

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(magisterská)

Autor: Bc. Petra Tesařová Hrubanová

2014

Petra TESAŘOVÁ HRUBANOVÁ

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST CVIČÍCÍCH JÓGU
VE VĚKU NAD PADESÁT LET**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Petra Tesařová Hrubanová, rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Bc. Petra Tesařová Hrubanová

Název bakalářské práce: Životní spokojenost cvičících jógu ve věku nad padesát let

Pracoviště: Katedra rekreologie, FTK UP Olomouc

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt: Tato magisterská práce se zabývá výzkumem vlivů cvičení jógových technik na životní spokojenost osob ve věku nad padesát let a nalezením odlišností mezi spokojeností této skupiny osob a skupiny stejně starých osob aktivně se účastnících činností odlišného charakteru, konkrétně posluchačů univerzit třetího věku. Pro dosažení tohoto cíle byla oslovena skupina přibližně osmdesáti vhodných respondentů obojího pohlaví cvičících různě intenzivně jógové techniky různého typu, kterým byl předložen k zodpovězení Dotazník životní spokojenosti vypracovaný autory Brahlerem, Fahrenbergem, Myrtekem a Schumacherem. Přibližně padesát dotázaných osob poskytlo data splňujících kritéria pro další zpracování a která byla následně analyzována za pomoci statistických metod zjišťování závislosti na intenzitě cvičení a porovnáváním s normovacím výběrem a srovnávací skupinou posluchačů univerzit třetího věku.

Klíčová slova: spokojenost, jóga, stárnutí, stáří, psychologie, ásana, rozvoj osobnosti, životní styl

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Petra Tesarova Hrubanova

Title of the thesis: Life satisfaction of persons over fifty exercising yoga

Department: Department of Recreology, FTK UP Olomouc

Supervisor: Mgr. Michal Safar, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: The aim of this thesis is to research the effects of exercising yoga techniques on life satisfaction of persons over fifty and finding differences between the satisfaction of this group of persons and a group of people actively participating in the activities of a different nature, namely students of universities of the third age. To achieve this goal was approached a group of approximately eighty suitable respondents of both sexes exercising intensively various yoga techniques, which was submitted to the answer the Life satisfaction questionnaire prepared by the authors Brähler, Fahrenberg, Myrtekem and Schumacher. Approximately fifty people provided data that meet the criteria for further processing and was then analyzed using statistical methods to detect depending on exercise intensity and compared with the scaling selection and a comparison group of students universities of the third age.

Keywords: satisfaction, yoga, aging, age, psychology, asana, personal development, lifestyle

I agree with lending bachelor thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením
Mgr. Michala Šafáře Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne 10. června 2014

.....

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi Ph.D. za cenné rady a trpělivost při vedení této práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	SPOKOJENOST DLE SOUČASNÉ PSYCHOLOGIE	13
2.1	Spokojenost.....	13
2.2	Jednotlivé konkrétní oblasti životní spokojenosti	14
3	ŽIVOTNÍ FÁZE ČLOVĚKA, STÁRNUTÍ	17
3.1	Fáze života člověka	17
3.2	Stárnutí a stáří	18
3.2.1	Psychické změny.....	20
3.3	Faktory ovlivňující proces stárnutí	21
3.3.1	Pohyb	22
3.3.2	Pasivita jako faktor ovlivňující stárnutí	24
3.3.3	Aktivní přístup jako faktor ovlivňující stárnutí.....	25
3.3.4	Faktory ovlivňující pasivní a aktivní přístup	27
3.3.5	Jóga a pasivita / aktivita.....	28
3.3.6	Univerzita třetího věku jako forma aktivního přístupu k životu	28
3.4	Stáří a spokojenost	30
3.4.1	Vztah mezi zdravím a spokojeností ve stáří	31
3.4.2	Sociální aspekty stárnutí ve vztahu k životní spokojenosti	32
3.5	Jóga a stáří	33
3.6	Smrt	35
3.7	Stáří a stárnutí v současné společnosti	35
4	JÓGA	38
4.1	Historie jógy	38
4.2	Smysl tradiční jógy.....	39
4.3	Jóga ve smyslu religionistiky.....	39
4.4	Pojetí sexuální energie v józe	40
4.5	Způsoby dosahování vytčených cílů jógy.....	41
4.5.1	Praxe	41
4.5.2	Pozornost	42
4.5.3	Rovnováha, hledání střední polohy	43
4.6	Specifika tradiční výuky jógy, přítomnost učitele.....	44
4.7	Hathajóga	46
4.8	Osmidílná Patanjaliho stezka.....	47
4.8.1	Ásana	48
4.8.2	Spokojenost, jako pevná součást jógové cesty	50
4.9	Jóga v současném světě	50
4.10	Jóga a zdravotní stav cvičícího.....	51
4.11	Vliv jógy na psychický stav cvičícího	53
4.12	Sociální aspekty cvičení jógy u seniorů	55
4.13	Jóga podle B. K. S. Iyengara	56
5	HYPOTÉZA.....	58
6	CÍLE PRÁCE.....	59
7	ZVOLENÁ METODIKA.....	60
7.1	Dotazník životní spokojenosti	60
7.2	Způsob vyhodnocování dotazníku	61

7.3	Zkoumaná skupina	62
7.4	Srovnávací skupina	62
7.5	Doplňující otázky	62
8	VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE	63
8.1	Získaná data	63
8.2	Statistické vyhodnocení získaných dat	66
9	DISKUZE - ANALÝZA VÝSLEDKŮ TESTOVÁNÍ	67
9.1	Faktory ovlivňující výslednou spokojenost se zdravotním stavem	67
9.1.1	Nízký věk respondentů a jeho vliv na spokojenost se zdravím	68
9.1.2	Zhoršený zdravotní stav jako příčina cvičení jógy	68
9.1.3	Obeznašenost se skutečným zdravotním stavem	69
9.2	Spokojenost s vlastní sexualitou v souvislosti s intenzitou cvičení	70
9.2.1	Vliv cvičení se záměrem nápravy zdravotního stavu na sexualitu	70
9.3	Mísení charakteristických aktivit skupin u jednotlivých zkoumaných osob	70
9.4	Porovnání zkoumané skupiny s normou	71
9.4.1	Spokojenost s prací a zaměstnáním (PAZ) ve srovnání s normou	72
9.4.2	Spokojenost s finanční situací (FIN) ve srovnání s normou	72
9.4.3	Spokojenost se sexualitou (SEX) ve srovnání s normou	73
9.5	Porovnání výsledků ve vztahu na uvedený druh cvičení	75
9.6	Aplikovatelnost výsledků pro obě pohlaví	77
10	ZÁVĚRY	78
10.1	Hlavní zjištěné výsledky touto prací:	78
10.1.1	Vliv aktivit typu jógových cvičení na životní spokojenost u osob nad 50 let věku	78
10.1.2	Odlišnosti mezi vlivem jógových aktivit a jiných druhů aktivit typu univerzit třetího věku na životní spokojenost u osob nad 50 let věku	79
11	SHRNUTÍ	80
12	SUMMARY	81
	REFERENČNÍ SEZNAM	82
	SEZNAM TABULEK	85
	PŘÍLOHY	86

1 ÚVOD

"Tak jako člověk ve dvaceti přestane růst, přijde obvykle doba, kdy ho přestane bavit dál a dál rozšiřovat své možnosti. Tehdy jsme celkem snadno pochopili, že růst už nebudeme a přestali kreslit rysky na rám u dveří. Tudy cesta dál nevede. Pustili jsme se jinam. Můžeme něco podobného udělat i - dejme tomu – v sedmdesáti, když pro nás další poznávání a zvládání světa začne ztrácet přitažlivost a smysl? Zbývá nám ještě nějaké 'jinam'?" (Sokol, 2002, str. 87). Stáří a proces stárnutí jsou výjimečné prvky lidského života, v mnohém se liší od všech předchozích etap. Jako zásadní fakt můžeme považovat okolnost, že na rozdíl od předchozích období, kdy člověk velké množství činností prováděl se záměrem dosažení určitého prospěchu pro sebe v budoucnosti, ve stáří začíná ztrácet tuto práci pro sebe samotného pozvolna smysl. Pokud bylo celoživotní naplnění budování vlastního postavení ve společnosti, vytváření stabilního zázemí pro sebe a svoji rodinu a jiné podobné činnosti úročené vždy až v různě vzdáleném budoucím čase, může být nesmyslnost pokračování stejné činnosti i ve stáří vzhledem k blízkému se časovému limitu vlastní existence paralyzující. K ztrátě smyslu vykonávání mnoha předchozích činností se navíc přidávají často pro člověka doposud neznámé problémy související s úbytkem sil, zhoršujícím se zdravotním stavem po stránce tělesné i duševní a další specifické symptomy postupujícího věku.

Pozvolné stárnutí populace vyspělých zemí je dlouhodobým jevem, jehož vrchol je teprve před námi a jehož všechny konečné důsledky lze pouze odhadovat, neboť tato situace je v dějinách lidstva zcela unikátní a není možné se opírat o zkušenosti z žádné jiné lidské epochy v minulosti. Tato situace ustavuje zcela nové poměry mezi jednotlivými generacemi a především ve stárnoucí generaci limitované v přizpůsobování se novým okolnostem může vyvolávat odůvodněný pocit nejistoty. Potřeba vytvoření nových vztahových vzorců k stáří a stárnoucím je záležitost, která se dříve či později bude týkat každého z nás. "Počet lidí dosahujících seniorského věku stoupá. Potřeby seniorů a nároky na průběh dalšího života se u jednotlivých seniorů velmi liší. Jako nejdůležitější snaha se prokazuje schopnost udržení aktivního života po co nejdelší dobu" (Hátlová, 2010). Je tedy jasné, že pro spokojenost ve stáří je potřebné v mnoha směrech nalézt nová smysluplná témata pro svoje konání a osvojit si spoustu nových dovedností umožňujících řešení nově vzniklých

neznámých problémů. Bohužel tyto potřeby přichází ve chvíli, kdy možnosti člověka jsou stále více limitovány právě procesem stárání, který činí tuto práci na změně stále více obtížnější. Pokud však budeme k vlastnímu životu přistupovat pragmaticky jako k určitému prostoru, ve kterém dostáváme šanci svého individuálního projevu v tomto světě, asi by bylo škoda promrhat jakýkoliv jeho úsek rezignací, pokud by bylo nějaké řešení, které by umožnilo i toto složité období plně a především spokojeně prožít.

Vzhledem k měnícím se postojům nových generací k takovým tradičním vztahovým hodnotám jako je například rodina je jasné, že nejen v budoucím období, ale již v současné době bude třeba nalézt náhradu za mizející funkce těchto klasických mezigeneračních uspořádání. Jednou z cest, která se nabízí je samozřejmě přenesení zodpovědnosti na společnost představovanou státem a jeho institucemi: "Nejdůležitějším úkolem společnosti je umožnit stárnoucím spoluobčanům naplnění vědomí smysluplnosti svého života potvrzováním zbývajících kompetencí. Tím je umožněno navyšování pozitivního hodnocení prožívaného a prožitého života" (Hátlová, 2010, str. 5). V tomto výroku se však rýsuje i druhá možná cesta, která by měla být nedílnou součástí nabídky společnosti - vytváření prostředí umožňující i v tomto složitém období života stárnoucím maximální možnou emancipaci v uspokojování potřeb vlastními silami, tedy důstojný stav založený v pokud možno co nejvyšší míře na vlastních schopnostech a tím i svobody realizace vlastní vůle až do nejzazšího možného bodu života. Vzhledem k základním principům jógy je nasnadě, že minimálně její jednotlivé složky mohou být velmi pravděpodobně úspěšně v těchto snahách uplatněny v ještě větším měřítku, než se to děje doposud.

Pokud se s jógou setkává člověk až v pokročilém věku, může být její vliv pro něj paradoxně v některých směrech intenzivnější než by byl, kdyby se s ní setkal v ranějším období života. Vlivem technik obracejících pozornost skrze smysly z vnějších předmětů do vlastního těla může cvičící odhalit rozsáhlou oblast poznatků, které mu byly po celý jeho život skryty a toto překvapení může být tím větší, čím delší období prožil bez vědomí o existenci těchto jevů a souvislostí. Pro stárnoucího člověka pak může být i určitým důkazem a nadějí, že svět, tak jak ho doposud vnímal, nemusí být zdaleka vše a je v něm spousta prostoru pro bezpočet neznámých jevů, z nichž některé pro něj mohou mít samozřejmě i zásadní význam. "Protože každý potřebuje zdraví a chce si je až do smrti udržet, nikdo není vyřat

nebo považován za nehodného pro praxi jógy. Ať už je mladý, starý, vetčný, nemocný, tělesně postižený, nebo slabý, nejen že nemá zakázáno praktikovat jógu, ale může v ní i dosáhnout úspěchu. Praxe není nijak omezena věkem" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 88).

S postupem po časové linii vlastního života se každý samozřejmě stále více přibližuje i k meznímu bodu své existence - své smrti. "Každá fáze je spojena s nějakým zásadním životním úkolem, který v sobě nese určitý vnitřní konflikt (vývojovou krizi). Pokud je tento konflikt vyřešen, přináší to pro ego člověka novou sílu a mohutnost. Pokud konflikt vyřešen není, jedinec opouští fázi s pocitem méněcennosti a ten si nese do další životní etapy. V osmé životní etapě je základním úkolem vyrovnání se s bilancí svého života, přijmout život takový, jaký byl, i fakt smrti" (Hátlová, 2010, str. 7). "Jako každý živý organismus i člověk se narodí, dospívá, stárne a nakonec zemře" (Sokol, 2002, str. 22). Patrně nikdo nebude zpochybňovat pravdivost tohoto výroku, ale jen velmi málo lidí by dokázalo odpovědět na otázku, jak se s touto jednoduchou pravdou vyrovnat tak, aby nastal soulad mezi těmi nejzákladnějšími přáními a představami jedince a touto objektivní skutečností. Je spousta přístupů snažících se o vyřešení tohoto konfliktu pokusem o změnu pravidel života hledáním prostředků pro oddálení momentu vlastního konce. Je otázkou, zda se dosažení tohoto cíle lidstvu v budoucnu někdy podaří, ale v současné chvíli jsme od zdárného vyřešení problému touto cestou asi ještě hodně vzdáleni. Zbývá tedy druhá možnost - pokus o nastolení harmonie mezi požadovaným a obdrženým změnou druhé části rovnice, tedy očekáváním, které k vlastní existenci směřujeme. „V životě lze najít smysl zásadně nezávisle na příslušnosti k pohlaví nějakého člověka a na jeho stáří, na jeho inteligenčním kvocientu a na jeho stupni vzdělání, na jeho charakterové struktuře a na jeho okolí, a konečně bylo dokázáno, že člověk může najít smysl nezávisle na tom, zda je religiózní, nebo ne, a pro případ, že religiózní je, zase nezávisle na tom, k jakému vyznání náleží“ (Frankl, 1997, str. 168). Ani stáří tedy není limitem pro úspěch v tomto směru.

Působení jógy na psychický stav cvičících se obecně předpokládá. Tyto předpoklady bohužel často pramení z laických pozorování. Tímto vzniká riziko, že výsledek bude ovlivněn z důvodu předpojatostí hodnotících přání dosažení

žádaného výsledku. Proto bylo jednou z mých hlavních motivací pro tuto práci zjistit, zda jsou tyto psychické změny ověřitelné i za pomoci přísnějších metod než osobní úsudek. Jóga již svým názvem slibuje opětovné spojení subjektivního s objektivním a tím nastolení harmonie a rovnováhy mezi tím co očekáváme a co skutečně dostáváme. Lidská existence ve fázi postupného přibližování ke svému meznímu bodu je jistě ideální místo pro ověřování, nakolik tyto přísliby skutečně fungují.

2 SPOKOJENOST DLE SOUČASNÉ PSYCHOLOGIE

2.1 Spokojenost

Spokojenost je těžce definovatelný pojem a ještě obtížněji lze najít parametry dle nichž lze spokojenost poměřovat mezi jednotlivými zkoumanými subjekty. "Životní spokojenost je vágně definovaný koncept" (Brahler, Fahrenberg, Myrtek, & Schumacher, 2001, str. 6). Celková spokojenost člověka závisí na souhrnu spokojeností s celou řadou dílčích faktorů, které budou mít člověk od člověka jiný subjektivní význam a každý člověk bude klást v různé míře jiný důraz na podíl spokojenosti s určitou stránkou života při svém celkovém hodnocení. Na relativitu hodnocení spokojenosti jedince k objektivním skutečnostem ukazuje například vliv duševní nemoci, kdy podle výzkumů Brahlera, Fahrenberga, Myrteka, & Schumachera (2001, str. 13) byla prokázána podstatná souvislost mezi spokojeností s životem a neuroticismem, příp. depresí".

Lze tedy předpokládat, že i význam dílčí spokojenosti se bude u jedince měnit společně s věkem podle významu oblasti spokojenosti v dané životní etapě. "Spokojenost v různých oblastech života se s věkem vyvíjí rozdílně. S postupujícím věkem bude tedy patrně klesat spokojenost se zdravotním stavem, spokojenost s finančními poměry ale může naopak stoupat, protože již není nutné zaopatřovat děti a snižují se vlastní nároky. Celkově se ovšem zdá, že existuje trend k vyšší spokojenosti s přibývajícím věkem" (Brahler, Fahrenberg, Myrtek, & Schumacher, 2001, str. 9).

Spokojenost je spojena s osobní pohodou, která je Blatným (2010, str. 198) poměrně jednoduše definována jako "dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Stav osobní pohody je však vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích, a není proto považován za jednoduchý konstrukt, ale spíše za širokou kategorii různých psychologických proměnných." I z této definice však vyplývají další komplikace například při definici zmíněného emočního stavu, neboť i samotné "emoce, jakkoli jsou centrálními jevy v našem duševním životě, stále představují velmi obtížné téma pro všechny oblasti lidského zkoumání" (Stuchlíková, 2002).

