (170; 75,2 %). Pro 165 pedagogů (73 %) je důležité umět odpočívat, pro 148 (65,5 %) vhodné chování, pro 133 (58,9 %) dostatek odpočinku a pro 122 (54 %) dostatek spánku. 120 pedagogů, tedy více než polovina (54 %) považuje za důležitou vyváženou stravu a 90 (39 %) její dostatečné množství. Dalšími složkami zdravého životního stylu jsou funkční vztahy v rodině (62; 27,4 %), harmonické vztahy s lidmi (58; 25,7 %), kulturní život (51; 22,6 %) a práce, která člověka naplňuje (43; 19 %).

Otázka č. 21 - Jak (ne)souhlasíte s vegetariánstvím? 1 hvězdička = jsem PROTI, 5 hvězdiček = jsem PRO



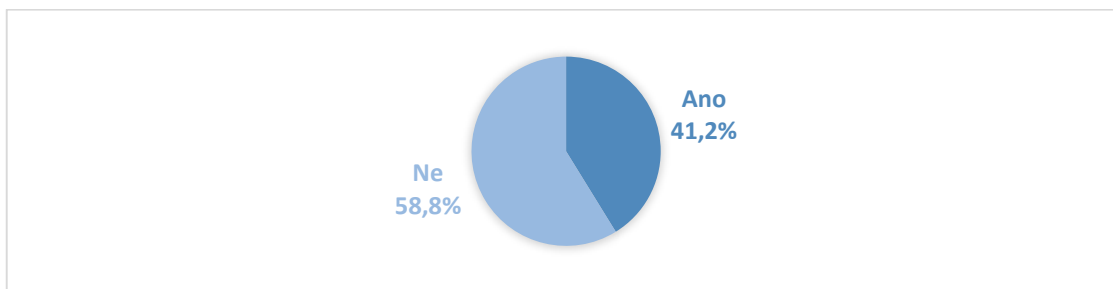
Obr. č. 21 – Postoj pedagogů MŠ k vegetariánství

Tuto otázku jsem zvolila z důvodu, že jóga je spojována s vegetariánstvím (Mahéšvaránanda, 2014), tudíž se dá očekávat, že pedagogové praktikující jógu budou vegetariáni.

Pedagogové odpovídali na škále 1 až 5 - 1 hvězdička = jsem PROTI, 5 hvězdiček = jsem PRO. Z obrázku je patrné, že úplně pro vegetariánství je 8,4 % (19 z 226) a spíše pro 7,5 % (17 z 226). Naopak úplně proti je 23,9 % pedagogů (54 z 226) a spíše proti 23 % (52 z 226). Souhrnně je proti vegetariánství 106 pedagogů a pro 36 pedagogů. Nestranný názor má 84 pedagogů (37,2 %).

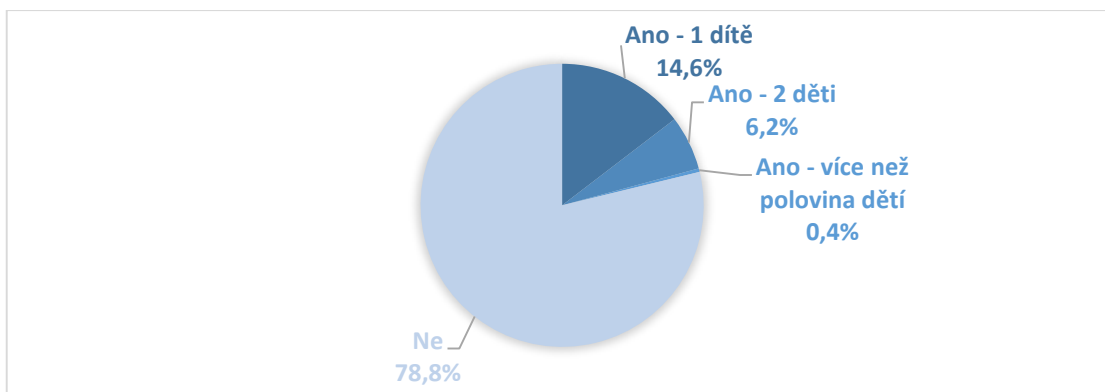
Z odpovědí je patrné, že pouze 36 pedagogů, přičemž 126 praktikuje jógu, je pro vegetariánství. I pokud by všichni, kteří nejsou ani pro, ani proti vegetariánství byli pro vegetariánství, součet by byl 120, tedy méně než 126, z čehož vyplývá, že ne všichni pedagogové, jenž praktikují jógu s dětmi, mají kladný postoj k vegetariánství.

Otázka č. 22 - Přivítal(a) byste v MŠ možnost výběru ze dvou jídel - vegetariánské a masité?



Obr. č. 22 - Postoj pedagogů MŠ k možnosti výběru ze dvou jídel - vegetariánské a masité
Více než polovina (58,8 %; 133 z 226) odpovídajících pedagogů je proti výběru ze dvou jídel, 41,2 % (93 z 226) je pro možnost výběru ze dvou jídel – vegetariánského a masitého. Výběr by vyřešil situaci, kdy dítě maso nechce či je z domu vedeno k vegetariánství a v MŠ pak jí pouze přílohu, která bez masité části není výživově dostačující. Kolik se vyskytuje dětí vegetariánů v MŠ, ukazuje následující otázka.

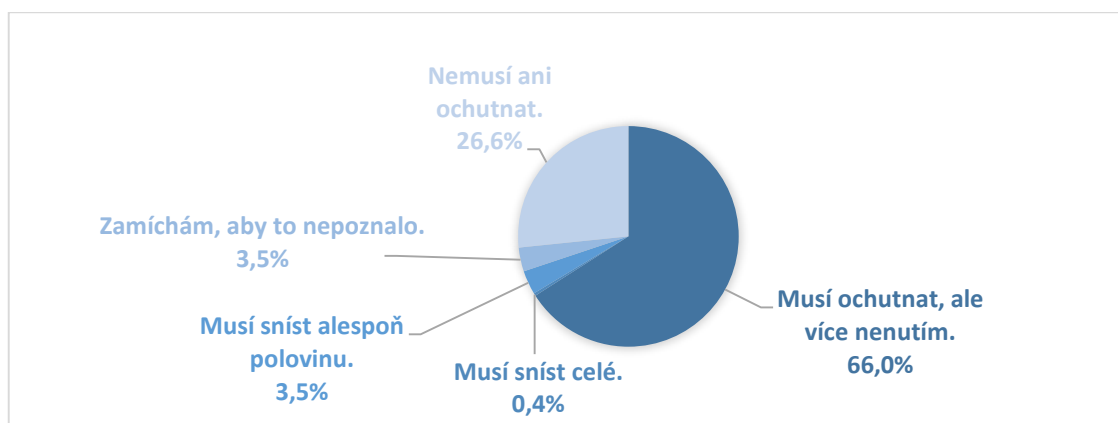
Otázka č. 23 – Navštěvují Vaši MŠ děti z vegetariánské rodiny?



Obr. č. 23 - Počet dětí z vegetariánských rodin navštěvujících MŠ

78,8 % pedagogů (178 z 226) uvedlo, že v jejich MŠ děti z vegetariánské rodiny nejsou, avšak zbylých 21,2 % (48 z 226) uvedlo, že v jejich MŠ nějaké děti vegetariáni jsou. Většinou se však jedná pouze o jedno dítě (33 z 226; 14,6 %), u 14 pedagogů (6,2 %) jsou v MŠ takové děti dvě a jeden pedagog (0,4 %) uvedl, že MŠ ve které pracuje, navštěvuje více než polovina dětí z vegetariánské rodiny. Odpověď, že všechny děti navštěvující MŠ pochází z vegetariánské rodiny, nebyla využita.