Z celé řady oblastí lze vybrat některé, u kterých je možno předpokládat, že spokojenost s nimi je důležitá pro celkovou spokojenost u většiny lidí. Jsou to oblasti do určité míry spojené se základními potřebami člověka. Mezi tyto oblasti patří například kvalita rodinných a partnerských vztahů, vnímání vlastní profesní úspěšnosti, kvality bydlení ap. Například výsledky týkající se rodinného stavu a sociální podpory jsou dle Brahlera, Fahrenberga, Myrteka, & Schumachera (2001, str. 10) jednoznačné: "...osoby žijící s partnerem byly se svým životem spokojenější. Stejnou měrou to platí také pro osoby více sociálně podporované, ať už rodinnými příslušníky, nebo přáteli." Zvláštní význam mezi těmito oblastmi zaujímá vnímání vlastního zdravotního stavu. "Zdravotní stav je patrně nejdůležitějším faktorem všeobecné životní spokojenosti. Lze proto očekávat úzkou souvislost mezi spokojeností a subjektivními tělesnými obtížemi, což se ve všech studiích prokázalo. Také osoby s objektivním tělesným postižením či funkčním omezením jsou ve srovnání s osobami zdravými méně spokojené" (Brahler, Fahrenberg, Myrtek, & Schumacher, 2001, str. 15). Tento fakt nabývá na důležitosti v souvislosti s tématem této práce, kdy zdravotní stav je všeobecně jedna z nejvíce nestabilních veličin kvality života zkoumaných osob. Tento fakt se dle Brahlera et al. projevil, když bylo s použitím jejich dotazníku životní spokojenosti provedeno několik rozsáhlých studií na zdravých osobách a "ukázalo se, že spokojenost s jednotlivými oblastmi života se s rostoucím věkem mění rozdílně. Starší lidé jsou tak ve srovnání s mladšími spokojenější s financemi, ale méně spokojeni se zdravím" (Brahler, Fahrenberg, Myrtek, & Schumacher, 2001, str. 19). Vzhledem k obvyklému zhoršování zdravotního stavu u stárnoucích osob je zřejmá i důležitost všech faktorů ovlivňujících tento zdravotní stav - tedy veškerých činností napomáhajících či zhoršujících udržování zdravotního stavu na přijatelné úrovni.

2.2 Jednotlivé konkrétní oblasti životní spokojenosti

Jak již bylo uvedeno v předchozím textu, dle Brahlera, Fahrenberga, Myrteka, & Schumachera (2001, str. 60) je třeba v rámci neostře definovaném konstruktů životní spokojenosti rozlišovat různé oblasti. Dle téhož zdroje (Brahler, Fahrenberg,

Myrtek, & Schumacher, 2001, str. 60) jsou tyto oblasti definovány pomocí jednotlivých škál:

1. Zdraví. Osoby s vysokou hodnotou v této škále jsou spokojeny se svým celkovým zdravotním stavem, se svou duševní i tělesnou kondicí, se svou fyzickou výkonností a odolností proti nemocem. To zahrnuje i příp. bolesti a nemoci.

2. Práce a povolání. Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svou pozicí v zaměstnání, se svými úspěchy a s možnostmi vzestupu. Pozitivně hodnotí jistotu své profesionální budoucnosti a jsou spokojeny s mírou požadavků a zátěže v zaměstnání.

3. Finanční situace. Osoby s vysokou škálovou hodnotou považují svůj příjem, výši svého majetku a svůj životní standard za uspokojující. To platí také pro zajištění existence, možnost výdělků v budoucnosti a zajištění ve stáří. Tomu odpovídá spokojenost s finančními možnostmi rodiny.

4. Volný čas. Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny jak s délkou, tak s kvalitou svého volného času a své dovolené. Dobu, kterou mají k dispozici pro koníčky a pro blízké osoby, hodnotí pozitivně, stejně jako celkovou pestrost ve volném čase.

5. Manželství a partnerství. Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v podstatných aspektech svého manželství, resp. svého partnerského života spokojeny s požadavky, se společnými aktivitami, s partnerovou otevřeností, pochopením a ochotou pomáhat, s něžností a bezpečím.

6. Vztah k vlastním dětem. Osoby s vysokou škálovou hodnotou hodnotí vztahy k vlastním dětem celkově pozitivně. Jsou spokojeny se svým vlivem na děti, se společnými aktivitami a s tím, jak si jich děti cení.

7. Vlastní osoba. Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny s mnoha aspekty své osoby: se svým vzhledem, svými schopnostmi,

charakterem, svou vitalitou a sebevědomím. K tomu patří také hodnocení způsobu života, který až doposud vedly, a vycházení s ostatními lidmi.

8. Sexualita. Osoby s vysokou škálovou hodnotou pozitivně hodnotí svou fyzickou atraktivitu a jsou spokojeny se svou sexuální výkonností, svými sexuálními kontakty a sexuálními reakcemi. To zahrnuje možnost otevřeně hovořit o oblasti sexuality a obecně sexuální harmonii s partnerem.

9. Přátelé, známí, příbuzní. Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svými sociálními vztahy, tzn. s kruhem svých přátel a známých, se svými příbuznými a se svými kontakty se sousedy. Pozitivně hodnoceny jsou sociální aktivity a společenská angažovanost a obecně četnost styků s ostatními.

10. Bydlení. Osoby s vysokou hodnotou jsou spokojeny se svými bytovými podmínkami, tzn. s velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních prostředků, s náklady, stejně jako obecně se standardem bydlení.

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v mnoha oblastech života nadprůměrně spokojeny. Mají-li v jednotlivých oblastech či určitých aspektech důvod k nespokojenosti, je to kompenzováno spokojeností v jiných oblastech.

3 ŽIVOTNÍ FÁZE ČLOVĚKA, STÁRNUTÍ

3.1 Fáze života člověka

Nejběžnějším měřítkem Stárnutí je chronologický věk. Světová Zdravotnická organizace stanovila následující věkové členění:

45 - 59 let střední, zralý věk

60 - 74 let vyšší (starší) věk, rané stáří

75 - 89 let pokročilý (stařecký) věk, vlastní stáří

90 a více let dlouhověkost

Ontogenetický vývoj člověka lze podle Sokola (Filosofická antropologie: člověk jako osoba, 2002) zhruba rozdělit do šesti období:

- věk kojence a batolete
(asi do 3 let, což je v přírodních společnostech průměrný věk odstavení a tedy také interval mezi narozením následujících dětí)
- dětství
(do 7 let, kdy mozek dorůstá do dospělých rozměrů, dítě si osvojuje nové intelektuální schopnosti a trvalé zuby mu umožňují příjem dospělé stravy)
- mladistvý či školní věk
(do 14, tj. do ukončení puberty s prudkým zrychlením růstu)
- dospívání
(do 19 u žen, do 21-25 let u mužů),
- dospělost
- stáří

Podle Hátlové (2010, str. 10) si lidé nevyhnutelné přibližování stáří se všemi jeho problémy uvědomují na počátku 60. let života. Samotné stáří ale přichází až v pozdějším věku. Zajímavým momentem na jednotlivých obdobích ovšem je skutečnost, že zatímco období vývoje v první části života jsou časově relativně přesně určeny v rozmezí maximálně pouhých několik let, nástup stáří může

jednotlivých jedinců přicházet s rozdílem i desítek let. Zatímco v prvním období se projeví především vliv nastavený samotnými geny člověka, v dalších fázích se z vrůstající mírou začíná projevovat i vliv vnějšího prostředí, tedy i způsob, jakým je z organismem zacházeno ať už z vnějších příčin, tak z vlastních rozhodnutí člověka. "S počátkem si senior uvědomuje změny organismu. Schopnost přizpůsobení se a přijetí těchto změn vyžaduje značné úsilí. Duševní a tělesná aktivita a souhra mezi těmito dvěma složkami jsou základem dobrého zdraví člověka" (Hátlová, 2010, str. 30).

U jednotlivých fází stojí za zmínku změny v průměrné délce období prožitého v poslední fázi. "Pro obyvatele hospodářsky vyspělých států se stal realitou dlouhý život ve stáří. Při narození se očekávaná délka života pohybuje kolem 82 let pro ženy a 76 let pro muže a při dosažení 65 let, což je věk považovaný formálně za hranici stáří, mají v těchto státech ženy před sebou nejčastěji dalších více než 20 let a muži více než 16 let života" (Kalvach, 2008, str. 3) . Tato změna oproti dřívějším dobám přináší i změny v celém uspořádání společnosti.

3.2 Stárnutí a stáří

Pro stáří je na rozdíl od prvních etap života typické, že i když některé jeho jednotlivé projevy lze poměrně přesně charakterizovat, mohou se i významně lišit u jednotlivých jedinců v konkrétním čase nástupu a intenzitě projevu. "Typické vlastnosti starého člověka neexistují. Obecně platí, že jedinec je mnohem méně přizpůsobivý a v důsledku toho trvá na svých návycích a stereotypech, bývá přecitlivělý, málo empatický. Některé vlastnosti osobnosti člověka se zvyrazňují. (Starostlivost se mění v úzkostnost a mentorování, spořivost v lakotu, nerealistický pohled v nesoudnost)" (Hátlová, 2010, str. 15). Fakt neurčitosti v nástupu stáří potvrzují i další zdroje. "Stáří je životní fáze člověka ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je ostře vymezena smrtí. Spodní věková hranice je rozmazána tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, do života člověka vstupují postupně. Teprve úhrn těchto jevů a procesů tvoří stáří. Každý z jevů a procesů tvořících stáří má svůj vlastní čas a věk, v němž začne v životě člověka působit. Tato individuálnost je provázána a posilována jedinečností každého jedince. Stejně jevy

a procesy nastupují u konkrétního člověka sice v určitém limitovaném věkovém rozpětí, ale v jiném individuálním věku" (Kolesárová & Sak, 2012, str. 14). Nástup a průběh stáří je tedy komplexním výsledkem interakce mnoha příčin a následků. „Biologické stárnutí označuje změny organismu, které probíhají na fyziologické úrovni. Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně. Jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Jednotlivé systémy v těle zaznamenávají zpomalení a oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů“ (Dlabalová & Klevetová, 2008, str. 19). Konkrétně tedy podle Kolesárové a Saka (2012, str. 14) "časová diferenciacie nástupu jevů a procesů tvořících stáří vzniká na základě genetické zvláštnosti jedince, jeho životní historie, ale také v důsledku společenských a kulturních faktorů". Obecně lze tedy říci, že určité faktory určující příchod stáří jsou v rukou samotného jedince, nebo společnosti, ve které se nachází.

Zajímavým důkazem relativity nutnosti nástupu všech klasických projevů stárnutí je tzv. stařecká křehkost. "Významná část lidí v pokročilejším stáří nad 80 let trpí projevy tzv. křehkosti (anglicky frailty). Jde o tělesné 'chřadnutí, chátrání', které není zákonitým projevem přirozeného stárnutí, ale nesouvisí ani s žádnou konkrétní chorobou" (Kalvach, 2008, str. 8). Přičemž právě tento zcela typický příznak pokročilého věku je možno oddalovat někdy i desítky let správným a pravidelným tělesným cvičením.

Samozřejmě je třeba vzít v úvahu, že i když případně biologické faktory příchodu stáří nejsou v určitém věku ještě úměrné skutečnému stavu stárnutí, psychické příčiny vedoucí k tendencím nedodržování správné životosprávy, sedavému životu ap. jsou samozřejmě determinovány lidskými dědičnými vlohami a jejich změny jsou stejně obtížné jak u biologických faktorů, ne-li obtížnější. Některé z charakteristických onemocnění jako je například osteoartritida, která "je pravděpodobně spojena s normálním procesem stárnutí" (Mallat & Marieb, 2005, str. 236), jsou do určité míry ovlivnitelné životosprávou a minimálně jejich rozvoj může být omezen. "Primární a sekundární stárnutí se vzájemně prolínají. Výsledkem jejich součinnosti jsou biologické, psychické a následně sociální a duchovní změny. Morfologické změny (změny vzhledu) a snížení fyzické výkonnosti má vliv

na sebevědomí a sebehodnocení jedince, a tím na jeho chování, které je mj. příčinou změny jeho sociálního postavení" (Hátlová, 2010, str. 9).

Zhoršování zdravotního stavu je jeden z nezákladnějších průvodních znaků stárnutí. "Období stáří sebou přináší celkové zhoršení zdravotního stavu, což je reflektováno prostřednictvím prožitků těla, jeho vzhledu, funkčnosti a problematičnosti při jeho používání a procitování při pohybu. Zdraví je v tomto věku interpretováno jako zachování soběstačnosti, nikoli neexistencí choroby. Řada nemocí je chronická, obvyklá je polymorbidita (současný výskyt několika chorob)" (Hátlová, 2010, str. 13). Zdravotní stav se také významným způsobem podílí na životní spokojenosti lidí vyššího věku.

3.2.1 Psychické změny

Pokud nejsou příznaky stárnutí závislé do určité míry pouze na biologických příčinách a jsou spojeny i s prvky jako je chování jedince či podmínky vnějšího prostředí, potom právě chování je jistě silně závislé na aktuálním psychickém stavu. Psychický stav bude tedy ovlivňovat například skrze individuální volbu životního stylu včetně schopnosti jeho uskutečňování celou řadu projevů stáří. "Psychické změny jsou ve fyziologickém stáří podmíněny jak biologicky tak psychicky a sociálně. Dochází k proměně kognitivních funkcí. Zpomalují se poznávací procesy, zhoršuje se percepce zraková i sluchová. Rozvažování, kontrolované jednání, přesné provedení, se stává důležitější než rychlost. Obranným procesem je posílení sebekontroly" (Hátlová, 2010, str. 15).

Vcelku charakteristickým jevem je ve stáří je zvýrazňování jednotlivých složek osobnosti a to bohužel často těch negativních. Podle Hátlové (2010, str. 15) se "výrazněji projeví ty složky osobnosti, které dřív pokládal jedinec za špatné a dokázal je zakrývat a jejich projevy tlumit (pořádkumilovnost se posunuje na pedantní odstraňování i domnělých nečistot. Šetrnost přechází v lakomost). S narůstajícími nejistotami a úzkostí se stupňuje podezřívavost. šikana okolí, zejména pečujících osob." Typické je také zplošťování a snižování interakcí s okolím. "Člověk ztrácí intenzitu vztahů k vnějšímu dění, bývalým ideálům, zálibám, dříve

upřednostňovaným hodnotám. Snižuje se prožívání důležitosti vztahů k osobám z běžného života a naopak se zvyšuje intenzita vztahu k blízkým osobám a potřeba jejich přítomnosti jako podpory v ohrožujících situacích" (Hátlová, 2010, str. 15).

3.3 Faktory ovlivňující proces stárnutí

Jak bylo uvedeno v předchozí kapitole, mnohé z projevů změn spojených s procesem stárnutí nemají biologické příčiny a mohou být tedy někdy i významně ovlivňovány chováním člověka. O ovlivnitelnosti příchodu stáří svědčí i současná doba, kdy stárnutí je zcela odlišné nejen od časů vzdálených stovky, ale i desítky let. "Skutečnost, že se stále širší skupiny lidí dožívají díky obecným vědomostem o zdraví a schopnostem současné lékařské vědy vyššího věku, je obrovským triumfem lidskosti a skvělou známkou demokracie, neboť znamená, že mizí sociální nerovnost v umírání a před smrtí jsme si všichni rovni. Přestává již býti vyvolených" (Šemberová, 2003). Je však otázkou, kde leží limity tohoto trendu a zda se potenciál oddalování příchodu stáří již nevyčerpá.

Významným prvkem ovlivňujícím rychlost příchodu projevů stárnutí je rozsah a druh fyzických aktivit člověka. Dobrá tělesná kondice budovaná fyzickým cvičením nejen prospívá tělesnému zdraví, ale přímo ovlivňuje i psychický stav. "Ve stáří musí být rozhodující prioritou udržovat funkční tělesné schopnosti a dále rozvíjet psychosociální schopnosti a dovednosti" (Dlabalová & Klevetová, 2008, str. 12).

Podle Kalvacha (2008, str. 7) je "v psychické oblasti je situace obdobná jako v oblasti tělesné. Involuční změny (přirozené stárnutí) bývají méně závažné než projevy a důsledky mozkových onemocnění a psychické nečinnosti. Ta např. zhoršuje výbavnost i vstřípivost paměti, ochuzuje slovník, zpomaluje a zhoršuje řešení úkolů. A také zhoršuje obavu z neúspěchu, oslabuje sebevědomí." Dalším faktorem oddalujícím projevy stárnutí je tedy co nejvšestrannější duševní aktivita. Podle stejného autora (Kalvach, 2008, str. 4) zvyšuje naději na zdravé a spokojené stáří do nejvyššího věku dodržování následujících zásad:

- Zachovávání dostatečné pohybové aktivity s udržováním kondice oběhového systému a svalů

- Zachování správných pohybových stereotypů a kloubních vzorů s udržováním dostatečné síly zvláště břišních, kyčelních a stehenních svalů a s průběžnou fyzioterapií k prevenci poruch pohybového systému včetně bolestí páteře

- Prevence krevního tlaku

- Prevence osteoporózy (řidnutí kostí) a jí podmíněných zlomenin - dostatečný pohyb, u rizikových osob cílená cvičení

- Aktivní pěstování duševní životosprávy a adaptace na stáří

- Zachovávání a rozvíjení psychických, komunikačních a sociálních aktivit včetně celoživotního vzdělávání (univerzity a akademie 3. věku), tzv. náhradních aktivit pro volný čas

3.3.1 Pohyb

Množství pohybových aktivit je důležitým činitelem podílejícím se na příchodu mnoha klasických projevů stáří. Pohyb je přirozeným projevem člověka, který se promítá i do oblasti schopností vnímání, hodnocení a pohybování se v prostoru. Přes tělo vnímáme sami sebe i své okolí. Prostřednictvím pohybu těla jsme také schopni vnímat změny kolem nás. To, jak se vnímáme a hodnotíme, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání. Pravidelné cvičení může nejen prodloužit život, ale vysoce zvýšit i jeho kvalitu. Kromě všeobecného pocitu sebedůvěry, vnímají senioři hodnotu cvičení v získávání nových zkušeností a sociálních kontaktů, těší se z vitální aktivity, mají radost ze zjištění, že se jejich kondice a zdraví zlepšuje. Je prokázáno, že lidé kteří pravidelně cvičí, žijí déle než ti, kteří jsou vůči pohybovým aktivitám lhostejní. Současný výzkum upozorňuje, že cvičení pomáhá uchovávat funkce mozku pravděpodobně stimulací krevního oběhu. Je předpokládáno, že program pravidelného cvičení může zpomalit zhoršování srdečních funkcí, ubývání svalové síly a pohyblivosti kloubů.

Hátlová (2010, str. 30) uvádí tyto druhy cviků zařazených do kinezioterapeutických jednotek:

- cviky pro zlepšení cirkulace
- cviky posilovací pro zvýšení svalové síly oslabených svalů
- cviky protahovací pro uvolnění svalů, které jsou ve zkrácení nebo v hypertonu
- cviky pro udržení a zvětšení rozsahu kloubní pohyblivosti
- cviky rovnovážné
- cviky manipulační pro rozvoj jemné motoriky
- cviky navozující správné držení těla

Z hlediska vlivu na psychiku by pak mělo plnit cvičení tyto cíle:

- aktivace jednotlivých cvičících
- zvýšení sebedůvěry, sebeúcty
- snížení úzkosti
- snížení deprese, euforizační účinky
- Zlepšení koncentrace a jiných kognitivních funkcí
- Zlepšení verbální i neverbální komunikace
- snížení neklidu a poruch spánku

(Hátlová, 2010, str. 66).

Již při zběžném pohledu je jasné, že prakticky všechny prvky požadovaných cviků v sobě obsahuje cvičení jógových ásan. Navíc výběr pohybových aktivit pro starší osoby je sám o sobě omezený a to především, pokud lidé chtějí začít se cvičením až v pokročilejším věku. "Již to, že starší lidé chtějí něco udělat pro své zdraví a kondici je důležité stejně jako skutečnost, že jim jóga, kterou ve většině případů začali cvičit až v pokročilém věku, vyhovuje. Popravdě řečeno, velký výběr programů pro staré osoby nemáme. Se sporty staří lidé obvykle nezačínají, pokud je nepěstovali již dříve" (Votava, 1988, str. 162).

3.3.2 Pasivita jako faktor ovlivňující stárnutí

"Část populace je již životem opotřebovaná, vyrovnává se zdravotními následky předchozího životního stylu, cítí se unavená, vůči aktivním životním rolím vyhořelá. Představy o odpočinku mají pasivní podobu (posedávání u televize)" (Hátlová, 2010, str. 6). Podle Kalvacha (2008, str. 7) může v extrémních případech "pasivita vést u neúspěšného stárnutí až k projevům chorobného nedostatku smyslových a komunikačních podnětů, označovanému jako deprivace. U osob zdánlivě přiměřeně psychicky aktivních, které se 'pouze' nezajímají o nové dění, může dojít během stárnutí a zvláště po odchodu ze zaměstnání k rychlému zastarávání znalostí a zkušeností. Objevuje se fenomén veteránství, vypadávání z kontextu dění, který závažně ohrožuje participaci seniorů na společenském životě."

Nebezpečí vyplývá především z upadnutí do pasivních stereotypů, ve které může přejít i zprvu nevelká změna životního režimu vzniklá například nemocí. I po vyléčení pak člověk pokračuje v režimu novém a vzniklý problém se prohlubuje kumulací negativních jevů na zdraví a psychiku. "Znovu je třeba zdůraznit, že na vině není ani tak samo stárnutí, jako nečinnost" (Kalvach, 2008, str. 5). Vliv prohlubování nežádoucího stereotypu a přerůstání jeho následků do dalších problémů uvádí i Hátlová (2010, str. 25): "Člověk se však může dostat do situace, kdy se pro něho samota stává něčím, co negativně působí na jeho osobnost. Setrváváním v samotě se jeho sociální kontakty s okolím naruší. Není jen o samotě, ale začne prožívat sociální izolaci, osamění." Zajímavým momentem je souvislost se zdravím: "do této situace se velice často dostávají lidé v seniorském věku, lidé se zdravotním postižením či chronickou nemocí. Jejich sociální kontakt s okolím je pak z důvodu jejich handicapu omezen. Osamělost je živnou půdou pro rozvoj psychických a psychosomatických nemocí" (Hátlová, 2010, str. 25). Na rychlém rozeznání vznikajícího nežádoucího návyku a jeho odstranění závisí při limitovaných možnostech nápravy vzniklých problémů u starších lidí mnohdy celý výsledek kvality zbývajících života. Promeškání tohoto momentu může znamenat nevratné následky a veškeré dříve jednoduše použitelné metody vedoucí ke spokojenosti jedince se můžou stát prakticky neuskutečnitelnými.

3.3.3 Aktivní přístup jako faktor ovlivňující stárnutí

"V mnoha výzkumech bylo prokázáno, že aktivní trávení volného času (hobby, různé akce, spolky, fyzické aktivity) přispívá k životní spokojenosti." (Brahler, Fahrenberg, Myrtek, & Schumacher, 2001, str. 16). Bohužel právě stárnoucí osoby se stávají postupně stále více pasivními vlivem nejrůznějších omezení vyplývajících z jejich zdravotních potíží, nebo zhoršování sociální adaptace v měnících se podmínkách ap. "Se zvládnutými dovednostmi a nabytými zkušenostmi se snižuje současně ochota i schopnost na svém jednání a myšlení cokoli měnit. Starý člověk nejenže změny špatně snáší, ale stále méně chápe, že by se věci daly nebo dokonce měly dělat nějak jinak" (Sokol, 2002, str. 86).

U starších lidí klesá zájem o změny ve svém chování a to i ve chvíli, kdy by to bylo pro ně samotné velkým přínosem při řešení nově vzniklých problémů souvisejících s životními změnami souvisejícími se stářím. "Každá poznaná a ovládnutá oblast, každé odhalené tajemství sice rozšiřují náš známý svět, zároveň ale snižují napětí a chuť pouštět se do dalších objevů. Jako by se tu projevovalo něco podobného, čemu ekonomové říkají 'zákon klesajícího užitku': o pátý rohlik stojí člověk méně než o první a každý další krok třeba při odsiřování elektrárny stojí víc a víc peněz. Podobnost možná není jen nahodilá: obojí totiž vyjadřuje bytostnou konečnost, omezenost každého lidského počínání a lidských možností vůbec" (Sokol, 2002, str. 86). Důležitost nabourávání těchto přirozených vzorců inklinace k pasivitě s postupujícím věkem je tedy žádoucí a na její důležitost poukazuje například Lavička, Zavázalová, Zaremba a Zikmundová (2006, str. 155), který pokládá za "zcela nezbytné zejména pro seniory, ale i invalidní občany, rozvíjení osobní aktivity, naplňující smysl života a novým způsobem zvyšující kvalitu života".

Aktivnímu přístupu leží v cestě i další překážky například z oblasti životních postojů, které se s věkem upevňují vlivem prohlubující frustrace z nepoměru mezi chtěným a dosahovaným v kombinaci s krátkým se časem, který již prakticky neumožňuje žádnou zásadní změnu stavu. Vyrovnání s pocitem vlastního životního selhání může být uskutečněno přenesením viny za daný stav na faktory ležící mimo sféru ovlivnitelnou vlastním konáním. "Nesnáze samostatného hledání se ovšem člověk může pokusit obejít ještě jiným trikem, totiž vzpourou, revoltou. Nechť

a nespokojenost s tím, co mu jeho předchůdci připravili a do čeho ho přivedli, si může postavit jako cíl" (Sokol, 2002, str. 68). Vzniká potom záměrná averze k jakékoliv změně negativního stavu, který je pro člověka důkazem viny ležící mimo jeho samotného. Tento životní postoj je potom mnohem tíže změnitelný, než by byly problémy ovlivnitelné aktivním přístupem.

"Přes veškeré popsané problémy "řada seniorů prožívá svůj život nejen aktivně, ale i produktivně do 70ti až 75 let a někteří i ve věku 80ti a více let. Mají srovnatelné potřeby a podobné zájmy jako dospělá populace. Tito senioři jsou schopni akceptovat koncept nekončícího vzdělávání, tvořivé práce a aktivního odpočinku" (Hátlová, 2010, str. 6). Tato skupina má jednoznačnou danou charakteristiku danou přirozenými vlohami jako je například intelekt: "Jsou to převážně senioři výrazně intelektově aktivní, neopotřebovaní namáhavou fyzickou prací. Pro tuto skupinu, která je i nadále schopná uspokojovat samostatně, nebo s malou dopomocí naplňovat své zájmy a potřeby jsou vytvářeny programy, které vždy souvisí s potřebou společnosti minimalizovat náklady na zabezpečení „důstojného“ života seniorů" (Hátlová, 2010, str. 6).

Z pohledu jógy se o vlivu cvičení jógových ásan na aktivní přístup upozorňuje Votava (Jóga očima lékařů, 1988, str. 152): "U pacientů jsme pozorovali během léčby narůstání aktivních postojů jak k chorobě, tak k životu. Získali opět sebedůvěru, zklidnila se vegetativní symptomatika a zlepšila svalová koordinace i výkonnost. Také bylo možno snižovat dávky léků". Vzhledem k důležitosti zdravotního stavu pro celkovou spokojenost u seniorů je možno toto tvrzení aplikovat na stárnoucí osoby obecně.

Vzhledem k srovnávacímu vzorku osob použitým touto prací a faktorem duševních aktivit ovlivňujícím projevy stárnutí je třeba blíže objasnit specifickou úlohu v celoživotním učení (tedy duševní aktivitě) kterou plní univerzity třetího věku. "Jsou spjatý s vysokými školami a otevřeny širší veřejnosti a jejím vzdělávacím potřebám. Poskytují všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské, univerzitní úrovni lidem vyššího věku. Obsah vzdělávání (kurikulum projektované v ucelených programech), formy a prostředky edukace podřizují poznávacím, duchovním a sociálním cílům a záměrům univerzity třetího věku. Zohledňují zdravotní stav

seniorů, mentální úroveň i životní situace, nabízejí jim alternativní možnosti i přístupy ke vzdělávání. Průběžné i závěrečné hodnocení, evaluace edukačních výstupů a projektových úkolů je jejich nedílnou součástí" (Šemberová, 2003). Podle uvedené charakteristiky s důrazem na fakt plné dobrovolnosti účastenství na těchto aktivitách lze posluchače univerzit třetího věku označit za osoby s určitým aktivním přístupem, i když tento samotný fakt neznamena i aktivity například v žádané pohybové oblasti fyzických cvičení.

3.3.4 Faktory ovlivňující pasivní a aktivní přístup

Podle Hátlové (Psychologie seniorského věku, 2010, str. 31) lze vyčlenit nejvýznamnější faktory omezující aktivitu seniorů:

- fyzické - zdraví, nemoc, snížená odolnost, neschopnost překonávat bariéry
- psychické - nenaplnění očekávání, nesplněná přání
- sociální - čekání na blízké osoby, nepochopení blízkými osobami, setrvávání na pokraji zájmu společenství a vnímané postupné vyřazování ze společenství

Faktory, které naopak posilují aktivitu seniorů:

- okruh přátel, kteří mají sami vztah k pohybu
- doporučení lékaře, zdravotní důvody
- životní styl (dlouhodobý návyk často od dětství)

Vzhledem k souvislostem s faktory ovlivňujícími nástup projevů stárnutí je můžeme považovat i za přímo ovlivňujícími rychlost nástupu těchto projevů.

3.3.5 Jóga a pasivita / aktivita

Jeden ze základních prostředků výuky jógy je hledání střední polohy mezi dvěma protichůdnými jevy. Tento záměr se projevuje usilováním o nalezení rovnováhy (tedy středu) v balančních cvičení, hledání os trupu i jednotlivých končetin, koncentrací na délku nádechu a výdechu ap. Podobné postupy se užívají v pokročilejších fázích výuky ásan i pro psychický prvek provedení ásany, kdy je cvičící učitelem veden k stavu, kdy ásana je prováděna na jedné straně s minimálním nutným úsilím ale na straně druhé s maximální možnou pozorností a koncentrovaností. Každá odchylka od ideální střední polohy mezi aktivitou a pasivitou se projeví skrze vzhled těla v poloze a cvičící je učitelem směřován ke korekci. Tato korekce psychického stavu je možná dosáhnout i skladbou jednotlivých cvičených ásan, které mají schopnost při správném provedení v různé míře aktivovat nebo zklidňovat. "Když žáci provádí předklonové pozice po ásanách ve stoje, zbaví se díky nim únavy a jejich nervy se zklidní. Žáci se ztiší. Jestliže jsou ásany ve stoji stimulující, ásany v předklonu vedou ke zklidnění mozku. Stoje vedou k aktivitě a předklony k pasivitě. Díky tomu zůstává energie v rovnováze. Stoje zlepšují stav svalové a kosterní soustavy, zatímco předklony posilují a zklidňují neurosvalový systém. Stoje vytvářejí v těle teplo a předklony ochlazují mysl. Stoje rozvíjí výdrž a fyzickou sílu, předklony rozvíjí vytrvalost a duševní sílu. Stoje rozvíjí sílu vůle, ale předklony učí ovládání záplavy síly vůle. Proto je pro žáky snadné pochopit, že rozrušená mysl se v předklonech ztiší, zatímco ásany ve stoji zbaví tělo a mysl otupělosti" (Iyengar & Iyengar, Basic Guidelines for Teachers of Yoga, 2002, str. 32). Je možné říci, že ustavení rovnováhy mezi pasivitou a aktivitou je jedním z primárních cílů cvičení jógy.

3.3.6 Univerzita třetího věku jako forma aktivního přístupu k životu

Jelikož skupina posluchačů Univerzity třetího věku je při této práci použita jako srovnávací skupina charakterizující jiný druh aktivního přístupu k životu u osob staršího věku, tato kapitola shrnuje alespoň základní charakteristiky této činnosti pro definování rozdílů a shodných míst s osobami věnujícími se cvičení jógy.

Univerzita třetího věku (U3V) je součástí koncepce celoživotního vzdělávání pro zájemce v každém věku s původem ve Francii. Podle definice mezinárodní Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) z roku 2000 se u celoživotního vzdělávání jedná o systémový přístup se zaměřením na standardy vědomostí a dovedností platný po celý život a koordinaci snahy o zajištění příslušných možností pro všechny dospělé, tedy i seniory. "Historie českých univerzit třetího věku začíná v roce 1986. Jejich vznik byl spojen s Československým červeným křížem a Československou gerontologickou společností, ústředním tématem vzdělávání se stalo zdraví a jeho prevence. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta představila první ucelený zdravotně sociální obor Péče o člověka a jeho zdraví v roce 1992. V roce 2000 předložila projektový záměr univerzity třetího věku pro vstup do evropského projektu "Self-organised Learning in Later Life, A Socrates-Grundtvig project with six European partners" a nově koncipovaný program Péče o člověka ve zdraví, nemoci a tísní obohatila v jeho speciální části o dva výběrové moduly (1,2). Přijala téma Životní styl a životní prostory v Evropě, dříve a nyní a definovala po dohodě s partnerskými studijními skupinami seniorů výzkumné úkoly. Sestavila tři „podpurné“ tematické bloky" (Šemberová, 2003).

Podle Šmejdové (2012) se "univerzity třetího věku (U3V) obecně snaží zpřístupnit nejnovější poznatky z oblasti vědy, techniky, kultury, společenských a přírodních věd. Studium je určeno lidem, kteří nikdy vysokou školu nestudovali i absolventům, kteří si chtějí rozšířit obzory. Zápis do kurzu je otevřen pro všechny zájemce o další vzdělávání, kteří by měli splňovat jen minimální náležitosti." Z textu tedy vyplývá, že tyto aktivity jsou široce přístupné seniorům bez omezení předchozím vzděláním ap. Důležitým faktem rovnoměrné rozmístění po území ČR, takže nelimituje starší osoby ani náročností dojíždění ap. "Pro zájemce o studium v důchodovém věku je samozřejmě důležitá dostupnost samotné výuky. Univerzity třetího věku rovnoměrností svého pokrytí odpovídají klasickým vysokým školám. V každém kraji České republiky je minimálně jedna univerzita třetího věku" (Šmejdová, 2012).

"Senioři, kteří usedají do univerzitních lavic, aby se zapojili do programu celoživotního vzdělávání, představují dnes již nepřehlédnutelnou vitální skupinu

s obrovskou sociální potencií. Reálně jinou, než ji vidí ti, kdo do této skupiny nepatří" (Šemberová, 2003).

3.4 Stáří a spokojenost

Z pohledu spokojenosti je období stárnutí komplikovaná část životní dráhy. "Po období klidu... přichází další velká krize šedesátníků,... která je vleklá a deprimující, pokud se nepodaří vytvořit novou životní orientaci a jí odpovídající způsob života" (Smékal, 2002, str. 399). Vlastní spokojenost v tomto věku závisí na mnoha faktorech a do jisté míry náhodě, jak se podaří jednotlivci vypořádat s jednotlivými obtížemi jako je například penzionování, které "je situací zvláštního nebezpečí duševních a tělesných nemocí" (Schmidbauer, 1994, str. 150).

Spousta jevů přicházejících s postupujícím věkem je v rozporu s obecnými představami o ideálním stavu těla fyzického i duševního. Přes tento fakt však postupná eroze tělesných i duševních schopností, ke které v určitý moment začne docházet přes veškerou snahu o opak, nemusí být ještě limitem pro dosahování celkové spokojenosti s vlastním životem. "Zdravotní stav (dobré zdraví), sociální kontakty a přiměřené finanční zdroje považují senioři za nejvýznamnější životní hodnoty. Spokojenost, resp. míra spokojenosti s možnostmi, kterými v životě disponují a které považují za relevantní (biologickou involuci, choroby, sociální statut aj.) a těmi, které mají pod kontrolou a podléhají jejich volbě (jako výběr přátel, způsob trávení volného času aj.), vypovídá o kvalitě jejich života. Důstojné místo v hierarchii hodnot přisuzují sebeutváření, vzdělávání a sebevýchově, hledání optimální životní cesty v situacích rozhodování a volby" (Šemberová, 2003). I spokojenost je tedy ovlivnitelná celou řadou faktorů a může být různě závislá na samotných projevech stáří.