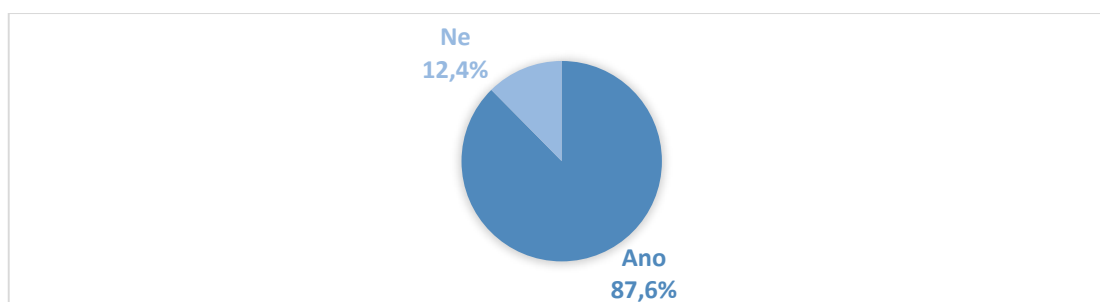
Otázka č. 24 - Jak řešíte situaci, kdy dítě v MŠ odmítá jíst maso?



Obr. č. 24 – Způsob řešení situace, kdy dítě odmítá jíst maso

Jelikož z vlastní praxe vím, že je v MŠ na denním pořádku řešení situací, kdy dítě nechce jíst maso, zajímalo mě, jak pedagogové tuto situaci řeší. Největší procento pedagogů (65,9 %; 149 z 226) uvedlo, že dítě musí ochutnat, ale více není nuceno. 26,6 % pedagogů naopak uvedlo, že dítě ani ochutnat nemusí (60 z 226). 3,5 % pedagogů (8 z 226) maso zamíchá tak, aby to dítě nepoznalo, a stejné procento nutí sníst alespoň polovinu. Jeden pedagog uvedl, že dítě musí sníst maso celé. Ke svým odpovědím uvedlo 40 pedagogů (17,7 %) komentář, v němž ve větě opakovalo svou odpověď, popřípadě ji vysvětlilo. Vyskytovaly se i odpovědi, kdy se učitelky zařídí dle přání rodičů.

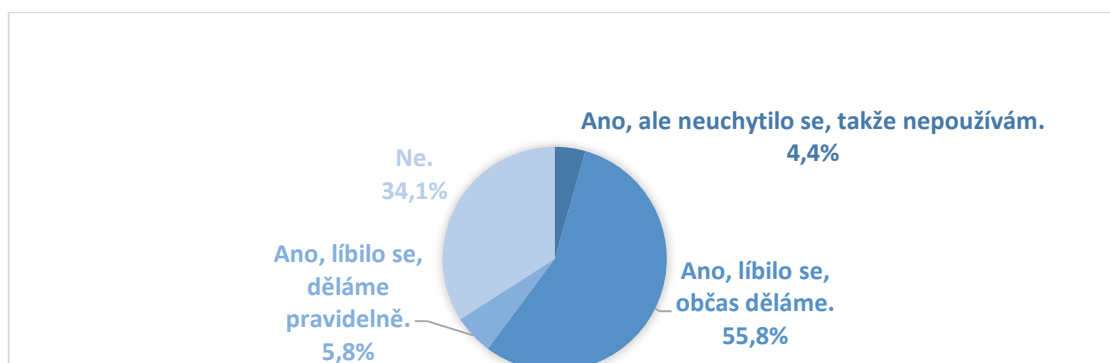
Otázka č. 25 - Třídíte v MŠ odpad?



Obr. č. 25 – Třídění odpadu v MŠ

Na tuto otázku odpovědělo 198 z 226 pedagogů (87,6 %), že v MŠ odpad třídí. 28 pedagogů (12,4 %) uvedlo, že se v jejich MŠ odpad netřídí. Třídění odpadu by mělo být nejen pro lidi praktikující jógu samozřejmostí.

Otázka č. 26 - Zkoušel(a) jste s dětmi v MŠ masírování?

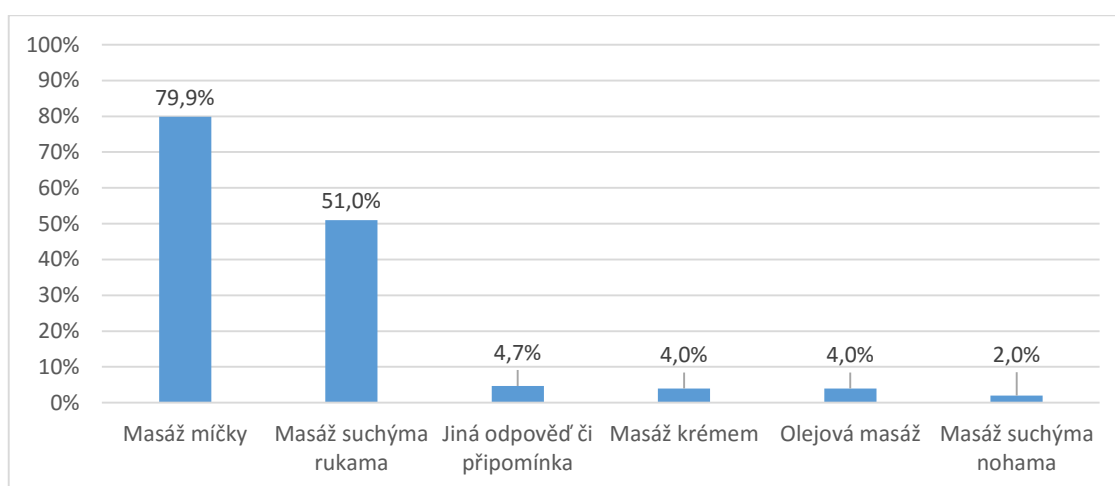


Obr. č. 26 – Praktikování masáže v MŠ

Masáž úzce souvisí s jógou. Je užívána jako jedna z jejích technik. V Indii jsou děti od mala masírovány kokosovým olejem, aby měly silné a zdravé kosti. Olej se také dává na hlavu, aby podporoval přemýšlení a inteligenci. Mahéšvaránanda (2014) doporučuje masírovat dítě od narození.

149 pedagogů (65,9 %) uvedlo, že masáže v MŠ praktikovali či praktikují, z toho 13 (5,8 %) provádí masáže pravidelně, 10 pedagogů (4,4 %) zkusilo, ale neuchytilo se to, takže dále tuto aktivitu do programu nezačleňuje a 126 (55,7 %) provádí masírování občas. 77 pedagogů (34,1 %) masírování vůbec v MŠ neprovádělo.

Otázka č. 27 - Jakou formu masáže provádíte či jste prováděl(a)? Můžete označit více odpovědí.