Bohužel, i když v dnešní době existuje velký prostor pro možné rozvíjení prvků životního stylu jednotlivými osobami vedoucích k nárůstu spokojenosti s aktuálním životním stavem, potenciál těchto prostředků není využíván právě z důvodu nezájmu těchto osob. Tento stav se však pozvolna mění. "Abychom mohli umožnit seniorovi plný aktivní smysluplný život je třeba vytvořit podmínky, které umožní zapojit seniora

do aktivního a společenského života. V Čechách je doposud jen nízké i když narůstající procento těch, kteří dané programy využívají" (Hátlová, 2010, str. 7). Lze předpokládat, že vzhledem k současným stárnoucím generacím, které prožily život v státním uspořádání minulého režimu s odlišným přístupem založeným na státní organizaci aktivit občanů, s příchodem dalších samostatnějších generací dojde i k výraznějšímu využívání nabízených možností.

Ne všechny faktory související s postupujícím věkem směřují proti možnosti dosažení spokojenosti. "Starý člověk, jemuž se životní příležitosti zřetelně omezují, může lépe vzdorovat agresivnímu tlaku moderní společnosti, která neustále něco nabízí. Pokud se mu to podaří, může se stát oporou mladších, kteří velmi často trpí právě tím, že si nedokáží vybrat, podléhají tlaku okolí, co všechno 'musíte mít', a stálým přeskokováním od možnosti k možnosti - jen abych o něco nepřišel - život snadno promarní. Stáří je tak doba, kdy by se měl člověk starat, aby se jeho život pěkně uzavřel a soustředil, aby se z něho stal hotový, celistvý příběh. Dokonalost, za níž se v různých věcech tolik honíme, označuje přece právě to, na čem už není co 'konat' a co tedy také 'dokonalo'" (Sokol, 2002, str. 88). Při správném nastavení hodnot má tedy starší člověk v mnoha směrech i jednodušší cestu k spokojenosti. "Blížící se konečná etapa lidského života a tím konflikt ukončení vlastní existence kolidující se základními potřebami hierarchie lidských potřeb neznamena logicky nemožnost dosahování individuální spokojenosti. Člověk "nesleduje nikdy jenom holé 'přežití', ale hledá v životě štěstí a smysl" (Sokol, 2002). I když hledání smyslu života v okamžiku blížícího se okamžiku vlastní smrti bude pro většinu lidí značně obtížné, pocit štěstí je veličina relativní a značně subjektivní a tím i ovlivnitelná osobními postoji a názory, které se můžou měnit teoreticky v jakémkoliv věku. Pociť štěstí je také vztažen k jednotlivým oblastem nebo prvkům života, které nejsou s procesem individuálního stáří osoby nijak spojeny - tedy například pocit štěstí z života svých potomků ap.

3.4.1 Vztah mezi zdravím a spokojeností ve stáří

Úzký vztah mezi zdravím a spokojeností obecně vyplývá již z definice zdraví dle Světové zdravotnické organizace WHO (1948): "Zdraví není jen absence nemoci

či poruchy, ale je to komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody (wellbeing). Vlády mají zodpovědnost za zdraví svých občanů, které může být zajištěno pouze realizací adekvátních zdravotních a sociálních opatření."

Vlastní zdraví ovlivňuje spokojenost člověka nejen primárně uspokojením ze samotného dobrého zdravotního stavu a absence negativních fyzických symptomů nemocí, ale i sekundárně vytvářením organických změn způsobujících psychické poruchy. "Somatický medicínský přístup nachází příčinu změn v organických poruchách mozku a považuje je za změny nevratné. Celkově zhoršené vnímání, orientace a možnost řešení aktuálních situací vede přirozeně k vnitřním obavám, úzkostem až depresivitě. Deprese jsou současnou farmakoterapií spojenou s psychoterapií léčitelné. Řada smutků je stavem reagujícím na emočně náročnou situaci a je proto odpovídající reakcí na situaci, se kterou se senior vyrovnává" (Hátlová, 2010, str. 15). A například vztah mezi zmiňovanou depresivitou a spokojeností je samozřejmě více než zřejmý.

3.4.2 Sociální aspekty stárnutí ve vztahu k životní spokojenosti

Rodinné vztahy, přátelé, partnerství - to vše jsou základní oblasti, které se podílí na celkové spokojenosti člověka. Právě s věkem se však často objevuje fenomén osamění, který ovlivňuje různou měrou dílčí spokojenost právě ve výše uvedených oblastech. Nemusí vždy platit, že kdo je starý, musí být i osamělý. Bohužel však podle Hátlové (2010, str. 27) právě "životním obdobím, kde se osamělost stává stabilním a trvalým prožitkem je stáří. Osamělost je způsobena událostmi, kterými člověk ve svém životě prochází. Častou událostí, způsobující osamění, je ztráta životního partnera. Tato situace je pro každého velice náročná a vyrovnání se s ní je velice těžké. V tomto období se člověk ocitá i ve zcela jiném sociálním postavení a okruh možných sociálních kontaktů je velice omezen." Na samotu týkající se i starších lidí upozorňuje rovněž Sokol (2002): "Ve městech ale žijí také lidé, kterým tohle všechno chybí: uprchlíci a bezdomovci, kteří ze svých společností a rodin nějak vypadli, trestanci, které právě propustili na svobodu, staří lidé, kteří už nikoho nemají. Uprostřed masy lidí žijí tak osaměle, jak mimo města nikdy lidé nežili". Jako řada dalších jiných problémů stárnutí, i osamělost může mít

jednoduchou a často relativně jednoduše odstranitelnou příčinu. Je třeba však tuto příčinu správně a rychle podchytit včas, než prohloubením a kumulací s ostatními problémy přeroste do fáze, kdy je již možnost nápravy omezená, nebo nemožná: "Osamělost je citový stav, ve kterém osoba zažije silný pocit prázdnoty a izolace. Prožitek osamělosti je především vnitřním stavem každého jedince. Zkušenost s osamělostí může být pro člověka nepříjemná a stresující. Začátkem pro nastávající negativní pocity osamělosti je často sociální izolace člověka. Toto riziko se objevuje zejména odchodem do důchodu. Okruh běžných každodenních sociálních interakcí se významně snižuje a není nahrazen novými kontakty. Osamělost tak není problémem jen samotného člověka. Reflektuje i kulturní vyspělost společnosti. Závisí nejen na biologických faktorech, ale zvláště na kvalitě sociální péče o seniory" (Hátlová, 2010, str. 25). Ve chvíli, kdy chybí pomoc ze strany rodinného zázemí nebo přátel, je nutné pro odstranění problému nahradit tuto pomoc pomocí ze strany společnosti.

3.5 Jóga a stáří

Jóga samotná nenabízí žádnou podstatnou změnu lidského života ve smyslu nevyhnutelnosti jeho tělesné konečnosti. Je však cenným nástrojem pro vyrovnávání se s tímto nesnadným údělem. "Indická tradice jógy uvádí, že cvičení jógy umožňuje dosáhnout dlouhého věku a udržet si přitom tělesnou pružnost a duševní svěžest. Také u nás bychom mohli uvést řadu případů, které mohou tuto zkušenost potvrdit. Jóga samozřejmě nepřináší návody ani absolutní, ani zázračné. Nemoci, projevy stáří a smrt přicházejí na každého z nás, ať již jógu cvičí nebo necvičí. Důležité však je to, že nám jóga pomáhá, abychom se s těmito stinnějšími stránkami života lépe vyrovnali" (Votava, 1988, str. 162).

Samotná jógová praxe od cvičením ásan, přes dechové cvičení po meditaci přibližuje soustředěním praktikujícího k aktuálnímu okamžiku, ve kterém není obsaženo nic z minulých či budoucích prožitků. "Žijme tady a teď" (Lysebeth, 2003, str. 206). Jako další fáze je při praxi jógy rozvíjení schopnosti stažení vlastního ovlivňování probíhajících dějů na nezbytné minimum, které samotné provádění cviku vyžaduje. Tím se blíží spokojenosti pramenící z vyrovnané polohy popisované

například Sokolem (2002): "člověk, který si zvykl vidět sám sebe jako odpovědnou bytost, stále sledující nějaké zájmy, záměry a cíle, snadno přehlédne, že úplně základní polohou života je ta, kdy nesleduje vůbec nic. Kdy mu (právě teď) nic nechybí, nic nepotřebuje a je mu dobře". Cvičení jógy tedy umožňuje člověku odpočinek od tísnivých myšlenek na vlastní budoucnost, která v pozdějším věku nemusí být právě pozitivní.

Jak bylo uvedeno již v úvodu této práce, jednotlivé fáze života jsou spojeny s životními úkoly, které v sobě nesou určitý vnitřní konflikt (vývojovou krizi). Pokud je tento konflikt vyřešen, přináší to pro ego člověka novou sílu. Podle Robertse a Schulze (2007, str. 97) se však lidé "vcelku rozumně vyhýbají věcem ve vnějším prostředí, které v nich vyvolávají negativní emoce". V případě nutnosti potřebného řešení vnitřního konfliktu může toto vyhýbání bránit samotnému vyřešení. "U vyhýbání se negativním emočním prožitkům však toto vyhýbání obvykle nefunguje a může se paradoxně obrátit proti nám" (Roberts & Schulze, 2007, str. 95). Jóga má již v základních principech formulován požadavek neodtahování se od nepříjemných věcí a tím neblokování možnosti jejich řešení.

O vlivu pohybu je v této práci napsáno mnoho informací. Jóga, jejíž nedílnou složkou je i provádění pohybových cvičení, bude mít proto vliv tímto směrem. A to zvláště v naší společnosti, kde je "dostatečná pohybová aktivita ve středním a starším věku jevem spíše výjimečným" (Kalvach, 2008, str. 5).

Další pozitivní faktor je samotná skupina cvičících, které umožňuje navazování a rozvíjení nových sociálních vztahů, které mohou do jisté míry nahrazovat ty zanikající. Důležitý je i fakt, že "řada starších osob cvičí jógu ve smíšených skupinách s mladšími. Umožňuje to přátelská tolerantní atmosféra ve skupinách a přizpůsobení cvičení podle pocitů cvičícího" (Votava, 1988, str. 162). Starším lidem je tak umožněna interakce s mladší generací a tím i lepší pochopení jejich mentality a následkem toho i lepší orientace v moderní době.

Důraz na správnou životosprávu včetně stravovacích návyků je opět pevná součást pravidel jógy. "Nováčci se často ptají, jak by měla vypadat jejich strava. Lidé mají pocit, že před tím, než začnou praktikovat, by měli nějak omezit své stravování.

Mají strach, že takové omezení nezvládnou, protože touží po chutném jídle, a to je odrazuje od praxe jógy. Je třeba zde zdůraznit, že teprve praxe vede k ovládnutí vlastního jazyka" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 87). Pro starší osoby trpící nejrůznějšími problémy se stravováním je tato okolnost ještě důležitější než pro osoby mladší.

3.6 Smrt

Samotné blížení se okamžiku smrti nemusí být jen negativním faktorem. "Uvědomění si vlastní smrtelnosti může někoho ochromovat, jiného naopak motivovat k lepšímu životu. Mezi různými duchovními systémy panuje vzácná shoda v tom, že dobrý život je vynikající přípravou na smrt a to, co bude po ní. Téma smrti a postupy, jak se na ni připravit, najdeme také v józe" (Nešpor, 2005). Paradoxně tedy to, co může být pro jednoho demotivací a vést až k naprosté rezignaci, pro jiného může být iniciátorem činnosti a silnou motivací konání.

Neznamená to, že samotné praktikování jógy nás zákonitě musí zbavit veškeré tísně z těchto nejasných bodů lidského bytí, jakým vlastní smrt je. "Ani moudří učenci a vzdělaní lidé se strachu ze smrti nemusí dokázat zbavit. Je to instinktivní nedostatek, skrytý v našem intelektu. Instinktivní inteligence nás nutí soustavně bojovat o přežití a sebezachování, přestože všichni víme, že život je pomíjivý" (Iyengar & Iyengar, Basic Guidelines for Teachers of Yoga, 2002, str. 73). Minimálně ale v sobě skrývá potenciál se s tímto faktem nějakým způsobem vyrovnat, neboť jako jedna z mála se smrtí zabývá.

3.7 Stáří a stárnutí v současné společnosti

"Změnila se celá společnost, změnila se životní úroveň obyvatelstva, změnila se sociální diference. Současná společnost, zejména trh, nabízí široké možnosti rozvíjení kvality života. Spolu s postupujícími liberalizačními tendencemi jsou poněkud vytěsňovány principy solidarity" (Lavička, Zavázalová, Zaremba, & Zikmundová, 2006, str. 159). Změny v současné společnosti oproti dřívějším

obdobím jsou výrazné. Nastává změna nejen v poměru starých lidí k zbytku populace, ale i k pohledu zbývající populace na tuto skupinu. Podle Sokola (2002, str. 87) se ve všech tradičních společnostech především staří lidé těší jisté úctě, a to zejména vzhledem ke svým znalostem a zkušenostem. V nových strukturách společností vyspělých stáru je to však jinak. "Teprve novověký racionalismus v pochopitelné snaze vymanit se z moci tradice přednosti 'starých' odmítl a místo toho zavedl kult mládí" (Sokol, 2002, str. 87). Starý člověk je často vnímán jako obtíž pro společnost. "Je vnímán jako problém, v jehož pozadí, stojí otázka, kdo zaplatí zdravotní a sociální zabezpečení. Sílicí trendy osočování a vylučování druhých z účasti na všeobecné pospolitosti, jež naši současnou společnost charakterizují, ohrožují základní empatie, solidaritu, tušení hodnot soudržnosti jedinců a skupin, hledání cest sblížení, jakožto obohacení se navzájem" (Šemberová, 2003).

"Nejvýznamnějším problémem jsou změny ve struktuře domácností.... Jsou produktem socioekonomických změn, ke kterým došlo ve 20. století. Proces se urychlil v jeho druhé polovině. Důvodem je zřejmě odklon od tradičních společenských a etických hodnot a přijímání principů neoliberalismu" (Lavička, Zavázalová, Zaremba, & Zikmundová, 2006, str. 157). Dřívější funkce starších lidí v rodinách, kdy například "pro člověka specifické období dětství s urychleným vývojem mozku a intelektu mohlo péči o děti přesunout na jiné dospělé (babysitting) a ulehčit tak matce" (Sokol, 2002) ztrácí vzhledem k zajištění a soběstačnosti mladých rodin v kombinaci s nízkým počtem potomků smysl. Člověk se tak ocitá v prostoru, ze kterého s příchodem důchodu zmizely nejen takové zásadní činnosti jako je docházka do zaměstnání, ale navíc mu není ani umožněno naplňovat základní funkce, pro které je geneticky nastaven. Podíl na výchově dětí už není nejen vyžadován, ale některými rodiči dokonce přímo odmítán. Tak i "ubýlo vícegeneračních rodin, které jsou základním předpokladem péče o své bližní, zejména seniory" (Lavička, Zavázalová, Zaremba, & Zikmundová, 2006, str. 154).

Změny jsou to zásadní, ale "podstatné je, jak si nadcházející období života vykládají a jak se dokáží přizpůsobovat měnícím se, nově vnímaným životním podmínkám. Zda jsou schopni a ochotni měnit a přizpůsobovat způsoby provádění oblíbených i každodenních činností, nacházet nové uspokojení z těch aktivit, na které

v předchozím životě nezbyl čas, mít radost z činnosti svých dětí a vnoučat" (Hátlová, 2010, str. 10). A to samozřejmě i v případě, kdy tyto činnosti nejsou natolik s jejich životem svázány jak v dřívějších dobách. "Senior žije často ve vzpomínkách a hodnotí uplynulý život. V minulých životních obdobích znal podmínky a řešení situací, ve kterých byl účasten. Dovedl se v nich orientovat a proto se mu život v minulosti zdá snazší oproti současnému, který vnímá vlivem mnoha změn jako chaotický" (Hátlová, 2010, str. 15). Jak toto období dokáže zvládat záležitosti i na možnostech a schopnostech učit se novým věcem. Na důležitost učení a vzdělávání v pozdních obdobích života ukazuje jedna z charakteristik principů univerzit třetího věku: "Otevřené vzdělávání náleží k celoživotnímu vzdělávání, je prostředkem, nástrojem a mostem spojujícím všechny jeho formy, projevy a momenty učení. Výběrovým skupinám starších lidí, kteří jsou schopni akceptovat vysokou školu s jejími výraznými atributy a jsou otevřeni učení a vzdělávání, dává šance k seberealizaci. Učí je komunikovat, klást 'světu' otázky, nově se projevovat a využívat vlastní životní zkušenosti. Ukazuje jim cestu k duševní pohodě a ke zdraví. Tím nastává ona harmonizace člověka a světa. Vzdělávání se svou dimenzí časovosti se stává celoživotní programem překračujícím meze institucí, programů a metod, kterými je ohraničila staletí" (Šemberová, 2003).

4 JÓGA

4.1 Historie jógy

Jóga pochází z Indie a "je jednou z šesti daršan ortodoxní indické filosofie. Daršana znamená doslova důkladné vyptávání se, zkoumání a uvažování o podstatě přírody, stejně jako o stavu bytí, bez domnělých vzorů nebo objektů. Daršana znamená také vidění, dívání se a pohled. Je to přímý a okamžitý vhled do reality zasahující za spekulace, které jsou jinak základem filosofie. Je to princip, který vede do stavu ryzího blaha, míru a rovnováhy" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 62). Základy klasické jógy podle Iyengara (2001, str. 1) sestavil, uspořádal a systematizoval Pataňdžali ve svém klasickém díle Jóga sútry, které se skládají ze 185 hutných aforismů. Dále se jóga dělí na jednotlivé směry. Mezi nejznámější z nich patří dle Knaislové a Knaisla (2002) karmajóga, bhaktijóga, rádžajóga, džánajóga aj. "Třetí a čtvrtá část rádžajógy, ásana a pránájáma, je dnes většinou známa pod názvem hathajóga" (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985, str. 200).