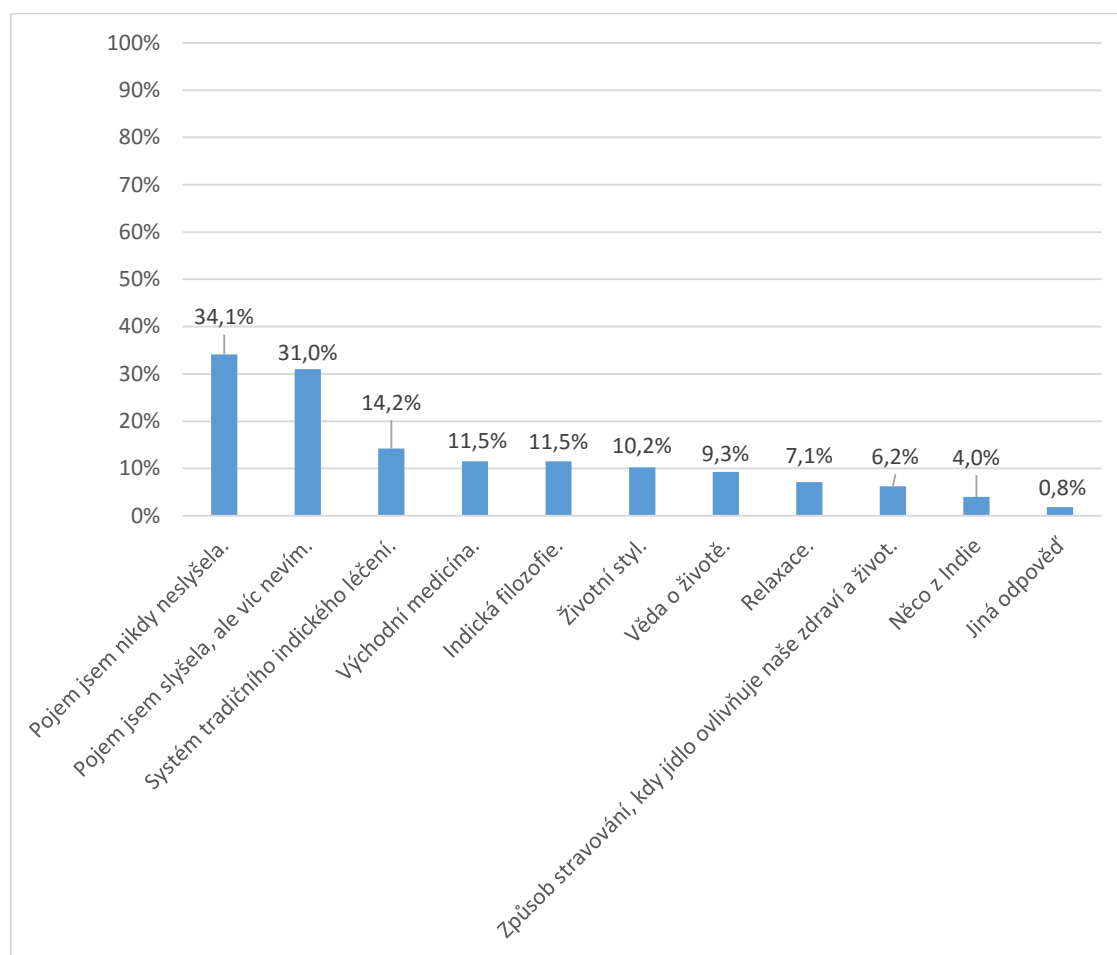


Obr. č. 27 – Formy masáže prováděné v MŠ

Tato otázka je rozšiřující k otázce č. 26. Odpovídalo na ni 149 pedagogů. Měli možnost označit více odpovědí i uvést odpověď vlastní. Celkově bylo uvedeno 217 odpovědí.

Nejčastěji prováděnou masáží je masáž míčky, kterou uvedlo 79,9 % pedagogů (119). Druhou nejčastěji užívanou je masáž suchýma rukama, kterou označilo 51 % pedagogů (76). 4 % pedagogů (6) označily masáž krémem a masáž olejem. Masáž suchýma nohama označily 2 % pedagogů (3). V odpovědi Jiná odpověď či připomínka bylo uvedeno, že se v MŠ užívají masážní ježci a na chodidla nášlapné desky. Také byla uvedeno odpověď, že si děti zkouší masáže samy na sobě a moc se jim to líbí či že se masírují ve dvojicích. Jako další masážní prostředky a pomůcky byly uvedeny víčka a ruličky od toaletního papíru. Jeden pedagog se na otázku podíval z jiného úhlu pohledu a uvedl, že provádí masáž mluvidel a logopedickou masáž, při které jsou uvolňovány svaly v obličeji.

Otázka č. 28 - Označte, co odpovídá Vašemu povědomí o ájurvédě. Můžete označit více odpovědí.



Obr. č. 28 – Povědomí pedagogů MŠ o pojmu ájurvéda

Jóga je součástí ájurvědy, proto mě zajímalo, jaké povědomí o tomto pojmu pedagogové mají. Z vlastní zkušenosti vím, že mnoho lidí pohybující se v jógovém prostředí, tento pojem zná.

Na otázku odpovídalo všech 226 pedagogů. Mohli označit více odpovědí i odpověď vlastní. Celkově bylo označeno 316 odpovědí. Nejvíce pedagogů – 34,1 % (77) uvedlo, že pojem nikdy neslyšelo a 31 % (70) pojem slyšelo, ale více neví. Konkrétnější odpověď uvedlo 14,2 % pedagogů (32), a to sice, že se jedná o systém tradičního léčení. 11,5 % pedagogů (26) se shodlo na tom, že je ájurvěda východní medicína a stejné procento indická filozofie. 10,2 % (23) označilo ájurvědu za životní styl a 9,3 % (21) za vědu o životě. Označena byla i odpověď relaxace (7,1 %; 16), způsob stravování, kdy jídlo ovlivňuje naše zdraví a život (6,2 %; 14) a také, že se jedná o něco z Indie (1,8 %; 4). Byly uvedeny i jiné odpovědi, než byly v nabídce, a to sice, že se jedná o stravu podle konstitučního typu – váta, pitta, kapha, a že je to umění žítí.

Všechny odpovědi v nabídce byly správné. Ájurvěda je věda o životě zahrnující všechny aspekty uvedené formou odpovědí.

Otázka č. 29 – Poděkování a možnost vyjádření se k dotazníku či uvedení kontaktu

Otázka číslo 29 nebyla otázkou, ale závěrečnou položkou, v níž jsem měla možnost poděkovat respondentům za čas strávený vyplňováním. *„Konec. :) Ještě jednou Vám moc děkuji za ochotu a čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku k mé diplomové práci. V případě zájmu o dané téma, o výsledky ankety, hotovou diplomovou práci či ochotu poskytnout mi rozhovor k danému tématu nebo se zapojit do ověřování vzniklého programu, uveďte email či telefonní číslo. S pozdravem, poděkováním a přáním příjemného dne Bc. Monika Perutková*

Původním záměrem práce bylo vypracovat Preventivní program zahrnující prvky jógy určený mateřským školám. Avšak z důvodu kapacitního omezení této práce i velkého počtu respondentů program tvořen nebyl, avšak jak jógu začlenit bylo uvedeno v teoretické části.

Na tuto položku zareagovalo 56 pedagogů, přičemž 49 na sebe uvedlo kontakt. Všechny responze byly pozitivní. *„Dobrý den, moc mě váš dotazník zaujal (konečně něco zajímavého!!!). Moc ráda bych si vaši práci přečetla, popřípadě nabízím zpětnou vazbu, ale co se znalosti tématu týká, jsem spíše úplný začátečník. Přeji mnoho úspěchu*

ve studiu. “ Mnoho pedagogů považuje dotazník za inspirativní. „Učím teprve čtvrtý týden a moc příležitostí ke cvičení jógy jsem s dětmi zatím neměla. Z tohoto dotazníku jsem se ale dozvěděla, kolik různých cviků a poloh existuje a určitě mám v úmyslu dozvědět se o nich více a případně i s dětmi vyzkoušet. “

5 ZÁVĚRY

Ve výzkumné části práce jsem se zabývala jógou v prostředí mateřské školy. Ke splnění cíle výzkumné části byl zvolen hlavní cíl i dílčí cíle. Všechny se podařilo dotazníkovým šetření splnit a uvést v kap. 4 s názvem Výsledky a diskuze.

Základní hypotéza, v níž jsem předpokládala, že jógu začleňuje do programu mateřské školy více než čtvrtina, avšak méně než polovina pedagogů, byla potvrzena. V otázce č. 4 bylo zjištěno, že jógu začleňuje do prostředí mateřské školy 32,3 % pedagogů, což je více než 25 % pedagogů (32,3 % > 25 %).

V pracovní hypotéze H1 jsem předpokládala, že respondenti, kteří jógu do MŠ začleňují, ji začleňují minimálně jednou týdně a to převážně formou tělesného cvičení ve smyslu provádění pozic/ásan. V otázce č. 6 bylo potvrzeno, že všichni pedagogové začleňující jógu do prostředí MŠ provádí s dětmi jógu formou tělesného cvičení ve smyslu provádění pozic/ásan, avšak v otázce č. 7 bylo zjištěno, že 11 % pedagogů začleňuje jógu méně než jednou týdně. V otázce č. 8 bylo zjištěno, že 16,4 % provádí jógové pozice méně často než jednou týdně, tudíž hypotéza nebyla potvrzena.

V pracovní hypotéze H2 jsem předpokládala, že děti samovolně provádí některé jógové pozice. Tato hypotéza byla potvrzena na základě vyhodnocení otázky č. 14, kdy 76,7 % pedagogů uvedlo, že vyzorovalo u dětí spontánní provádění některých jógových pozic.

V pracovní hypotéze H3 jsem předpokládala, že pedagogové praktikující jógu v MŠ, vyzorovali u dětí pozitivní změnu. Tato hypotéza byla potvrzena, protože odpověďmi na otázku č. 18. bylo zjištěno, že 94,5 % pedagogů praktikujících jógu v MŠ zpozorovalo u dětí pozitivní změnu. Pouze 5,5 % pedagogů praktikujících jógu v MŠ změnu nezpozorovalo.

Pracovní hypotéza H4 předpokládající, že minimálně 10% pedagogů uvede, že jejich MŠ navštěvují děti, které nejedí maso, byla potvrzena. Otázkou č. 23 bylo zjištěno, že 21,2 % pedagogů uvedlo, že jejich MŠ navštěvují děti, které nejedí maso.

V pracovní hypotéze H5 jsem předpokládala, že všichni respondenti třídí v MŠ odpad. Tato hypotéza byla vyvrácena, jelikož v otázce č. 25 uvedlo 12,4 % pedagogů, že v MŠ odpad netřídí.

Pracovní hypotéza H6 předpokládající, že více než polovina respondentů se někdy setkala s pojmem ájurvéda, byla potvrzena, jelikož pouze 34 % pedagogů uvedlo v otázce č. 29, že pojem ájurvéda nikdy neslyšeli (34 % < 50 %).

Získaná zjištění poukázala na to, že jóga má své místo v mateřských školách a mnoho pedagogů k ní má kladný vztah. Také se ukázalo, že ji tam lze začlenit, a to v různých podobách. Dokonce je dětmi velmi oblíbená. Zajímavým zjištěním bylo, že ji začleňuje více než čtvrtina dotazovaných pedagogů. S rostoucím množstvím knih o józe pro děti i dospělé je možno očekávat, že se bude v mateřských školách vyskytovat čím dál častěji, což dosvědčují i kladné reakce na dotazník, v nichž pedagogové psali, že byl pro ně dotazník inspirací a mnoho z nich projevilo zájem o práci a zaslání více informací k dané problematice.

Dotazníkem byly získány odpovědi na všechny dílčí cíle uvedené v podkapitole 2.2. Vše je detailně rozepsáno formou komentářů u jednotlivých otázek.

5.1 Doporučení pro teorii

Dotazníkem bylo zjištěno, že jóga je v MŠ začleňována převážně formou provádění pozic/ásan. Považuji za přínosné vytvoření metodiky, ve které by byly nejčastěji prováděné ásany popsány a také, aby tam byly uvedeny vždy fotografie správného i špatného provedení a informace o tom, čeho se vyvarovat, aby nedocházelo ke vzniku špatných pohybových stereotypů. V mnoha knihách (Mihulová, Svoboda, 2008; Mahešvarananda, 2014) jsou pozice vyobrazeny tak, že se při jejich provádění dítě spíše zraňuje, než aby získávalo benefity, které jóga nabízí, proto by bylo vhodné na to upozornit. Dobrá metodika by zajisté byla přínosem i pro pedagogy, kteří sice jógová cvičení s dětmi provádí, ale jinak jógu sami nepraktikují a žádný kurz nenavštěvovali. Díky dobré metodice a zásobníku činností bychom se mohli vyvarovat i situacím, kdy pedagogové sice různé aspekty jógy začleňují, avšak děti příliš nebaví.

Výsledky prokázaly, že pedagogové zpozorovali příznivý vliv na dětský vývoj – držení těla, chování, soustředění a další, což může posloužit jako dobrý podnět k rozmachu začleňování jógy do prostředí MŠ. Také bylo zjištěno, v čem pedagogové vidí u dnešních dětí zhoršení. Na základě toho by bylo přínosné vytvořit zásobník činností určený pro MŠ, který by zahrnoval aktivity napravující současný stav.

Výzkum ukázal, že výrazně menší procento než provádění pozic se objevilo u všech dalších aspektů jógy. Bylo by tedy vhodné společnost informovat o tom, že jóga není pouze o provádění pozic, ale zahrnuje i oční pohyby, prstová cvičení a další aspekty popsané v práci. Doporučuji tedy vytvořit souhrnnou publikaci pojednávající o všech zmíněných a do mateřských škol začlenitelných aspektech jógy.

V rámci dalšího výzkumu by bylo zajímavé zaměřit se na to, kde pedagogové jógu studovali, pokud studovali, jak dlouho a které publikace četli.

5.2 Doporučení pro praxi

Jelikož pedagogové vyzorovali kladný vliv jógy na dětský organismus a také jógu sami doporučili do prostředí MŠ aplikovat, považují za přínosné navýšit nabídku vzdělávacích kurzů určených pedagogům MŠ, aby se zvýšil počet pedagogů praktikujících jógu v MŠ, ale i efektivnost provádění všech do MŠ začlenitelných aspektů jógy.

Z výzkumu také vyplynulo, že mateřské školy navštěvují děti z vegetariánských rodin. Na otázku, jak řeší tuto situaci, pedagogové odpovídali, že maso nemusí jíst. Avšak to pak jedí pouze přílohu, která není nutričně dostačující. S nastávající povinnou docházkou dětí v posledním roce před nástupem do ZŠ, přibude v mateřských školách dětí, a zajisté i dětí vegetariánů. Považuji za vhodné zvážit, zda by nebylo dobré zavést už v MŠ možnost výběru ze dvou jídel – masitého a bezmasého.

Výsledky výzkumu také ukázaly, že ne ve všech MŠ jsou děti vedeny k třídění odpadu. Určitě by bylo přínosné poukázat na toto zjištění a snažit se o zavedení třídění odpadu do všech mateřských škol. Není to finančně náročné, ba naopak to může být cesta k přivýdělku, pokud nasbíraný papír bude odvážen do sběru.

Práci by zajisté bylo vhodné a zajímavé mnohem více a detailněji rozpracovat, avšak z kapacitních důvodů to nebylo možné. Možná bude časem rozpracována ve formě zmíněných metodik a zásobníků.

6 SOUHRN

Předložená práce přibližuje problematiku jógy v prostředí MŠ. Cílem práce bylo pomocí dotazníkového šetření zmapovat vztah pedagogů k začleňování jógy do prostředí mateřské školy a představit jógu tak, jak je možné aplikovat ji či se s ní setkat v mateřské škole.

Hlavním záměrem teoretické části bylo uvést ucelený souhrn informací vztahujících se k józe v prostředí MŠ. Text je podložený českou i zahraniční literaturou, ale i výzkumy a informacemi z webových stránek. Obsahuje i vlastní zkušenosti s jógou jak v mateřské škole, tak z lekcí a kurzů s dospělými. Hned v úvodu je uvedena jedna z nejstarších definic jógy, ale i definice současná. Navazuje stručná historie jógy v Čechách. Pak už je celá práce orientována na jógu v mateřské škole. Zahrnuje výčet autorů píšících o dětské józe, ale i výčet seminářů, na kterých je možné jógu pro děti studovat. Následuje odůvodnění, proč jógu do prostředí mateřské školy zařazovat a jaké mohou být její účinky. Jelikož jsou státní mateřské školy povinny vytvářet a pracovat dle ŠVP PV, který vychází a musí být v souladu s RVP PV, snažila jsem se o poukázání na to, jak jógu do ŠVP PV implementovat. Nejobsáhlejší část teoretické části je věnována jednotlivým aspektům jógy, které jsou vždy na základě literatury definovány a následně okomentovány tak, aby bylo zřejmé, jak je v MŠ aplikovat.

Praktická část poskytuje odpovědi na mnohé mé otázky vztahující se k józe v MŠ. Jelikož je mi toto téma velmi blízké, psala jsem práci hlavně z vlastní zvědavosti, z čehož pramení i hypotézy výzkumu. Dotazníkovým šetřením, kterého se aktivně zúčastnilo 226 pedagogů českých mateřských škol, jsem se snažila zmapovat vztah pedagogů k józe v mateřské škole, jak to s jógou v mateřských školách opravdu je a zda se tam vůbec vyskytuje a v jaké podobě, jak často, co na to děti a mnoho dalšího. Všechny otázky byly matematicko-statistickými metodami zpracovány, vyobrazeny pomocí grafů a deskriptivně popsány. Všechny mé otázky vedoucí ke zmapování vztahu pedagogů k začleňování jógy do prostředí MŠ byly zodpovězeny, hypotézy kromě jedné byly potvrzeny. Na základě zjištění byla uvedena doporučení pro teorii i praxi. Po úspěšné obhajobě bude práce rozeslána všem respondentům, kteří projeví o práci zájem.