Nejstarší doložená zmínka o józe je podle Machače (1985) datována okolo r. 1500 před n. l. Některé zdroje uvádějí možné položení základů jógy do období před 2 500 lety, podle jiných její počátky sahají dokonce až do období před 8 000 až 10 000 lety (Iyengar, Keller, & Khattab, 2010, str. 2). Kořeny jógy pochází z Asie, odkud se za pomoci migrace kmenů rozšířila na jih do Indie. Vliv jógy se po staletí dále rozšiřoval, až se nakonec dostal do západních zemí. Zmínky o józe se nachází ve všech starých indických spisech, které patří mezi nejstarší na světě. První ucelený a dodnes nejvíce užívaný Pataňdžaliho systém jógy popsán v díle Jógasútry byl podle Iyengara (Light on Yoga, 2001, str. xi) sepsán v období 200 př. n. l. Je to sestavení a systematické uspořádání tehdy existujících vědomostí o józe do tzv. Pataňdžaliho osmistupňového systému jógy, který směřuje k cíli konečného a úplného sjednocení lidské bytosti:

1. Jama - dodržování 5 etických pravidel
2. Nijama - dodržování 5 principů chování
3. Ásana - cvičení tělesných pozic
4. Pránájáma - řízený dech (ovládání životní energie)

5. Pratjáhara - osvobození od nadvlády smyslů
6. Dhárana - koncentrace s myslí zaostřenou na jediný bod
7. Dhjána - meditace
8. Samádhi

4.2 Smysl tradiční jógy

Smysl jógy je obsažen již v jejím názvu. "Slovo jóga je odvozeno od sanskrtského slovního kořene judž, což znamená svázat, spojit, sjednotit nebo též zapřáhnout do jha, namířit a soustředit pozornost na něco, použít a upotřebit. Znamená to také spojení nebo společenství" (Iyengar B. K., 2001, str. 1). Hlavním cílem jógy je za pomoci systematického konání dosáhnout postupným vývojem změněné a osvobozující chápání světa, které je dle jógové filozofie člověku nedostupné z důvodu množství konkrétních překážek, které lze dle tvrzení jógové filozofie jógovou praxí odstranit. "Jóga odhaluje osobní vztah k neosobnímu univerzu" (Gítananda, 1995, str. 6).

Západní názory na jógu jsou rozprostřeny v širokém spektru počínaje zařazením mezi mystiku po ryze pragmatické přístupy jednotlivých oborů lékařství. Z vědeckých pohledů na jógu je výstižná charakteristika Machače, Machačové a Hoskovce (1985, str. 200): "V jogínských cvičeních najdeme mnoho introspektivně výstižných i racionálně podnětných psychologických, ale i fyziologických zkušeností a poznatků..."

4.3 Jóga ve smyslu religionistiky

Jak bylo uvedeno v předcházející kapitole, jóga bývá zařazována do nejrůznějších oblastí. I když tento fakt zdaleka nevystihuje plnou skutečnost, prvek náboženství má u jógy pevné místo. "Je to pravé spojení naší vůle s vůlí Boží" (Iyengar B. K., 2001, str. 1). Na rozdíl od klasického povědomí o náboženství v našich zemích je v józe přístup k náboženství jiný. Je ponechána svoboda volby prvků jógové praxe, kterých se jedinec chce účastnit. Tato okolnost vychází

i z tvrzení jógové filozofie, že existence boží podstaty je záležitost plně individuálně ověřitelná a k tomuto poznání dochází právě díky jógové praxi. Je tedy zbytečné vyžadovat slepou víru před příchodem tohoto poznání. Svoboda volby individuální cesty k poznání je zřetelná i na tvrzení Krutiny (2013, str. 13): "Cílem všech duchovních praxí není nic jiného než vnitřní probuzení duchovního vědomí. O to lze usilovat různými způsoby, intenzivní láskou a uctíváním Boha, soustředěním na samo vědomí, nesobeckou činností a odpoutaností od světa – varjága a správným rozlišováním – vivékou. Podle toho se také rozlišují jednotlivé základní jógy na bhakti jógu, rádža jógu, karma jógu a džňána jógu. Ve skutečnosti cílem je jediný: probuzení duchovního vědomí, jeho poznání jako sebe sama a očista jeho moci, která se sjednocuje se svým základem – vědomím."

4.4 Pojetí sexuální energie v józe

"Tantrismus je zřejmě nejvíce nepochopený pojem i duchovní směr jako takový. Tantrismus je v podstatě západní vynález pro označení všeho, co nebylo součástí oficiální védské a brahmánské tradice Indie" (Krutina, 2013, str. 27). Vlivem dřívějších období, kdy sexualita byla tabuizována náboženství po celá staletí, došlo náhlým uvolněním tohoto tématu v polovině minulého století k uvolnění nahromaděných tenzí a k tendencím přehnaného zájmu o vše spojené se sexualitou často bez schopnosti rozeznání jejího významu i účelu v celém kontextu. "Západní pochopení degradovalo tantru na jakýsi 'sexuální kult těla', což je zásadní nepochopení" (Krutina, 2013, str. 27).

Sexuální energie je pro jógové chápání světa sice zásadní, ale jinak zcela běžný prvek uspořádání vesmíru, na který pohlíží zcela stejně jako na jakýkoliv jeho jiný segment. Podle Nakonečného je sexualita "jedním ze základních projevů života" (Nakonečný, 1997, str. 294). Jógové pojetí však sexualitu vnímá obecněji, tedy jako princip platný nejen pro tento život. "Základním duchovním pochopením tantrického učení je povaha nejvyšší skutečnosti, která je chápána jako jedna jediná vším prostupující inteligentní síla, která je všude a ve všem. Tato jedna jediná síla vytváří jak celý vesmír – makrokosmos, tak i individualitu – mikrokosmos, které se vzájemně prolínají, navzájem ovlivňují a interagují" (Krutina, 2013, str. 28). Veškeré jevy

spojené s lidskou sexualitou potom nejsou nic jiného než další z projevů těchto interakcí a lze je využít pro zkoumání světa stejně jako jiné klasické jevy.

O neutrálním pohledu tradičního tantrického pohledu svědčí i tento popis Krutiny (2013, str. 28): "Dalším typicky tantrickým prvkem je zbavení se negativistického pohledu na stvořený svět jako takový, který je chápán jako podstatně božský, to se v praktické rovině praxe projevuje tím, že tantrici se nevzdávají použití tzv. světských prostředků pro dosažení nesvětských tedy duchovních cílů, které často jiné asketicky orientované duchovní směry a filozofie odmítají jako 'neduchovní' ." Běžné laické představy o tantře jako o něčem senzačním, stejně jako klasické pojetí tantrické praxe v západních zemích často zcela vytržené z klasických souvislostí, mají od původního smyslu a účelu velmi daleko.

4.5 Způsoby dosahování vytčených cílů jógy

Existuje nepřeberné množství jógových přístupů cílících na dosažení rovnováhy v lidském životě. Jednotlivé klasické přístupy se pak nadále liší podle učitelů, kteří tento jednotlivý přístup předávají a důrazu, který kladou na určité vybrané segmenty tohoto specifického přístupu. Jedním ze společných prvků všech přístupů je soustředění se na vybranou součást vnímaného světa a její pozorování a případná manipulace. Na základě této práce dochází k poznávání některých pravidel týkajících se i lidského života a případná následná korekce vlastního chování cvičícího. U přístupu, kterým se zabývá tato práce je předmětem pozorování a následné práce cvičícího především vlastní lidské tělo a jeho funkce.

4.5.1 Praxe

Vlastní jógová cesta se skládá ze dvou částí - teorie a praxe. Vlastní praxe umožňující osobní prožitek určitých jevů je pak zcela nezbytná. "Všechny důležité texty o józe kladou velký důraz na sádhanu nebo abhjásu (nepřetržité cvičení). Sádhana není pouze teoretické studium textů o józe. Je to duchovní úsilí. Mladí,

staří, přestárlí, dokonce i nemocní a neduživí dojdou dokonalosti v józe soustavným cvičením. Úspěch bude následovat toho, kdo cvičí znovu a znovu, ne toho, kdo necvičí. Úspěchu v józe se nedosahuje pouhým teoretickým čtením posvátných textů. Úspěchu se nedosahuje nošením oděvu jogína nebo sanjasína (poustevníka) a ani mluvením o tom. Sama soustavná praxe je tajemstvím úspěchu" (Iyengar B. K., 2001, str. 11). Jógová praxe se sestává z nespočetných postupů a metod umožňujících vlastním zážitkem dosáhnout konkrétního poznání. "Jóga je metoda, kterou se nepokojná mysl zklidní a energie se nasměruje do tvořivých kanálů... je-li ovládnuta, poskytuje zásobu klidu a vytváří hojnost energie pro pozvednutí člověka. Problém ovládnutí mysli nemá jednoduché řešení" (Iyengar B. K., 2001, str. 2). Pro práci s myslí, jako samostatnou entitou, jsou určeny i tělesná cvičení, která v každé úrovni poznání cvičícího přináší nový prvek nutný do provádění ásany zabudovat. I když první stupně osmidílné jógové cesty zůstávají stále důležité, pozornost se začíná stále více obracet k jemnějším aspektům cvičení jako je vlastní prožitek, úroveň soustředění ap. "Jógu nelze zvládnout jen skrze teoretické znalosti, studiem knih a svatých textů. Cíle jógy nelze dosáhnout jen oblečením šafránového roucha, řečněním o józe nebo předstíráním jógových schopností. V józe vede k úspěchu jedině vlastní, pravidelná praxe. Praxe by měla zahrnovat všechny stránky jógy" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 88).

4.5.2 Pozornost

"Pratjáhára je stažení smyslů a mysli od objektů, které je rozrušují. Smysly jsou neustále v kontaktu s vnějším světem a jeho objekty. Ze své podstaty jsou smysly obráceny ven. Stáhnou se od objektů okolního světa, až když jsou taženy v opačném směru. Nadále nebudou prahnout po uspokojení. Ztratí zájem o chuť a vůně, o objekty, které je přináší, a místo toho pomohou mysli na její vnitřní pouti. Smysly spolu s myslí jsou pozvednuty do stavu čitta, takže mysl je pak zralá pro svoji duchovní pout" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 78).

Rozvíjení schopnosti pozorování je charakteristickým prvkem všech cvičení. Pro úspěšné zvládnutí problému je samozřejmě nezbytné nejdříve tento problém vůbec zaregistrovat. Množství lidí intenzivně trpících nemocemi pramenícími

ze špatného životního stylu si mnohdy svoji obezitu, špatné držení těla, svalovou atrofii nebo nedostatečnou tělesnou výkonnost uvědomují velmi omezeně, anebo prakticky vůbec. Poznávání přichází automaticky s kvalitou schopnosti pozorovat a případná požadovaná korekce pak logicky s uvědoměním si problému. "Aby si žák vypěstoval povědomí o svém těle, je třeba, aby porozuměl pohybům svého těla, rovnováze, možnostem, koordinaci, pružnosti a jeho pevnosti. Žák musí znát svoje vlastní svaly a kosti, své orgánové a nervo-svalové tělo. Ásany by měly být uváděny tak, aby žák mohl pracovat s každou jednotlivou částí svého těla" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 30).

U nemocí jejichž příčiny mají původ psychického charakteru je přínos tohoto postupu kladoucím důraz na pozorování ještě více prohlouben. Například intenzivní stres člověk většinou člověk rozezná až na základě následných zdravotních problémů ve formě kardiovaskulárních onemocnění ap. Jógová cvičení jsou záměrně sestavena tak, aby umožnila pozorovat cvičícímu sebe samotného v nejrůznějších tělesných i psychických stavech a dává mu tím šanci rozeznat případné problémy, v ideálním případě ještě dříve, než se rozvinou v komplikovanější onemocnění. "Pouze v zrcadle jógy se zobrazí člověk celý tak, aby poznal sám sebe. Žádná jiná věda tuto zralou moudrost nenabízí" (Iyengar B. K., 2001, str. xiii). V případě dobrého průvodce při cvičení navíc ihned nabízí nápravné prostředky pro zlepšení stavu a uvedení do původní rovnováhy. Je samozřejmě nutné upozornit, že pokud dobrý učitel chybí a cvičící není schopen sám problém rozeznat, problém se může chybným prováděním cvičení naopak ještě více zintenzivnit.

4.5.3 Rovnováha, hledání střední polohy

Neustálé hledání rovnováhy, tedy energeticky nejvýhodnější polohy, je typickým prvkem všech jógových činností. Rovnováha mezi úsilím a relaxací, aktivitou a pasivitou, levou a pravou stranou těla, fyzickým tělem a psychikou, to vše jsou cíle mnoha cvičení. "Tělo, mysl a intelekt se probouzí postupně, jemně spouští, pohybují a hladce rozpínají. Ásany nejsou vybrány na základě pouhého rozmaru nebo fantazie. Jejich seřazení pomalu rozvíjí inteligenci těla, takže vede žáka k jeho pochopení. V pohybu a fungování není žádný zmatek. Mysl se plynule rozpíná. Tělo

se stává vesmírem, ve kterém mysl může cestovat. Intelekt se rozpíná, tak aby vyplnil každé místo a dodal prožitek prostoru." (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 35) Dalšími změnami je postupné zlepšování zdravotního stavu. "Fyzické i mentální zdraví se pomalu upevňuje. Je to spíš mysl než tělo, co vyžaduje jemný a opatrný přístup. Je třeba se zbavit otupělých částí mysli. To vyžaduje stimulaci, ale přitom ne příliš mnoho stimulace. Nesmí to vést až k hyperaktivitě. Měl bys zvládnout jak stimulaci mysli, tak její zklidnění. Ve tvých rukou by měla zůstat jak aktivace mysli, tak její uklidnění. Seřazení pozic nás učí zvládnout takové změny sebe sama. Vede k rozvoji jógové mysli. Tělo a mysl dospívají žádoucím směrem k prohloubení vnitřního vývoje" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 35).

4.6 Specifika tradiční výuky jógy, přítomnost učitele

"Vědecké a spolehlivé výklady náboženských a filozofických textů již ve většině jazyků existují – ale praktické provádění tohoto umění se sděluje hůře než čistě literární nebo filozofický koncept" (Iyengar B. K., 2001, str. xi). "Žádná kniha nemůže plně nahradit učitele" (Giubilaro, 1990, str. 6). Nemožnost objasnění některých účinků nebo poznatků pramenících z jógy teoretickým způsobem je natolik typický jev jógové výuky, že jedinou možností správného pochopení a postupu učením vůbec je účast zkušeného učitele, který namísto sdělování teoretických poznatků navádí žáka metodami manipulace s tělem a jeho funkcemi přímo k určitému prožitku. Tento prožitek je následně i žákem těžce sdělitelný a pro jeho možné předání jiným osobám nezbyvá než podstoupit stejnou cestu. Teprve v této chvíli má také smysl teoretický výklad prožitých jevů pro komunikaci mezi osobami, které již tento jev prožily. "Všechny starobylé záznamy o józe kladly důraz na to, že je zásadní pracovat pod vedením Gurua (Mistra)" (Iyengar B. K., 2001, str. xi). Stejně jednoznačně hovoří i další jógové autority, například Skarnitzl (1997, str. 14): "Dle tradičního přístupu je jógové učení předáváno aspirantovi přímo kvalifikovaným učitelem - tzv. guru"

Nezbytnost přítomnosti zkušeného učitele vyplývá i z dalších charakteristických požadavků správné jógové výuky, jako je například neobjasňování konkrétních poznatků jednotlivých cvičení, aby žák nemohl být ovlivněn jakýmkoliv

chybným očekáváním nebo předpokladem, které by mohly být pro proces poznávání matoucí matoucí. "Učitel z mnoha objektivních důvodů nesdělí žákovi cíl, který má dosáhnout určitou praxí, ale pouze ukazuje cestu, která k dosažení tohoto cíle vede" (Bhole, 2006, str. 28). Nedostatečná specifikace zadaného cíle, případně nesrozumitelnost pro ty, kteří cíle ještě nedosáhli, často vede bez přítomnosti učitele k jevu, že pro žáka není možné se vyhnout mylnému hodnocení momentálně dosaženého výsledku a úkol pokládá chybně za splněný často již v samém počátku práce.

V prakticky stejném duchu se vyjadřují i odborníci klasického lékařství. "V každém případě je pro cvičení se skupinou psychiatrických pacientů nutné, aby kromě cvičitele byl přítomen i psychiatr nebo psycholog, který by sledoval reakce pacientů na cvičení, popřípadě je použil k vlastní psychoterapeutické práci. Optimální je, aby s pacienty cvičil přímo psycholog nebo psychiatr, který sám má zkušenosti s jógovými technikami" (Votava, 1988, str. 153).

Nepřítomnost učitele při praktikování jógy v sobě však nenese jen nebezpečí zbytečné práce, ale vzhledem k intenzivnímu vlivu některých cvičení na tělesné funkce i přímé nebezpečí pro zdraví člověka. Na toto nebezpečí upozorňuje například Iyengar (2001, str. 22) u dechových cvičení: "Proto nechtějte zvládnout mistrovství pránájámy ve spěchu, protože se dotýkáte samotného života. Nesprávným prováděním vzniknou nemoci dýchacích cest a šoky pro nervový systém. Jejím správným prováděním se člověk osvobozuje od většiny chorob. Nikdy nezkoušejte cvičit pránájámu sami. Pro cvičení pránájámy je důležité mít osobní dohled Gurua, který ví o tělesných omezeních svého žáka. "

Naše kulturní prostředí dále přináší další specifika. "Evropské a indické historické, sociální a kulturní zkušenosti se podstatně liší. Pro Evropana je velmi nesnadné vytěžit z písemně zachovaných památek a informací to, co je v józe psychologicky cenné, použitelné či podnětné..." (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985, str. 200). Je proto ideální stav, pokud jógové zkušenosti předává osoba dobře seznámená s kulturním prostředím obou oblastí, která je pak schopna nalézt nejlepší cestu při případných mezikulturních nedorozumění.