Jsem ráda, že jsem mohla psát práci na toto téma a věřím, že bude pro čtenáře přínosem.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. *Aktuální semináře: Semináře pro pedagogy*, ©2005-2015. Portal.cz. [online]. [cit 2016-2-20]. Dostupné z <http://portal.cz/seminare/aktualni-seminare/>
2. ATHVALE, 2000. *Bála Veda: Pedaitrics&Ayurveda*. New Delhi, India. Chaukhamba Sanskrit Pratisthan. ISBN 81-708-142-9.
3. BARTOŇOVÁ, Milada et al, 1971. *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum. ISBN 08-027-71.
4. BROAD, Wiliam, 2012. *Jóga: fakta a mýty*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2315-4.
5. *Dětská jóga*. Yogaberkana.cz. [online]. [cit 2016-2-20]. <http://www.yogaberkana.cz/detska-joga/>
6. DURASOVÁ, Marie et al, 1994. *Jógová dechová cvičení, alternativní způsoby prevence a léčby astmatických a alergických dětí a dospělých*. Praha: Svaz postižených civilizačními chorobami. ISBN 80-901022-1-2.
7. DRTIKOL, František a Stanislav DOLEŽAL, 2004. *Duchovní cesta*. Praha: Svět. ISBN 80-902986-6-4.
8. *Ekoškolky*, ©2008. Ekoskolky.cz. [online]. [cit 2016-2-12]. Dostupné z <http://ekoskolky.cz/cz/novinky>
9. ELIADE, Mircea, 1999. *Jóga. Nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-092-2.
10. GALANTINO et al, ©2008. *Therapeutic Effects of Yoga for children: A Systematic Review of the Literature*. [online]. [cit 2016-2-12]. Dostupné z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0025664/>
11. GÍTÁNANDA, 1999. *Jóga krok za krokem*. Olmouc: Dobra&FONTANA. ISBN 80-86179-38-9.
12. CHANCHANI Swati a Rajiv CHANCHANI, 2014. *Yoga For Children: A complete Illustrated Guide to Yoga*. New Delhi, India: UBS Publisher's Distributors Pvt.Ltd. ISBN 978-81-86-11222-9.
13. HÁJEK, Pavel, 2005a. *Hravá jóga*. Plzeň: Pedagogické centrum.
14. HÁJEK, Pavel, 2005b. *Jóga prstů nejen pro děti: dynamická cvičení motoriky prstů pro každý věk*. Praha: Ikar, 17 s. ISBN 80-7020-071-5.
15. HÁJEK, Pavel, 2005c. *Pohádková jóga*. Plzeň: Pedagogické centrum.
16. HÁJEK, Pavel, 2011a. *Balanční cvičení a rovnovážné polohy*. Vochov: Klub jógy.

17. HÁJEK, Pavel, 2011b. *Dechová cvičení pro děti*. Vochov: Klub jógy.
18. HOLEČKOVÁ, Jana, 2014. *Vliv cíleného cvičení na držení těla skupiny předškolních dětí*. [online]. Praha [cit 2016-2-12]. Bakalářská práce. Karlova Univerzita v Praze. Pedagogická fakulta. Dostupné z https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/136740/18581504/?q=%7B%22_____searchform___search%22%3A%22vliv+c%5Cu00edlen%5Cu00e9ho+cvi%5Cu010den%5Cu00ed+na+dr%5Cu017een%5Cu00ed+t%5Cu011bla%22%2C%22_____searchform___butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22PNzzpSearchListbasic%22%3A1%7D&lang=cs.
19. *International Day of Yoga*, ©2016. Idy.nhp.gov.in [online]. [cit 2016-1-2]. Dostupné z <http://idy.nhp.gov.in/>
20. *iVysílání*, ©1996-2016. ceskatelevize.cz [online]. [cit 2016-3-12]. Dostupné z <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/j>
21. *Jóga a jógová terapie*. FtvS.cuni.cz. [online]. [cit 2016-2-12]. Dostupné z <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-273.html>
22. JÓGALINGA, 1990. *Jóga pro děti aneb Hrajeme si na zvířata*. Liberec: Nakladatelství Libereckých tiskáren. ISBN 80-85269-00-7.
23. KLIMEŠ, Pavel et al, 2002. *Cvičíme s dětmi: jógová cvičení a hry pro radost*. Praha: Společnost Jóga v denním životě.
24. KOGLER, Aladár, 1978. *Jóga: základy tělesných cvičení*. Bratislava: Šport, 124 s. ISBN 77-020-71.
25. KOPŘIVA, Pavel et al, 2008. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála. ISBN 978-80-904030-0-0.
26. KREJČÍ, Milada, 1995. *Jóga, učení a hra dětí od 5 let*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-6-X.
27. KREJČÍ, Milada, ©2016. *Řekli o cvičení jógy pro děti*. Systém Jóga v denní životě, joga.cz. [online]. [cit 2016-2-12]. Dostupné z <http://www.joga.cz/kurzy/deti/rekli-o-cviceni-jogy-pro-deti/>
28. LUHANOVÁ, Hanka, 2012. *Jak se zdraví sluníčko*. Nakladatelství Lali jóga, s.r.o. ISBN 978-80-905140-0-3.
29. LUHANOVÁ, Hanka, 2014. *Lali cvičí jógu*. Nakladatelství Lali jóga, s.r.o. ISBN 978-80-905140-7-2.
30. LYSEBETH, André, 1978. *Jóga*. Praha: Olympia. 27-034-78.

31. MAHÉŠVARÁNANDA, 2010. *Jóga v denním životě a diabetes: cvičební program na podporu léčby diabetu*. Praha: Společnost Jóga v denním životě. ISBN 978-80-904561-0-5.
32. MAHÉŠVARÁNANDA, 2014. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2914-8.
33. MERTIN Václav a Ilona GILERNOVÁ, 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.
34. *Metodika cvičení dětské jógy*, ©2012a. Cadj.cz. [online]. [cit 2016-2-20]. Dostupné z <http://cadj.cz/vzdelavani/seminare/metodika-cviceni-detske-jogy-11-2016/>
35. *Metodika cvičení dětské jógy*, ©2012b. Cadj.cz. [online]. [cit 2016-2-20]. Dostupné z <http://cadj.cz/vzdelavani/seminare/rekvalifikacni-kurz-instruktor-jogy-08-16/>
36. MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA, 1992. *Jóga a sebepoznávání*. Liberec: Santal. ISBN 80-900570-4-7.
37. MIHULOVÁ Marie a Milan SVOBODA, 2007. *Křesťanství a jóga*. Liberec: Santal. ISBN 978-80-85965-51-3.
38. MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA, 2008. *Bála jóga: jóga pro děti, juniory a rodiče*. Liberec: Santal, 200 s. ISBN 978-80-85965-57-5.
39. MINAŘÍK, Květoslav, 1991. *Jóga v životě současného člověka*. Nemojov: Canopus. ISBN 80-85202-02-6.
40. MUKTIBODHANANDA, 2012. *Hatha Yoga Pradipika*. New Delhi, India: Yoga Publication Trust, Munger, Bihar. ISBN 978-81-85787-38-1
41. NEŠPOR, Pavel, 1998. *Jóga pro děti*. Praha: Velryba, 85s. ISBN 80-85860-09-0.
42. NEŠPOR, Pavel, ©2016. *Řekli o cvičení jógy pro děti*. Joga.cz. [online]. [cit 2016-2-12]. Dostupné z <http://www.joga.cz/kurzy/deti/rekli-o-cviceni-jogy-pro-deti>
43. NIKODEMOVÁ, Monika, 2014. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0623-1
44. NIRANJANANANDA, 2012. *Gheranda Samhita*. India: Yoga publication Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar. ISBN 978-93-81620-19-9.
45. PATANJALI, 2003. *Patanjali's Yoga Sutras*. New Delhi. India: Munshiram Manoharial Publishers Pvt. Ltd., ISBN 81-215-0964-5.
46. POHLODKOVÁ, Eva, 2007. *Psychomotorika a jóga pro děti předškolního věku*. Brno: Středisko volného času Lužánky, 66 s. ISBN 80-86669-06-8.

47. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří, 2001. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-579-2.
48. *Rekvalifikační kurz Instruktor jógy 08/16*, ©2012b. Cadj.cz. [online]. [cit 2016-3-10]. Dostupné z <http://www.cadj.cz/vzdelavani/seminare/rekvalifikacni-kurz-instruktor-jogy-08-16/>
49. ROJOVÁ SÍTOVÁ, Věra, 2007. *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9.
50. SATYADHARMA, 2008. *Yoga Chudamani Upanishad*. New Delhi, India: Yoga Publication Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar. 978-81-86336-27-4.
51. SATYANANDA, 2006a. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. New Delhi, India: Yoga Publication Trust, Munger, Bihar. ISBN 81-86336-14-1.
52. SATYANANDA, 2006b. *Yoga Education for Children*. New Delhi, India: Yoga Publication Trust, Munger, Bihar. ISBN 81-85787-33-6.
53. SATYANANDA, 2012. *Yoga Education for Children: Volume Two*. New Delhi, India: Yoga Publication Trust, Munger, Bihar. ISBN 81-86336-77-9.
54. SMOLÍKOVÁ, Kateřina et al, 2006. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. ISBN 8087000-00-5.
55. STEINER, Vojtěch, 2010. *Dějiny jógy*. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2392-4.
56. *Systém Jóga v denním životě*, ©2016. Joga.cz [online]. [cit 2016-3-10]. Dostupné z <http://www.joga.cz/>
57. ŠANKARÁČÁRJA, ©2013. *Tattvabodha*. knihovnicka.cz.
58. ŠMELOVÁ, Eva a Alena NELEŠOVSKÁ, 2009. *Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2272-5.
59. TOMÁŠOVÁ, Míla a Eduard TOMÁŠ, 2009. *Praxe jógové filozofie*. Praha: Avatar. ISBN 978-80-85862-82-9.
60. *Tradiční aštanga jóga s indickým lektorem Jógáčárjou Védou Čaitanjou*, ©2014. Yogasurya.cz. [online]. [cit 2016-2-20]. Dostupné z <http://www.yogasurya.cz/>
61. VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
62. VOTAVA, Jiří et al, 1988. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum.
63. ZIKEŠOVÁ, Marcela, 2005. *Jóga nejen pro děti*. Erika, 144 s. ISBN 80-7190-662-9.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ŠVP PV	Školní vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ČR	Česká republika
MŠ	mateřská škola
kap.	kapitola
s.	strana
č.	číslo
obr.	obrázek
ČR	Česká republika

SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obr. č. 1 – Jóga dle pedagogů mateřských škol
- Obr. č. 2 – Znalost jógových pozic pedagogy MŠ
- Obr. č. 3 – Deset pedagogy MŠ nejznámějších jógových pozic
- Obr. č. 4 – Kroužek jógy v MŠ
- Obr. č. 5 – Začlenění prvků jógy pedagogy do prostředí MŠ
- Obr. č. 6 – Čas začlenění jógy do denního programu MŠ
- Obr. č. 7 – Jógové činnosti prováděné v MŠ
- Obr. č. 8 – Četnost začleňování jógy do denního programu MŠ
- Obr. č. 9 – Četnost provádění jógových pozic v MŠ
- Obr. č. 10 – Metody, techniky užívané při provádění pozic s dětmi
- Obr. č. 11 – Oblíbenost jednotlivých aspektů jógy dětmi
- Obr. č. 12 – Nejčastěji prováděné pozice v MŠ
- Obr. č. 13 – Děti nejoblíbenější jógové pozice (z pohledu učitelů)
- Obr. č. 14 – Pozice přirozeně prováděné dětmi
- Obr. č. 15 – Pro děti nejobtížnější aspekty jógy (z pohledu pedagogů)
- Obr. č. 16 – Motivace pedagogů k aplikaci jógy do prostředí MŠ
- Obr. č. 17 – Doporučení pedagogů k začlenění jógy do MŠ
- Obr. č. 18 – Vypozorované změny zapříčiněné aplikací jógy do MŠ
- Obr. č. 19 – Oblasti, v nichž pedagogové MŠ vidí u dnešních dětí zhoršení
- Obr. č. 20 – Definice zdravého životního stylu
- Obr. č. 21 – Postoj pedagogů MŠ k vegetariánství
- Obr. č. 22 – Postoj pedagogů MŠ k možnosti výběru ze dvou jídel - vegetariánské a masité
- Obr. č. 23 – Počet dětí z vegetariánských rodin navštěvujících MŠ
- Obr. č. 24 – Způsob řešení situace, kdy dítě odmítá jíst maso

Obr. č. 25 – Třídění odpadu v MŠ

Obr. č. 26 – Praktikování masáže v MŠ

Obr. č. 27 – Formy masáže prováděné v MŠ

Obr. č. 28 – Povědomí pedagogů MŠ o pojmu ájurvéda

Obr. č. 29 – Hrbíkové pravidlo

SEZNAM PŘÍLOH

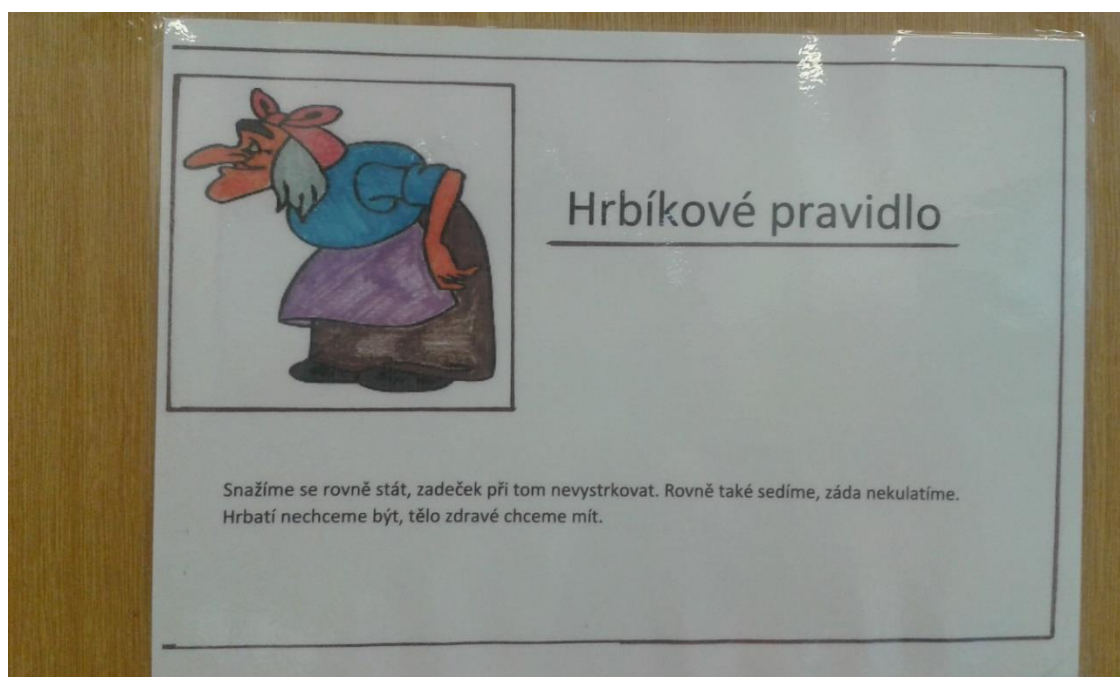
Příloha A: Hrbíkové pravidlo

Příloha B: Anketa pro pedagogy MŠ

Příloha C: Dotazník pro pedagogy MŠ

Příloha D: Úplný seznam pozic prováděných v MŠ

PŘÍLOHA A: HRBÍKOVÉ PRAVIDLO



Obr. č. 29 – Hrbíkové pravidlo (text a foto autor)

PŘÍLOHA B: ANKETA PRO PEDAGOGY MŠ

Anketa pro pedagogy MŠ k diplomové práci s názvem *Jóga a ájurvéda v prostředí MŠ*

Dobrý den,

v rukou držíte anketu k mé diplomové práci s názvem *Jóga a ájurvéda v prostředí MŠ*. Tímto bych Vás chtěla poprosit o její vyplnění. Na základě této ankety bude vytvořen dotazník týkající se jógy a ájurvédy v prostředí MŠ. Moc vám děkuji za Vaši ochotu a čas strávený vyplňováním této ankety.