Dobrý učitel je samozřejmě i motivací a oporou v případě problémů. "Podněcuje důvěru, oddanost, disciplínu, hluboké pochopení a osvícení skrze lásku. S důvěrou ve svého žáka se Guru usilovně stará o to, aby žák vstřebal jeho učení. Povzbuzuje jej, aby kladl otázky a prostřednictvím nich a jejich analýzou poznával pravdu" (Iyengar B. K., 2001, str. 10).

4.7 Hathajóga

Stejně jak u jógy, i název "Hatha" je symbolikou principů užívaných tímto učením. "Pojem hatha je složen ze dvou slabik. Ha znamená slunce a tha znamená měsíc. Spojení těchto dvou tvoří jógu. Ve skutečnosti mají tyto slabiky hlubší význam, který zahrnuje tělesné, duševní a duchovní stránky lidské bytosti. Hatha je pojem pro pingalu a idu, sympatické a parasympatické nervy – a jejich ovládnutí je hathajóga. Zastupují také pránu a apánu – energie v lidském těle. Tělesná energie má dvě složky. Sídlem prány je hlava (mozek), sídlo apány je pod pupkem, v dolních končetinách. Prána a apána chrání lidskou energii, která se objevuje v podobě tepla, elektrické nervové energie, gravitační energie, odvahy, síly, životního elánu a tak dále. Prána krijá a apána krijá jsou odpovídajícím způsobem spojeny s výdechem a s nádechem. Rovnováha těchto dvou energií vede k ovládnutí prány" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 82). Obecně je možno říci, že centrem pozornosti hathajógy jsou vzájemně antagonistické jevy a především rovnovážné body ležící mezi nimi. Jednotlivé rovnovážné polohy pak můžou být součástí větších celků, ve kterých tvoří opět protiváhu jevům jiným. Hlavním nástrojem k hledání těchto principů je lidské tělo, jeho funkce a prakticky celá lidská existence, která je pokládána za jeden z běžných projevů tohoto světa a tímto umožňuje praktikujícímu jedinci svým tělem a bytím zažívat principy univerzálně platné pro veškerý svět.

"Hathajóga pradípiká je pojednání sepsané Svátmárámou, a doporučujeme každému na cestě jógy se k němu často obracet. Bylo sepsáno někdy mezi 14. a 16. stoletím. Přestože ho nyní známe jako Hathajóga Pradípiká, autor sám o něm mluví jako o Hatha Pradípiká. Pojednání je složeno ze čtyř kapitol, někdy najdete zmínky o tom, že jich má pět – poslední kapitola vysvětluje terapeutické účinky jógy. Kapitoly se označují jako upadeša šástry neboli učební techniky. Jsou to:

- Prathamopadeša – Ásanavidhi kathanam – popis technik ásan
 - Dvitijopadeša – Pránájámavidhi kathanam – popis technik pránájámy
 - Trtijopadeša – Mudrávidhánam – popis technik praktikování Muder (Mudrá)
 - Čaturthopadeša – Samádhi lakšanam – známky Samádhi
- (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 81).

4.8 Osmidílná Patanjaliho stezka

Dalším souborem metod jógy je Patanjaliho osmidílná stezka. "Jogín uklidní svou mysl soustavným učením a oprošťováním se od svých tužeb. Osm stupňů jógy jej učí, jak to udělat" (Iyengar B. K., 2001, str. 6). I když se práce na jednotlivých stupních různě prolíná a je třeba se k zvládnutým stupňům nadále vracet a korigovat případné nedostatky: Přes jejich provázanost adept výuky prochází těmito stupni podle jejich pořadí a pracuje s nimi vždy "jako s nezávislou součástí" (Iyengar B. K., 2008, str. 6). Pro každý nový stupeň je totiž zvládnutí toho předchozího nezbytné.

Bližší tyto stupně včetně nutnosti neustálého opakování již zvládnutých částí popisuje Iyengar (2002, str. 63): "Jóga se skládá z osmi údů, totiž jamy, nijamy, ásan, pránájámy, pratjáháry, dhárany, dhjány a samádhi. Ašta znamená osm. Anga znamená končetina, okvětní lístek nebo aspekt. Proto se józe říká aštánga jóga. Praktikování těchto osmi údů posiluje tělesné a duševní zdraví. Udržuje všechny aspekty lidského těla, fyzické, morální, pránické, duševní, emocionální, vědomý, intelektuální a duchovní v rovnováze.

Započetí práce na dalším kroku předpokládá zvládnutí kroku předchozího. "Nedostatečná praxe každé ze stránek jógy vede k nerovnováze a následně k vytvoření překážek v žákově pokroku. Princip rovnováhy se uplatňuje i na studium osmi stránek jógy. Jakýkoliv nedostatek, nepřiměřenost nebo nedokonalost v jakémkoliv z osmi údů brání žákovi v dosažení konečného cíle, rozpoznání pravého Já. Je to jako s okvětními plátky. Jestli nějaké chybí nebo se ještě nerozvinuly, květina ještě plně nevykvetla. Proto nesmí být žádný z těchto údů zanedbáván." (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 63)

4.8.1 Ásana

I když je ásana jen jedním z prvků aštángx jógy, má zvláštní význam jako vstupní bod do všech dalších úrovní, který bývá často nepochopen. Cvičení ásan je plně "spojené s filosofií jógy a nejde od ní oddělit" (Mehta, Mehta, & Mehta, 2005, str. 16)

Důležitost ásany v celém systému je pro informovaného člověka jasná, ale například samotný Patanjaliho spis se o ní zmiňuje velice stručně. Jeho vyjádření k ásaně se týká prakticky pouze popisu ideálního stavu, který má ásana dosáhnout: současné pevnosti a klidu (Patanjali, 2007 version, str. 22). I když tento cíl vypadá jednoduše, jeho dosažení je značně obtížné. Ásana je pevná a klidná tehdy, pokud umožňuje, aby její provedení z hlediska fyzického těla mj. neovlivňovalo žádným způsobem vitální tělesné funkce, případně toto ovlivnění bylo vědomé a plně pod kontrolou. Stejně tak by například neměla ovlivňovat žádným způsobem ani psychický stav, aby bylo možno pozorovat jeho projevy bez vlivu právě fyzického těla. Jen ten, kdo se o dosažení tohoto stavu opravdu někdy pokoušel ví, kolik práce je třeba vykonat pro každý drobný pokrok žadaným směrem.

"Není jednoduché definovat, co vlastně ásana přesně znamená. Ásana bývá často vykládána jako poloha těla, kterou člověk zaujímá při praxi jógy" (Knaisl, s. 14). Ásana je důležitá v Iyengarově přístupu k výuce jógy, kdy další položky aštángx jógy se často vyučují použitím ásany, anebo je zaujetí zvládnuté ásana výchozím bodem další činnosti. Sám Iyengar (2001, str. 20) se k ásaně vyjadřuje takto: "Třetím údem jógy je ásana neboli pozice. Ásana dává stabilitu, zdraví a lehkost údů. Pevná a příjemná pozice je zdrojem duševní rovnováhy a předchází nestálosti mysli. Ásany nejsou pouze gymnastická cvičení; jsou to pozice těla. Aby je mohl člověk provádět, potřebuje čisté a větrané místo, deku a odhodlání, zatímco u ostatních systémů fyzického cvičení potřebuje velká hřiště a nákladné vybavení. Ásany může provádět sám, protože končetiny těla skýtají potřebná závaží a protiváhy. Jejich prováděním člověk rozvíjí čilost, rovnováhu, výdrž a velkou životní sílu."

Častou příčinou kritiky ze strany jiných škol jógy je nepochopení významu intenzivního cvičení ásan v Iyengarově přístupu. Bez vědomí kontextu často vytýkají

tomuto přístupu údajné ulpívání na fyzickém těle, přičemž tato praxe je potom podle nich shodná jakýmkoliv fyzickým cvičením. Iyengar (2001, str. 20) však ásanu popisuje takto: "Ásany se vyvíjely po staletí tak, aby procvičily každý sval, nerv a žlázu v těle. Zajišťují dobrou tělesnou konstituci, která je pevná a pružná, aniž by byla založená na tvrdých svalech, a ochraňují tělo před nemocemi. Přemáhají únavu a uklidňují nervy. Ale jejich hlavní význam spočívá ve způsobu, jak cvičí a ukáží mysl. Mnozí herci, akrobati, atleti, tanečníci, hudebníci a sportovci také mají vynikající tělesnou kondici a výborně ovládají své tělo, ale postrádají vládu nad myslí, rozumem a vlastním Já. Proto jsou v nesouladu sami se sebou a člověk mezi nimi zřídka potká vyrovnanou osobnost. Často stavějí tělo nade vše ostatní. I když jogín nepodceňuje své tělo, nemyslí pouze na jeho zdokonalení, ale i na své smysly, mysl, rozum a duši.

Fyzické tělo tak není cílem, jak je neinformovanými kritiky často vytýkáno, ale pouhým nástrojem k dosažení klasických cílů jógy. "Jógová věda neurčuje, kde končí fyzické tělo a začíná mysl, ale přistupuje k nim jako k jediné integrované entitě" (Iyengar B. K., 2001, str. 11). "Přesto je subjektem i objektem při práci s ásanami především anatomické tělo." (Iyengar B. K., 2001, str. 24) "Jogín přemáhá prováděním ásan tělo a činí z něj vhodný nástroj pro svého ducha. Ví, že je nutným nástrojem ducha. Duše bez těla je jako pták připravený o svou moc létat" (Iyengar B. K., 2001, str. 20). Bez správně pochopených principů základního stupně aštánga jógy - ásany, je pocit zvládnutí dalších stupňů iluzí. "Správně provedená ásana ovlivňuje sádhaku na všech úrovních, na morální, tělesné, duševní, inteligenční i na duchovní" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 88). Pokud cvičící ještě nepochopil principy ásany a není schopen kontrolovat svůj projev v této základní, relativně nejjednodušší činnosti, nemůže být schopen ani zvládat činnosti na tyto dovednosti přímo navazující a mnohem obtížnější. Ásana je nezbytným základem pro další kroky, je "cvičením... pro dosažení fyzické disciplíny" (Iyengar G. S., 2008, str. 14)

V souvislosti s tématem této práce lze také konstatovat, že cvičení ásan odpovídá mnohým požadavkům na terapeutické cvičení u nemocných starších osob charakterizovaných například Hátlovou (2010, str. 67): "Pohybová terapie je zaměřena na uvědomování si vlastního těla v klidu a v pohybu a možnosti

aktivního ovlivňování vlastních pohybů. Dále na udržování stávajících dovedností. Modelovány jsou pohybové programy odpovídající aktuálním psychosomatickým a motorickým možnostem nemocného. Uvědoměním si svého tělesného schématu je možné změnit míru dezintegrování. Užíváme cvičení integrativního charakteru s uvědomováním si vlastního tělesného schématu, jeho integrování a možností. Cvičení manipulace s drobnými předměty, řešení úkolů spojených s manipulací včetně komunikativních prvků pomáhá udržovat nemocného co nejdéle na stávající úrovni kvality života."

4.8.2 Spokojenost, jako pevná součást jógové cesty

Stav spokojenosti je pevnou součástí jógy skrze jeden z bodů Nijamy, tedy pravidel chování, která se vztahují k disciplíně jednotlivce. Spokojenost jógová teorie pokládá za stav mysli, která se dá cvičením vytvořit a jeho dosažení je tedy v rukou každého z nás. "Santóšu neboli spokojenost je třeba pěstovat. Mysli, která není spokojená, se nemůže soustředit. Jogín necítí nedostatek ničeho a tak je přirozeně spokojený. Spokojenost skýtá jogínovi nepřekonatelné blaho. Spokojený člověk je dokonalý.... Spokojenost a klid jsou stavy mysli. Mezi lidmi vyvstávají neshody kvůli rase, víře, majetku a učení. Neshody vytvářejí nesoulad a vyvstávají vědomé či nevědomé konflikty, které člověka rozptylují a matou. Mysli se pak nemůže stát jednobodovou (ékágra) a je oloupena o svůj mír. Když plamen ducha nekolísá ve větru touhy, přichází spokojenost a uklidnění" (Iyengar B. K., 2001, str. 17).

4.9 Jóga v současném světě

"Jóga se na Západě často ztotožňuje pouze se dvěma částmi (stupni) celého Pataňdžaliho systému tzv. rádžajógy (jógy královské): s ásanami a s dechovými cviky..." (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985, str. 200). Tento fakt je příčinou stavu, kdy velké množství činností označovaných jako jóga pouze kopíruje viditelnou formu jógových cvičení a samotná podstata a smysl těchto cvičení zůstává pro cvičící zcela neznámá. Stejně platí i pro většinu teoretických informací zabývajících se jógou. I když se situace pozvolna zlepšuje, stále platí výrok Iyengara (2001, str. xi)

k jógové literatuře dřívějších období: "Bohužel většina knih o józe publikovaných za našich dnů nebyla hodna ani tohoto tématu, ani jeho prvního velkého vykladače, protože jsou povrchní, populárně pojaté a někdy i zavádějící".

V současné době existuje nepřehledné množství nabídek volnočasových sportovních aktivit při nichž dochází k fyzické aktivitě. Jóga však mnohem více než ostatní tělesná cvičení pomáhá při rehabilitaci fyzických i psychických prvků člověka. I když je jóga ve své pravé podstatě cestou k absolutnímu sjednocení jedince s vnějším světem, nic nebrání využití i jejich jednotlivých fragmentů, které jsou mnohdy velmi účinné i odděleně od ostatního celku. Navíc se její prvky již nyní hojně uplatňují napříč veškerými tělesnými aktivitami a to většinou bez vědomí jejich původu. Je proto jistě prospěšné hlubší seznámení s těmito principy tak, aby bylo možno více využít potenciál nabízený jógou.

4.10 Jóga a zdravotní stav cvičícího

Některé z účinků na zdravotní stav je možno považovat za prokázaný. "Díky józe je snadné zůstat zdrav" (Lysebeth, 1984, str. 13). Některé účinky lze připisovat obecnému vlivu jakýchkoliv pohybových aktivit, kdy se "ví o příznivém vlivu tělesného cvičení na předcházení hypertenze a ischemické choroby srdeční. Přispívá k uchování pocitu dobré duševní svěžestí. Sedavý způsob života vede nejenom k úbytku svalové síly, ale i jednotvárnosti života a duševní únavě. Radost z pohybu zlepšuje psychický stav. Soustavné cvičení podporuje pocit sebejistoty a napomáhá k vědomí, že pro svou budoucí soběstačnost děláme vše, co je v našich silách" (Hátlová, 2010).

Nemoci, utrpení pramenící z nich anebo další formy strádání jsou zařazeny v jógovém systému pod pojem "Tápa". Práce s těmito formami utrpení je jedním z cílů hathajógy. "Hathavidjá je určena pro ty, kteří trpí a jsou spalováni třemi typy tápa. Tápa znamená neštěstí nebo utrpení.... Tři složky neštěstí nebo utrpení jsou ádhjátmika, ádhibhautika a ádhidaivika. Ádhjátmika se týká těla a mysli. Do této kategorie patří tělesné a duševní nemoci. Ádhibhautika zahrnuje utrpení působená prostředím a živly, jako jsou větrné bouře, spalující sluneční žár nebo záplavy. Jejich

příčinou je zřivost přírody. Ádhidaivika zahrnuje utrpení, které nám přináší naše vlastní karma. Utrpení také vzniká na základě postavení planet. Ádhjátmika – nemoci mohou vzniknout naší nedbalostí nebo si je můžeme přímo způsobit. Nedbalost v našem chování může vést k nemocem těla i mysli. Nemoci spadající do Ádhibhautiky zahrnují všechno způsobené vlivem živlů a zahrnují i nemoci způsobené postavením planet nebo zvířaty. Nemoci ze skupiny Ádhidaivika jsou následkem naší vlastní karmy a osudu" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 83).

Vliv jógových cvičení na zdravotní stav může být v případě správné praxe natolik intenzivní, že některé složité pohybové vzorce nedostupné pro mladé osoby v ideálním věku jsou paradoxně zcela neproblematické pro osoby velmi pokročilého věku. Podle Votavy (1988, str. 162) "Ize říci, že řada starších osob se natolik vytrénovala, že často jsou schopni cvičit i takové cviky, které by se jim neinformovaný lékař neodvážil vzhledem k jejich věku doporučit". Stejně tak i v případě tělesných onemocnění nebo úrazů (i vážných) může výsledný tělesný výkon výrazně převyšovat stav před touto nemocí nebo stav běžný u srovnatelných zdravých osob.

Zdraví je nejen cílem, ale i nezbytností pro seberealizaci. "Aby člověk mohl naplnit čtyři hlavní cíle svého života (dharma, artha, káma a mokša), potřebuje zdravé tělo a mysl. Tělesné zdraví označuje zároveň jak zdraví fyzické, tak duševní. Je známkou klidného stavu těla a mysli, člověka, který se dokáže řídit etickými pravidly, udržet se morálně na výši a plnit své společenské povinnosti" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 93). Zdraví je tedy nejen projevem realizace harmonického stavu, ale i nezbytností pro dosažení dalších následných cílů. "Vychází najevo, že první překážkou je špatný zdravotní stav nebo nemoc. Pro jogína je jeho tělo prvotním nástrojem pro dosažení cíle. Cestovatel nemůže pokračovat v cestě, pokud se jeho vozidlo porouchá. Pokud je tělo rozbité v důsledku chabého zdraví, nemůže aspirant dosáhnout mnoho. Fyzické zdraví je důležité pro duševní rozvoj, protože mysl běžně pracuje prostřednictvím nervového systému. Když je tělo nemocné nebo je postižen nervový systém, mysl se stane neklidnou nebo otupělou a netečnou a koncentrace nebo meditace se stane nemožnou" (Iyengar B. K., 2001, str. 6).