1. Co je podle Vás jóga?

2. Znáte nějaké jógové pozice/ásany? Prosím, uveďte jejich názvy.

3. Aplikujete prvky jógy v MŠ? ANO – NE (Pokud NE, přejděte na otázku č. 12)

4. Jak probíhá jóga ve Vaší MŠ? (popis průběhu; jak často; v rámci čeho)

5. Jaká metoda, technika při provádění jógy v MŠ se Vám (ne)osvědčila a proč?

Osvědčilo se:

Neosvědčilo se:

6. Co mají děti, co se týče jógy, nejraději (názvy pozic, aktivity atd.)?

7. Co dělá dětem, ve vztahu k józe v MŠ, největší problém (názvy pozic, aktivity atd.)?

8. Jaké pozice provádí děti přirozeně v průběhu celého dne?

9. Co Vás motivuje k provádění jógových cvičení v MŠ?

10. Doporučila byste i dalším učitelkám, aby jógu v MŠ prováděly? Proč ano, proč ne?

11. Vpozorovala jste nějakou změnu v chování, soustředěnosti, rozsahu pohybu, držení těla či něčeho jiného u dětí, se kterými jógová cvičení provádíte? Prosím, uveďte, v čem pozorujete změnu.

12. Pozorujete zhoršení držení těla, zvýšení vybíravosti v jídle, zhoršení chování, soustředěnosti, jemné či hrubé motoriky, nárůst nemocnosti, alergií, obezity, zdravotních omezení či jiné změny u dnešních dětí? Prosím, uveďte.

13. Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

14. Jaký máte názor na vegetariánství? Prosím, uveďte na škále (zakroužkujte) a písemně vyjádřete svůj názor na vegetariánství.

Jsem PRO 1 2 3 4 5 jsem PROTI

Můj názor na vegetariánství:

15. Přivítala byste v MŠ možnost výběru ze dvou jídel - vegetariánské a masité? ANO - NE

16. Vyskytují se ve školce děti z vegetariánské rodiny? ANO - NE

17. Jak řešíte situaci, když dítě nechce jíst maso?

18. Třídíte v MŠ odpad? ANO – NE

19. Zkoušela jste s dětmi masáže? ANO – NE (NE - přejděte na otázku č. 22)

20. Jak masírování v MŠ probíhalo/probíhá? Prosím, popište.

21. Jaké jsou na masírování reakce dětí? Prosím, stručně popište.

22. Co Vám říká pojem ájurvéda?

Ještě jednou Vám moc děkuji za ochotu a čas věnovaný vyplnění této ankety k mé diplomové práci.

V případě zájmu o dané téma, o výsledky ankety, hotovou diplomovou práci či ochotu poskytnout mi rozhovor k danému tématu, uveďte email či telefonní číslo.

S pozdravem, poděkováním a přáním příjemného dne

Bc. Monika Perutková, 1. ročník navazujícího Mgr. programu Pedagogika předškolního věku, UHK

PŘÍLOHA C: DOTAZNÍK PRO PEDAGOGY MŠ

Dotazník pro pedagogy MŠ k diplomové práci s názvem Jóga v prostředí MŠ

Dobrý den milé paní učitelky a učitelé, před sebou máte dotazník k diplomové práci s názvem Jóga v prostředí MŠ. Tímto bych Vás chtěla poprosit o jeho vyplnění. Moc Vám děkuji za Vaši ochotu a čas strávený jeho vyplňováním.

1. Co je podle Vás jóga? Můžete označit více odpovědí.

<input type="checkbox"/> Cvičení
<input type="checkbox"/> Filozofie
<input type="checkbox"/> Životní styl
<input type="checkbox"/> Jiná odpověď

2. Znáte nějaké jógové pozice/ásany? Prosím, uveďte jejich názvy.

3. Je ve Vaší MŠ kroužek jógy?

<input type="checkbox"/> Ano
<input type="checkbox"/> Ne

4. Začleňujete (vy osobně) prvky jógy při práci v MŠ? Pokud NE, přejděte na otázku č. 19.

<input type="checkbox"/> Ano
<input type="checkbox"/> Ne

5. Kdy začleňujete jógu do denního programu? Můžete označit více odpovědí.

<input type="checkbox"/> V rámci pohybové chvílky
<input type="checkbox"/> V rámci relaxace
<input type="checkbox"/> V průběhu celého dne
<input type="checkbox"/> Ve formě kroužku
<input type="checkbox"/> Jiná odpověď

6. Jaké jógové činnosti provádíte v mateřské škole? Můžete označit více odpovědí.

<input type="checkbox"/> Pozice/ásany
<input type="checkbox"/> Prstová cvičení
<input type="checkbox"/> Dechová cvičení
<input type="checkbox"/> Rovnovážná cvičení
<input type="checkbox"/> Relaxace
<input type="checkbox"/> Rozumové činnosti (aspekty filozofie – např. jamy, njamy atd.)

<ul style="list-style-type: none"> • Jiná odpověď
--

7. Jak často začleňujete jógu do denního programu MŠ?

<ul style="list-style-type: none"> • Denně
<ul style="list-style-type: none"> • 1x týdně
<ul style="list-style-type: none"> • 1x za 14 dní
<ul style="list-style-type: none"> • 1x měsíčně
<ul style="list-style-type: none"> • Jiná odpověď

8. Jak často provádíte jógové pozice v MŠ?

<ul style="list-style-type: none"> • Denně
<ul style="list-style-type: none"> • 1x týdně
<ul style="list-style-type: none"> • 1x za 14 dní
<ul style="list-style-type: none"> • 1x měsíčně
<ul style="list-style-type: none"> • Jiná odpověď

9. Jakou metodu, techniku používáte při provádění pozic s dětmi? Můžete označit více odpovědí.

<ul style="list-style-type: none"> • Vyprávění pohádky/příběhu prokládané pozicemi
<ul style="list-style-type: none"> • Jednotlivě motivované cviky (např. připodobnění zvířatům)
<ul style="list-style-type: none"> • Hra
<ul style="list-style-type: none"> • Jógové karty
<ul style="list-style-type: none"> • Jógové pexeso
<ul style="list-style-type: none"> • Pozdravy (slunci, měsíce)

10. Z následujících možností vyberte to, co mají děti velmi rády. Můžete označit více odpovědí.

<ul style="list-style-type: none"> • Provádění pozic
<ul style="list-style-type: none"> • Rozumová výchova (filozofie – jamy, njamy atd.)
<ul style="list-style-type: none"> • Zvířecí polohy
<ul style="list-style-type: none"> • Pozice prováděné v rámci příběhu, pohádky
<ul style="list-style-type: none"> • Pozice bez motivace
<ul style="list-style-type: none"> • Relaxace
<ul style="list-style-type: none"> • Pozdravy (slunci, měsíce)
<ul style="list-style-type: none"> • Prstová cvičení
<ul style="list-style-type: none"> • Dechová cvičení
<ul style="list-style-type: none"> • Rovnovážná cvičení

11. Které pozice s dětmi provádíte? Můžete označit více odpovědí.

<ul style="list-style-type: none"> • Čmelák
<ul style="list-style-type: none"> • Motýl

• Opice
• Ryba
• Palma
• Pes
• Sluníčko
• Strom
• Svíčka
• Tanečnice
• Zajíc
• Drak
• Žába
• Hadravá panenka
• Hvězda
• Jezevčík
• Kámen
• Kolo
• Krokodýl
• Letadlo
• Loďka
• Lukostřelec
• Duha
• Židle
• Semínko
• Stůl
• Zvoneček
• Čáp
• Hora
• Kobra
• Kočka
• Konvička
• Květinka
• Lev
• Jiná pozice

12. Které pozice mají děti nejraději? Vyberte 3 nejoblíbenější.

• Čmelák
• Motýl
• Opice
• Ryba
• Palma
• Pes
• Sluníčko
• Strom
• Svíčka

• Tanečnice
• Zajíc
• Drak
• Žába
• Hadravá panenka
• Hvězda
• Jezevčík
• Kámen
• Kolo
• Krokodýl
• Letadlo
• Lod'ka
• Lukostřelec
• Duha
• Židle
• Semínko
• Stůl
• Zvoneček
• Čáp
• Hora
• Kobra
• Kočka
• Konvička
• Květinka
• Lev
• Jiná odpověď