Jóga přímo působí na některé z hlavních zdravotních problémů spojených se stářím. Anatomické disbalance, svalové atrofie, pohyblivost kloubů, to vše jsou

jedny ze základních cílů pozornosti při jógové praxi. Potvrzuje to mj. Votava (1988, str. 132) u hypertenze: "Při dodržování těchto zásad je jóga při léčbě hypertenze velmi účinným pomocníkem. Hypertenze spolu s ischemickou chorobou srdce jsou jedním z nejčastějších cílů jógové terapie."

4.11 Vliv jógy na psychický stav cvičícího

"Vedle fyzické stránky života se jóga zabývá také stránkou duševní. Zde utišují mysl a mozek různá dechová cvičení a techniky" (Mehta, 1996, str. 8). Podle Iyengar, Keller a Khattab "přináší cvičení jógy zdraví fyzické i psychické" (Iyengar, Keller, & Khattab, 2010, str. 7). U jógy panuje zvláštní poměr u chápání rozdílů mezi anatomickým tělem a psychikou. I když oboje chápe shodně se západním prostředím jako odlišitelné entity, klade větší důraz na jejich vzájemné provázání a ovlivňování. "Hranice mezi tělesnými a duševními cvičeními je v józe neostrá" (Nešpor, 2005). Jedním z nedílných prvků jógové ásany je v této souvislosti například vyvolat nebo umocnit některou složku psychického stavu cvičícího a následným opakováním prožitku tuto složku lépe rozeznávat nejen při cvičení ale i v běžném životě a nacházet souvislosti mezi ní a dalšími okolnostmi. "Kde končí tělo a začíná mysl? Kde končí mysl a začíná duch? Nelze je oddělit, jelikož jsou vzájemně propojeny, jsou to jen různé aspekty téhož" (Iyengar B. K., 2001, str. 21).

Některé z účinků jógy vedoucí k lepší psychické kondici lze přisoudit např. efektům shodným s jakoukoliv pohybovou aktivitou, která "je-li prováděna pravidelně a dlouhodobě, výrazně ovlivňuje reaktivitu na stres" (Kirchner, 2007, str. 23). V souladu s tímto tvrzením je i Sparrowe a Walden (2002, str. vii), které uvádějí v souvislosti s rozvojem výzkumu v oblasti vlivů životního stylu na zdraví, že "efekty cvičení jógy na redukci stresu jsou jednoznačné a silné."

Již samotný vliv změn pohybových vzorců vyplývajících z cvičení jógy může mít taky svůj podíl na změnách v psychickém stavu. "Změna motorického vzoru jakéhokoliv integračního seskupení zruší soudržnost celku, a tak odejme myšlení a pocitům oporu, kterou jim poskytovala zažitá rutina navyklých schémat. Za tohoto stavu je daleko snadnější přivodit změny v myšlení a prožívání" (Feldenkrais, 1999).

Nástroje jógy v souvislosti s psychikou neslouží pouze k pozorování a případné diagnostice stavu, ale přináší i konkrétní metody k ovlivnění těchto stavů. Jednou z nich je výběr a řazení ásan " ...Na řazení pozic je třeba se dívat i z pohledu stavu mysli. Rozrušená, roztřesená mysl plná pochyb vede k utrpení žáka a narušuje účinky praxe na jeho mysl a tělo. Správné řazení pozic před tím žáky chrání. V tom je krása jejich řazení" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 34).

Hrubé rozdělení ásan zahrnující i některé vlivy na psychiku uvádí Iyengar (2002, str. 30): "ásany jsou:

1. zahřívající nebo ochlazující
2. povzbuzující nebo zklidňující
3. naplňující energií
4. aktivující nebo uvolňující
5. jednoduché nebo složité
6. běžně zařazované na začátek a na konec lekce

Vybírání vhodných ásan se souhlasným nebo antagonistickým účinkem je pak možné dosahovat korekce psychického stavu a stejně tak i užitím principů účinku ásan i mimo vlastní cvičení. Na tento účinek upozorňuje například Votava (1988, str. 45): "U vhodně indikovaných jógových meditačních a relaxačních technik byl prokázán pokles úzkosti, což nepřekvapuje, uvážíme-li, že i v psychoterapii jsou relaxační postupy užívány při téže indikaci". Samozřejmě pro skutečné projevení výše uvedeného efektu je třeba dlouhodobou úspěšnou praxi, neboť "skutečné zvládnutí relaxačních technik není ani rychlé, ani snadné,..." (Votava, 1988, str. 152).

Na psychický stav má jistě vliv i samotný aktivní přístup řešení problémů jógovými cvičeními. "Příčinou některých depresí a dalších zdravotních poruch je mj. stav naučené bezmocnosti, kdy člověk není schopen nijak ovlivňovat svůj život a 'tresty' nebo 'odměny' přijímá zcela nahodile, bez ohledu na své snažení. Opakem tohoto stavu je pochopitelně pocit kontroly a ovládnutí. Jógová cvičení mohou pocit kontroly mysli podstatně zvyšovat. Stejně tak může i člověk s chronickým

onemocněním pomocí vhodně volených jógových cviků mírnit své obtíže a tím překonat pocit bezmocnosti" (Votava, 1988, str. 31). Tento efekt bude u stárnoucích osob dále zvýrazněn, neboť pocit bezmoci a neschopnosti účinně ovlivňovat osobní situaci je jedním z klasických projevů stáří.

Svůj vliv na psychiku bude mít i úleva od bolesti a jiných doprovodných projevů změn zdravotního stavu. "Bolesti, které právě čelíme nebo kterou prožíváme, se nelze vyhnout zcela, ale lze ji do jisté míry omezit praxí jógy" (Iyengar & Iyengar, 2002, str. 75). Tento vliv může být přímý, omezením intenzity bolesti a jejího vnímání, anebo nepřímý změnou pohledu na význam bolesti. "Z dalších psychoterapeutických mechanismů, které se v józe uplatňují, lze např. uvést změnu perspektivy, z níž je určitý problém vnímán. Jestliže např. bude někdo všechny životní události, bez ohledu na to, zda jsou příjemné nebo nepříjemné, považovat za cennou příležitost k rozvoji své osobnosti a sebezdokonalení, může mnohem snáze překonávat různé životní krize" (Votava, 1988, str. 46).

Jak ale vyplývá z předchozích kapitol, bez kvalitního vedení zkušeným učitelem, jehož výběr je opět závislý na momentálních zkušenostech žáka, výsledek praxe může být mnohdy i zásadně odlišný od relativně stejné činnosti jiných cvičících, a tím i výsledek jakéhokoliv zkoumání může být neustále ovlivňován tímto faktorem.

4.12 Sociální aspekty cvičení jógy u seniorů

"Příznivé sociální působení jógových cvičení se uplatňuje zejména u lidí jinak sociálně izolovaných" (Votava, 1988, str. 45). Jelikož sociální problematika starších osob byla již zmíněna, je jasné, že tato věta se jich přímo týká. Stejně tak další tvrzení není mířeno pouze ke starším osobám, ale vzhledem k charakteristice starších osob je souvislost a její význam jsou opět zřetelné: "Jak u osob zdravých, tak u pacientů s neurotickými i jinými obtížemi může být skupinová interakce cvičících jedním z účinných léčebných faktorů. Ve skupině cvičících se může vytvořit klima psychického bezpečí, které vzniká tím, že každý izolovaně se cítící jedinec je přijímán bez ohledu na věk, profesi, společenské postavení apod. Je-li člověk

akceptován druhými, učí se akceptovat i sám sebe. To vede k lepšímu sebehodnocení a nakonec i k lepšímu vztahu k druhým" (Votava, 1988, str. 43).

Změny v sociálním postavení, stále častější ztráty rodinných příslušníků a přátel shodné generace, to vše jsou podmínky vytvářející prostor pro pocit osamělosti, pokud nejsou co nejdříve vyplňovány novými náhradními sociálními kontakty. Pro skupiny osob cvičících jógu je důležitá skupinová soudržnost. "Cvičící si vědomě i nevědomě pomáhají a poskytují emoční podporu. V takové atmosféře se mnohem snadněji snášejí různé obtíže. Zkušenost se vzájemnými vztahy v takové skupině (akceptace ostatními, povzbuzující příklady, pocity solidarity, větší tolerance) vytváří předpoklad pro uspokojivější zapojení do přirozených sociálních skupin (rodina, pracovní kolektiv, přátelé)" (Votava, 1988, str. 45). V tomto směru si je skupina cvičících jógu podobná s posluchači univerzit třetího věku: "Univerzita třetího věku si mimo dalšího vzdělávání klade za cíl vyplnit volný čas seniorům a umožnit jim setkávání se svými vrstevníky v prostředí, které jim nabízí nové zážitky, zkušenosti a informace" (Šmejdová, 2012).

4.13 Jóga podle B. K. S. Iyengara

Jóga podle Iyengara je forma jógového přístupu přímo navazující na původní tradiční pojetí. Její specifikum je využívání pomůcek, čímž ji činí přístupnou i lidem s tělesnými problémy či omezeními. Tato forma jógy je obzvláště účinná pro nápravu nebo zmírnění zdravotních problémů a jiných disbalancí způsobených současným stylem života. Vzhledem k mnohým zdravotním problémům provázejícím autora tohoto stylu Iyengara již od jeho narození (Iyengar B. K., 2009, str. 10) je nastavena tak, aby ji mohl provádět naprosto každý - tedy i úplný laik, přičemž druhá hranice není z hlediska klasické jógy nikterak omezena.

Zakladatelem Iyengar yogy je B. K. S. Iyengar, (celým jménem Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, narozený 14 prosince 1918), autor některých základních pojednání o józe současného věku jako jsou například Light on Yoga, Light on Pranayama. Je také jedním z nejvýraznějších popularizátorů jógy

v západním světě zařazeným do uznávaného seznamu nejvýznamnějších osob "List of the most influential people in the world today" časopisu Time.

B. K. S. Iyengar vybudoval nejen ucelený systém učení jógy, ale vytvořil i celosvětový systém vzdělávání a předávání tohoto učení kterého se dnes účastní tisíce kvalifikovaných učitelů po celém světě v stovkách národních institutů. I přes svůj pokročilý věk do této chvíle se přímo účastní na výzkumu jógy a jejího předávání ve spolupráci s odborníky nejrůznějších oblastí z celého světa.

Výrazným prvkem jeho přístupu je zaměření na detail a správnost provedení ásany ve spojení s precizní klasifikací a terminologií, která umožňuje maximálně možný objektivní přístup eliminující některá negativní specifika předávání jógových informací popsaná dříve. Dalším typickým rysem je spojování jednotlivých souvislostí jógy s nejnovějšími poznatky moderní medicíny a dalších oblastí, takže umožňuje uvedení platných jógových principů do kontextu současné doby. Tento fakt je mimořádně důležitý při odstraňování případných nedorozumění vznikajících pronikáním jógy do oblastí ležících mimo tradiční kulturní prostředí jógy. Prvky výuky a praktikování cvičení jako je užívání neklouzavých podložek, užívání pásků, bolsterů, dřevěných kostiček ap. vyvinuté přímo Iyengarem se pak staly zcela běžnou součástí nejen mnoha jiných škol jógy nebo cvičení z jógy vycházejících, ale také množství pohybových aktivit, které již s jógou nemají nic společného.

5 HYPOTÉZA

Jak vyplývá z teoretických poznatků, celkově aktivní život a konkrétně pohybové aktivity jsou důležitými faktory ovlivňujícími stárnutí a tím spokojenost seniorů. Rozvíjení sociálních kontaktů pomáhá seniorům při zvládnutí negativních vlivů spojených se stářím obzvláště v dnešní době, kdy se zásadním způsobem mění nejen tradiční vztahy uvnitř rodin, ale i celkové postoje společnosti vůči stáří. Dá se tedy předpokládat, že skupiny seniorů účastnících se aktivit typu praktikování jógy nebo vzdělávacích programů jako je Univerzita třetího věku se budou lišit od běžného vzorku populace srovnatelného věku. U cvičících jógu se dá dále předpokládat vliv speciálních fyzických cvičení a technik ovlivňujících psychický stav obsažených v jógové praxi, který by je měl v tomto směru odlišit od skupin seniorů zabývajících se aktivitami bez těchto prvků. Jelikož skupina cvičících jógu se od skupiny osob navštěvujících univerzity třetího věku liší právě v těchto parametrech, lze předpokládat, že odlišnosti mezi těmito skupinami se projeví v oblastech fyzického zdraví a psychického stavu a tím i následně v životní spokojenosti těchto osob.

I když se obě skupiny mohou ve svých aktivitách částečně mísit, neboť každá ze skupin může současně provádět i aktivity shodné nebo podobné charakteristiky s druhou skupinou, fyzická cvičení převládajícího stylu cvičení jógy v ČR (tedy praxe cvičení ásan) jsou natolik specifická, že rozdíl mezi skupinami by se měl projevit i přes toto možné mísení.

Výzkum prováděný touto prací tedy vychází z hypotézy, že v případě platnosti poznatků v úvodních částech této práce se budou obě životně aktivní skupiny osob cvičících jógu a navštěvujících univerzity třetího věku odlišovat od normy spokojeností v oblastech, které je možné aktivním způsobem života ovlivnit a skupina cvičících jógu se bude odlišovat od skupiny navštěvující univerzity třetího věku především v oblastech s možností ovlivnění fyzickými aktivitami. Dá se předpokládat i přímý vliv specifických jógových technik na ovlivnění psychického stavu u jógových cvičenců.

6 CÍLE PRÁCE

I když je cvičení jógových technik relativně rozšířenou aktivitou, panují v této oblasti velké rozdíly po stránce přístupu i intenzity činnosti. Tyto základní charakteristiky vytvářejí prostředí, ve kterém se jen těžce hledá konzistentní vzorek srovnatelných respondentů. Při tématu této konkrétní práce vzniká další limit výběru, a to ohraničení minimálním věkem padesáti let. Výsledný počet vhodných respondentů náležejících do vybraného relativně konzistentního prostředí Iyengarovy jógy i při výběru z celého území ČR potom dosáhl množství v řádech desítek osob. Vzhledem k mezinárodnímu systému organizace cvičení Iyengarovy jógy by bylo možno oslovit i respondenty z jiných zemí, ale takový postup už by byl mimo možnosti dané formou této práce. Při volbě cílů jsem tedy vycházela z těchto daných limitů a konkrétní cíle volila obecněji, se záměrem vyhledat možné souvislosti, které by mohly být vhodným impulsem pro případné navazující práce.

Za hlavní cíle této práce jsem zvolila

1. prozkoumání vlivu aktivit typu jógových cvičení u osob cvičících jógu nad padesát let na jejich životní spokojenost
2. nalezení případných odlišností vlivu jógových aktivit na životní spokojenost od aktivit jiných, konkrétně od aktivit typu univerzit třetího věku

Vzhledem k teoretickým předpokladům vyplývajícím z informací sesbíraných v přípravné fázi této práce bude při hodnocení výsledků kladen důraz na oblast zdraví, které má pro celkovou životní spokojenost osob vyššího věku zásadní význam a v jehož souvislostech je mnoha zdroji deklarován kladný vliv cvičení jógových technik právě na tento zdravotní stav.

7 ZVOLENÁ METODIKA

Pro dosažení stanovených cílů byl zvolen způsob dotazování vybrané skupiny respondentů z osob cvičících jógu ve věku nad padesát let formou Dotazníku životní spokojenosti s následným statistickým vyhodnocením získaných odpovědí v závislosti na intenzitě cvičení. Získaná data byla rovněž porovnána se skupinou osob navštěvujících univerzity třetího věku a normovacím výběrem uvedeným autory dotazníku Brahlerem, Fahrenbergem, Myrtekem a Schumacherem (2001, str. 78).

7.1 Dotazník životní spokojenosti

Dle autorů Dotazníku životní spokojenosti Brahlera, Fahrenberga, Myrteka a Schumachera (2001, str. 7) existuje nespočet dotazníků měření životní spokojenosti, jejichž metodická kvalita je velmi rozdílná. Kromě nástrojů k zachycení globální (celkové) spokojenosti existují dotazníky pro měření spokojenosti ve specifické oblasti (zdraví, práce atd.). Dotazník životní spokojenosti DŽS slouží k relativně spolehlivému zachycení individuálního obrazu celkové životní spokojenosti člověka a diferencování této spokojenosti do deseti oblastí. Dotazník vznikl v Německu, kde byl i standardizován na vzorku 2870 osob. Nyní je k dispozici české vydání této metody (v překladu a úpravě K. Rodné a T. Rodného vydalo Testcentrum Praha). DŽS lze využít v mnoha oblastech - např. v průběhu léčby chronicky nemocných, v sociologicky orientovaných výzkumech, v průběhu psychoterapie k hodnocení její účinnosti apod. Dotazník je určen pro dospělé a děti od 14 let.

Dotazník životní spokojenosti obsahuje 10 škál, které postihují různé složky životní spokojenosti. Každé škále odpovídá 7 položek, na něž vyšetřovaná osoba odpovídá na sedmibodové stupnici (od "velmi nespokojen(a)" až po "velmi spokojen(a)"). Na základě skóre dosažených v těchto škálách vypočteme index tzv. celkové životní spokojenosti. Životní spokojeností je přitom míněno individuální posouzení minulých a současných životních podmínek a perspektivy do budoucnosti.

Pro vyšetření pomocí DŽS je jako testový materiál zapotřebí pouze záznamový arch. Jeho vyplnění zabere 5 až 10 minut.