13. Které pozice dělají dětem největší problém? Vyberte 3.

• Čmelák
• Motýl
• Opice
• Ryba
• Palma
• Pes
• Sluníčko
• Strom
• Svíčka
• Tanečnice
• Zajíc
• Drak
• Žába
• Hadravá panenka
• Hvězda
• Jezevčík

• Kámen
• Kolo
• Krokodýl
• Letadlo
• Lod'ka
• Lukostřelec
• Duha
• Židle
• Semínko
• Stůl
• Zvoneček
• Čáp
• Hora
• Kobra
• Kočka
• Konvička
• Květinka
• Lev
• Jiná odpověď

**14. Které pozice provádí děti přirozeně během dne (např. při hře, v šatně...).
Můžete označit více odpovědí.**

• Čmelák
• Motýl
• Opice
• Ryba
• Palma
• Pes
• Sluníčko
• Strom
• Svíčka
• Tanečnice
• Zajíc
• Drak
• Žába
• Hádrová panenka
• Hvězda
• Jezevčík
• Kámen
• Kolo
• Krokodýl
• Letadlo
• Lod'ka
• Lukostřelec

• Duha
• Židle
• Semínko
• Stůl
• Zvoneček
• Čáp
• Žádné
• Hora
• Kobra
• Kočka
• Konvička
• Květinka
• Lev
• Jiná odpověď

15. Co dělá dětem ve vztahu k józe největší problém? Můžete označit max. 3 odpovědi.

• Protahovací pozice
• Rovnovážné pozice
• Setrvání v pozici
• Relaxace
• Pozdravy (slunci, měsíci)
• Prstová cvičení
• Dechová cvičení
• Rozumová výchova (filozofie - jamy, njamy...)
• Jiná odpověď

16. Co Vás motivuje k aplikaci jógy, jógových cvičení do prostředí MŠ. Můžete označit více odpovědí.

• Špatný zdravotní stav dětí
• Špatný psychický stav dětí
• Osobní vztah k józe
• Jiná odpověď

17. Doporučila byste i dalším učitelkám začlenění jógy do MŠ?

• Ano
• Ne

18. V čem jste u dětí, s nimiž provádíte jógu, vyzoroval(a) změnu? Můžete označit více odpovědí.

• Zlepšení držení těla
• Snazší překonávání překážek

• Žádnou změnu nevidím.
• Větší uvolněnost
• Větší rozsah pohybu
• Zlepšení koordinace pohybů
• Zlepšení jemné motoriky
• Zlepšení hrubé motoriky
• Zlepšení dýchání
• Větší soustředěnost
• Změna chování
• Jiná odpověď

19. Ve kterých z následujících oblastí pozorujete u dnešních dětí zhoršení? Můžete označit více odpovědí.

• Držení těla
• Nemocnost
• Vybíravost v jídle
• Alergie
• Obezita
• Zdravotní omezení
• Nemyslím si, že by byla nějaká změna.
• Ztuhlost
• Ohebnost
• Koordinace pohybů
• Jemná motorika
• Hrubá motorika
• Dýchání
• Soustředěnost
• Chování
• Jiná odpověď

20. Zaškrtněte odpovědi, které korespondují s Vaší definicí pojmu Zdravý životní styl. Můžete označit více odpovědí.

• Dostatek pohybu
• Pečování o své tělo a psychiku
• Psychická pohoda
• Pozitivní myšlení
• Ekologické myšlení
• Umět odpočívat
• Vhodné chování
• Dostatek odpočinku
• Dostatek spánku
• Vyvážená strava
• Dostatečné množství stravy

• Funkční vztahy v rodině
• Harmonické vztahy s lidmi
• Kulturní život
• Práce, která člověka naplňuje
• Jiná odpověď

21. Jak (ne)souhlasíte s vegetariánstvím? 1 hvězdička = jsem PROTI, 5 hvězdiček = jsem PRO

• 1 / 5
• 2 / 5
• 3 / 5
• 4 / 5
• 5 / 5

22. Přivítal(a) byste v MŠ možnost výběru ze dvou jídel - vegetariánské a masité?

• Ano
• Ne

23. Navštěvují Vaši MŠ děti z vegetariánské rodiny?

• Ano - 1 dítě
• Ano - 2 děti
• Ano - více než polovina dětí
• Všechny děti pochází z vegetariánské rodiny
• Ne

24. Jak řešíte situaci, kdy dítě v MŠ odmítá jíst maso?

• Musí ochutnat, ale více nenutím.
• Musí sníst celé.
• Musí sníst alespoň polovinu.
• Zamíchám, aby to nepoznalo.
• Nemusí ani ochutnat.
• Jiná odpověď

25. Třídíte v MŠ odpad?

• Ano
• Ne

26. Zkoušel(a) jste s dětmi v MŠ masírování?

• Ano, ale neuchytilo se, takže nepoužívám.

• Ano, líbilo se, občas děláme.
• Ano, líbilo se, děláme pravidelně.
• Ne.

27. Jakou formu masáže provádíte či jste prováděl(a)? Můžete označit více odpovědí.

• Masáž míčky
• Masáž suchýma rukama
• Masáž suchýma nohama
• Masáž krémem
• Olejová masáž
• Jiná odpověď

28. Označte, co odpovídá Vašemu povědomí o ájurvédě. Můžete označit více odpovědí.

• Pojem jsem nikdy neslyšela.
• Věda o životě.
• Pojem jsem slyšela, ale víc nevím.
• Něco z Indie
• Východní medicína.
• Relaxace.
• Životní styl.
• Systém tradičního indického léčení.
• Indická filozofie.
• Způsob stravování, kdy jídlo ovlivňuje naše zdraví a život.
• Jiná odpověď

Konec. :) Ještě jednou Vám moc děkuji za ochotu a čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku k mé diplomové práci. V případě zájmu o dané téma, o výsledky ankety, hotovou diplomovou práci či ochotu poskytnout mi rozhovor k danému tématu nebo se zapojit do ověřování vzniklého programu, uveďte email či telefonní číslo. S pozdravem, poděkováním a přáním příjemného dne Bc. Monika Perutková

PŘÍLOHA D: ÚPLNÝ SEZNAM POZIC PROVÁDĚNÝCH V MŠ

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Kočka	64	87,7 %
Kobra	52	71,2 %
Motýl	43	58,9 %
Strom	37	50,7 %
Pes	36	49,3 %
Hadrová panenka	35	47,9 %
Hora	34	46,6 %
Zajíc	33	45,2 %
Sluníčko	28	38,4 %
Žába	25	34,2 %
Čáp	24	32,9 %
Lev	22	30,1 %
Opice	21	28,8 %
Svíčka	20	27,4 %
Kámen	19	26,0 %
Lodřka	17	23,3 %
Semínko	17	23,3 %
Květinka	15	20,5 %
Ryba	13	17,8 %
Kolo	13	17,8 %
Čmelák	12	16,4 %
Letadlo	12	16,4 %
Hvězda	10	13,7 %
Židle	10	13,7 %
Krokodýl	9	12,3 %
Lukostřelec	9	12,3 %
Duha	8	11,0 %
Stůl	8	11,0 %
Zvoneček	7	9,6 %
Tanečnice	5	6,8 %
Palma	4	5,5 %
Drak	4	5,5 %
Konvička	4	5,5 %
Jezevčík	3	4,1 %
Orel	3	4,1 %
Ježek	3	4,1 %

Velbloud	2	2,7 %
Srnka	2	2,7 %
Pluh	2	2,7 %
Kobylka	2	2,7 %
Kolébka	2	2,7 %
Beruška	2	2,7 %
Volavka	2	2,7 %
Želva	1	1,4 %
Tygr	1	1,4 %
Sfinga	1	1,4 %
Můstek	1	1,4 %
Labuť	1	1,4 %
Housenka	1	1,4 %
Diamantový sed	1	1,4 %
Hrdina	1	1,4 %
Mlýnek na obilí	1	1,4 %
Nebeské protažení	1	1,4 %
Slon	1	1,4 %
Zem	1	1,4 %
Turecký sed	1	1,4 %
Medvěd	1	1,4 %
Dítě	1	1,4 %
Počet respondentů/pedagogů	73	100 %