7.2 Způsob vyhodnocování dotazníku

Administrace a vyhodnocení dotazníku proběhlo podle pokynů autorů Dotazníku životní spokojenosti (Brahler, Fahrenberg, Myrtek, & Schumacher, 2001, str. 64). Při vyhodnocení byly sečteny individuální odpovědi v každé z deseti škál. Celková životní spokojenost byla vypočítána součtem sedmi škálových hodnot:

- Zdraví (ZDR)
- Finanční situace (FIN)
- Volný čas (VLC)
- Vlastní osoba (VLO)
- Sexualita (SEX)
- Práce a zaměstnání (PZP)
- Bydlení (BYD)

Zbývající hodnoty škál byly z tohoto součtu podle instrukcí vynechány, neboť velmi často odpovědi na tyto oblasti chybí:

- Práce a zaměstnání (PAZ)
- Manželství a partnerství (MAN)
- Vztah k vlastním dětem (DET)

Při chybějících datech byl použit postup podle instrukcí, kdy v případě více jak jedné chybějící odpovědi byla příslušná škálová nahrazena hodnotou "chybějící data". Jelikož se mimo tři případy jednalo o výše zmíněné škály PAZ, MAN a DET, nebyla absence těchto dat překážkou pro další zpracování dotazníků od těchto respondentů. V třech případech byly dotazníky vyřazeny, neboť v nich chybělo více než sedm odpovědí a tím nesplnily kritéria daná pokyny.

7.3 Zkoumaná skupina

Zkoumaná skupina byla vybrána z osob cvičících jógu, které dosáhly minimálního věku 50let. Horní věková hranice nebyla nijak omezena. Osloveni byli respondenti obou pohlaví, ale bohužel se nepodařilo získat data od dostatečného počtu respondentů mužského pohlaví. Většina respondentů pochází ze skupin cvičících styl lyengarovi jógy, ale tato okolnost nebyla podmínkou, takže někteří respondenti praktikují i jiné druhy jógových cvičení.

7.4 Srovnávací skupina

Jako srovnávací skupina byla vybrána skupina žen navštěvujících univerzity třetího věku ve věku nad padesát let. Tato skupina byla vybrána, neboť charakterizuje skupinu osob s aktivním životním stylem, u které je však pravděpodobné, že bude oproti podobně aktivní skupině osob cvičících jógu vykazovat odlišnosti, které se mohou projevit v získaných datech.

7.5 Doplnující otázky

Otázky byly doplněny o otázky na převládající styl cvičení, intenzitu cvičení a celkovou délku praxe.

- Kolik let se věnujete józe?
- Kolik hodin týdně průměrně jógu cvičíte?
- Pevládající forma jógových cvičení:
 - ásany
 - dechová cvičení
 - meditace nebo cvičení zaměřená na koncentraci (dhárana)
či se smysly (pratjahára)
 - nedokážu určit

8 VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE

8.1 Získaná data

Celkově bylo osloveno 83 respondentů, z nichž vyplněný dotazník vrátilo 52 respondentů. 3 dotazníky obsahovaly nedostatky, pro které byly vyřazeny z dat určených pro zpracování. Požadavkům pro další zpracování tedy vyhověla data od skupiny 49 respondentů (Tabulka 1). Základní charakteristiky zkoumané skupiny jsou souhrnně uvedeny v samostatné tabulce (Tabulka 2). Výsledky dotazování srovnávací skupiny jsou uvedeny tabulce "Výsledné hodnoty srovnávací skupiny" (Tabulka 3).

Tabulka 1. Přehled základních charakteristik zkoumané skupiny

Počet rozdaných dotazníků	83
Celkem odpovědělo respondentů	52
Počet vyřazených dotazníků z důvodu neúplného nebo chybného vyplnění otázek	3
Počet respondentů po vyřazení chybných dotazníků	49
Počet žen	44
Počet mužů	5
Věk nejmladšího respondenta	50
Věk nejstaršího respondenta	78
Průměrný věk respondentů	61
Minimální délka praxe	1
Maximální délka praxe	47
Průměrná délka praxe	11
Nejnižší počet hod. cvičení týdně	1
Nejvyšší počet hod. cvičení týdně	16
Průměrný počet hod cvičení týdně	3,5
Počet osob cvičících méně než 3 hodiny týdně	24
Počet osob cvičících 3 a více hodiny týdně	20

Tabulka 2. Primární hodnoty

Ev. číslo dotazníku	Zdraví	práce a zaměstnání	finanční situace	volný čas	manželství a partnerství	vztah k vlastním dětem	vlastní osoba	sexualita	přátelé, známí, příbuzní	bydlení	součet vše	součet červené	poč. hod./ týden	délka praxe/ let	pohlaví	věk	Převládající forma cvič.	1:méně cvičící,2:intenziv.
1	40	42	38	41	42	44	41		35	39	362	195	3	8	ž	69	P	2
2	29	36	26	29	44	22	42	42	42	43	355	210	3	20	ž	63		2
3	42	42	42	37	42	41	36	38	36	46	402	231	5	7	ž	65	A	2
4	43	36	37	48		40	45	26	39	41	355	238	1,5	7	ž	64	M	1
5	38	35	35	49	30	41	35		36	45	344	193	1,5	3	ž	63	A	1
6	35	41	40	40	31		32	25	40	41	325	212	1	1	ž	64		1
7	33	32	31	40	42	36	37	45	44	27	367	230	3	10	ž	55	A	2
8	33	41	41	48	27	46	43	36	44	46	405	245	1,5	10	ž	64	A	1
9	38	39	34	32	39	37	39		26	34	318	169	2	7	ž	57		1
10	31	35	23	40			23		28	33	213	145	2	5	ž	59	A	1
11	45	44	33	47	46	42	40	40	44	45	426	249	3	4	ž	68	P	2
12	33	38	28	36	35	44	40	41	37	38	370	215	2	5	ž	57	A	1
13	40	31	41	42	47	44	40	40	37	46	408	240	2	4	ž	50		1
14	43	41	42	49	28	46	49	49	49	49	445	281	2	3	ž	51	A	1
15	36	36	13	41	38	43	39	39	45	24	354	213	3	8	ž	50	A	2
16	31	35	34	35		42	42	36	41	42	338	219	4	6	ž	53	A	2
17	39	40	34	38	42	42	35	40	39	35	384	225	3	7	M	58		2
18	42	42	42	43		43	42	6	42	42	344	217	1,5	3	ž	70	A	1
19	42	41	34	47	35	41	43	32	45	42	402	243	1,5	10	ž	66	A	1
20	31	48	36	49		25	28	42	49	24	332	235	1,5	10	ž	62	A	1
21	30	44	37	41	45	45	40	39	42	39	402	229	2	4	ž	51	A	1
22	28	17	20	21	28	43	18	30	18	30	253	135	1,5	3	ž	50	A	1
23	26	42	46	42	34	33	41	42	38	47	391	235	2	1	ž	52	A	1
24	32	30	30	42	35	42	35	28	42	49	365	209	3	2	ž	63		2
25	39	35	32	42	46	37	39	38	39	38	385	229	3	2	ž	61		2
26	32	30	24	31	32	30	29	29	40	42	319	185	2	2	ž	65		1
27	30	42	25	29	38	43	32	25	26	39	329	167	2	3	ž	56		1
28	32	44	35	42		47	42	28	38	37	345	217	3	6	ž	78		2
29	28	41	40	42	48	43	40	39	42	42	405	231	3	10	ž	62	A	2
30	42	42	34	16	14	42	36	22	40	42	330	190	2	5	ž	70		2
31	38	42	42	42	42	41	41		37	42	367	200	5	5	ž	63	P	2
32	28	31	24	25	32	34	29	28	34	45	310	168	5	12	ž	58	A	2
33	42	42	42	42		42	42		41	38	331	209	6	25	ž	66	M	2
34	40	27	37	49		44	39	22	40	44	342	227	10	18	ž	64	A	2
35	49	49	43	49	49	47	42	42	40	44	454	265	6	8	ž	58	M	2
36	47	43	42	40	38		42	39	41	40	372	251	16	30	M	61	A	2
37	32	46	43	38	39	45	38	31	36	47	395	218	13	47	M	72		2
38	39	41	36	30	30	37	34	29	37	41	354	205	5	35	ž	62	A	2
39	47	46	45	40	36	46	43	38	42	36	419	255	3	30	M	61	M	2
40	41	39	33	37	35	42	31	31	43	29	361	216	7	30	M	63	P	2
41	35	42	38	34	46	35	35	32	33	39	369	207	3	33	ž	54	A	2
42	39	32	28	49		44	40		44	40	316	200	2	14	ž	57	A	1
43	33	31	31	29		29	26		33	29	241	152	2	10	ž	66	P	1
44	32	22	24	37		41	42		38	37	273	173	2	14	ž	69	A	1
45	38	32	33	39		42	40		42	42	308	192	2	8	ž	72	A	1
46	37	33	28	38	33	45	32	30	34	38	348	199	2	3	ž	65	A	1
47	31		22	37	32	35	31	40	43	42	313	204	2	11	ž	62	A	1
48	34		31	37	35	33	29	8	34	35	276	173	2	20	ž	65	A	1
49	31	33	42	31		37	31	30	39	49	323	204	8	10	ž	50	A	2

Tabulka 3. Výsledné hodnoty srovnávací skupiny

Ev. číslo respondenta	Zdraví	práce a zaměstnání	finanční situace	volný čas	manželství a partnerství	vztah k vlastním dětem	vlastní osoba	sexualita	přátelé, známí, příbuzní	bydlení	součet vše	součet červené	pohlaví
1	34	43	38	49		44	30	7	44	35	324	202	ž
2	35	40	29	34		38	31	7	37	32	283	173	ž
3	38	30	30	42	41	44	42	33	40	42	382	225	ž
4	33	32	31	34	38	40	38	7	36	38	327	179	ž
5	32	42	36	23	22	43	37	31	38	37	341	197	ž
6	34	44	25	41	30	45	38	31	43	39	370	212	ž
7	42	45	33	39	42	44	40	8	37	42	372	199	ž
8	40	42	33	40	18	41	40	28	42	37	361	223	ž
9	32	44	30	39	41	44	33	7	39	40	349	180	ž
10	40	46	38	41		41	41	7	42	42	338	209	ž
11	42	41	37	42	25	39	42	25	42	42	377	230	ž
12	36	41	34	25	40	44	36	36	36	39	367	203	ž
13	27	33	20	37	42	24	30	28	37	46	324	179	ž
14	42	39	38	35	34	26	36	27	40	27	344	218	ž
15	25	38	26	38	24	42	35	31	41	40	340	196	ž
16	27	30	18	38	49	34	29	30	41	43	339	183	ž
17	32	34	28	33			29	7	36	40	239	165	ž
18	32	46	20	48		38	36	7	45	40	312	188	ž
19	37	32	31	30	28	40	34	31	33	43	339	196	ž
20	42	42	42	42	36	40	39	32	38	42	395	235	ž
21	42	30	42	9		42	30	7	48	42	292	178	ž
22	42	47	27	39		41	44	7	48	45	340	207	ž
23	32	34	26	24	16	32	32	7	33	42	278	154	ž
24	33	37	30	42	36	31	35	17	41	42	344	198	ž
25	39	45	34	39	35	38	40	40	41	45	396	233	ž
26	30	38	21	38	32	44	38	33	36	44	354	196	ž
27	38	38	30	41	36	38	40	38	38	44	381	225	ž
28	37	38	31	25	20	42	37	21	34	35	320	185	ž
29	32	39	17	39			33	7	41	41	249	169	ž
30	42	48	45	44		38	39	7	42	37	342	219	ž
31	42	42	26	42	39	33	33	7	43	42	349	193	ž
32	46	44	31	41	30	44	29	7	40	41	353	194	ž
33	42	44	33	43	46	42	38	36	42	42	408	234	ž
34	34	42	40	48		46	42	7	44	44	347	215	ž
35	34	39	23	40	33	44	36	8	33	37	327	174	ž
36	34	30	32	32	28	36	33	7	30	37	299	168	ž
37	40	40	31	39	43	38	36	36	34	42	379	216	ž
38	39	43	31	39	40	43	37	28	43	43	386	217	ž
39	29	28	32	29	29	34	29	7	32	42	291	158	ž
40	23	42	27	39	31	32	29	24	30	35	312	172	ž
41	32	40	31	36	35	26	33	12	35	39	319	179	ž
42	42	40	42	40	38	43	38	35	42	42	402	239	ž
43	49	49	33	46	26	44	42	42	40	42	413	252	ž
44	38	46	30	40	42	41	42	28	32	38	377	210	ž

8.2 Statistické vyhodnocení získaných dat

Tabulka 4. Mann-Whitneyův U test

Proměnná	Sčt poř.	Sčt poř.	U	Z	p-hodn.	Z	p-hodn.	N	N	2*1str.
	skup. 1	skup. 2				upravené		plat.	plat.	
Zdraví	1878,500	2037,500	888,5000	-0,659280	0,509716	-0,662208	0,507838	44	44	0,508912
práce a zaměstn.	1625,500	2115,500	722,5000	-1,73651	0,082476	-1,74331	0,081280	42	44	0,081698
finanční situace	2190,500	1725,500	735,5000	1,936114	0,052855	1,940090	0,052370	44	44	0,052029
volný čas	2088,500	1827,500	837,5000	1,084891	0,277971	1,088333	0,276449	44	44	0,277633
manž., partnerství	1138,500	1006,500	411,5000	1,510415	0,130939	1,512929	0,130299	31	34	0,129909
vztah k vlast. dět.	1856,000	1714,000	811,0000	0,630697	0,528239	0,633591	0,526348	42	42	0,530174
vlastní osoba	2118,000	1798,000	808,0000	1,331078	0,183164	1,335679	0,181655	44	44	0,184098
sexualita	2233,500	1682,500	692,5000	2,294963	0,021736	2,334382	0,019576	44	44	0,020974
přát., známí, příb.	1974,000	1942,000	952,0000	0,129352	0,897079	0,129749	0,896765	44	44	0,897602
bydlení	1990,000	1926,000	936,0000	0,262878	0,792645	0,265565	0,790574	44	44	0,793664
součet červené	2202,500	1713,500	723,5000	2,036258	0,041725	2,036652	0,041686	44	44	0,040894

Vysvětlivky: Označené testy jsou významné na hladině $p < 0,05000$
 Skupina 1 jsou cvičící jógu
 Skupina 2 je skupina U3V

9 DISKUZE - ANALÝZA VÝSLEDKŮ TESTOVÁNÍ

Dle statistického testování byla nalezena souvislost mezi intenzitou cvičení jógových technik a celkovou životní spokojeností a mezi intenzitou cvičení a spokojeností s oblastí sexuality, kdy byly dosaženy hodnoty Mann-Whitneyuova U testu:

Celková životní spokojenost: $p = 0,040894$

Sexualita: $p = 0,020974$

Celková životní spokojenost a spokojenost s oblastí sexuality je tedy u osob nad padesát let cvičením jógy pozitivně ovlivňována.

I když kladný vliv cvičení na celkovou spokojenost byl předpokládán, absence tohoto vlivu u spokojenosti se zdravím je v rozporu s teoretickými předpoklady. Následující analýza se bude proto zabývat především tímto faktem a možnými důvody jeho dosažení.

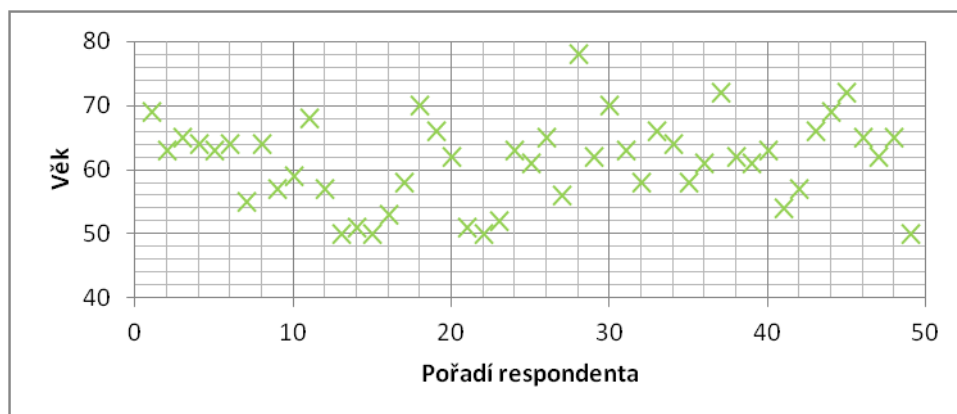
9.1 Faktory ovlivňující výslednou spokojenost se zdravotním stavem

Vzhledem k předpokládaným vlivům na zdraví by se dalo předpokládat, že spokojenost s vlastním zdravím bude vyšší u skupiny cvičících jógu. Tento prvotní předpoklad však nemusí být pravdivý a to i v případě, že praktikování jógy bude zdravotní stav pozitivně ovlivňovat. Použitý dotazník totiž nijak nesleduje skutečný stav zdraví u respondentů a jeho případné změny vlivem určité činnosti, ale zjišťuje pouze spokojenost dotazované osoby s tímto stavem. Přitom tento stav může být u jednotlivých skupin i zásadně rozdílný a odpověď na tuto otázku souviset se skutečným stavem zdraví. Dále uvádím několik možných příčin dosaženého výsledku.

9.1.1 Nízký věk respondentů a jeho vliv na spokojenost se zdravím

Průměrný věk respondentů je 61 let, což znamená podle klasifikace Světové zdravotnické organizace počátek období vyššího (staršího) věku, neboli rané stáří. Mimo tři respondenty byl věk respondentů pravidelně rozložen v rozmezí 50-70 let (viz. Tabulka 5: Věkové rozložení respondentů), pouze tři uvedené oslovené osoby dosáhly věku dvakrát 72 a jednou 78 let. Zkoumaná skupina tedy bohužel nepokrývá zajímavou skupinu pokročilého (stařeckého) věku, neboli vlastní stáří, kde by vliv cvičení na zdraví byl pravděpodobně více výrazný. Bohužel je však vzhledem k specifice jógy těžké hledat dostatečný počet vyhovujících respondentů. Tento fakt může být příčinou faktu, že se neobjevil vliv cvičení na spokojenost se zdravotním stavem, neboť faktory biologického stárnutí ještě nejsou natolik intenzivní, aby se mohl plně projevit účinek tělesných cvičení na zdraví.

Tabulka 5: Věkové rozložení respondentů



9.1.2 Zhoršený zdravotní stav jako příčina cvičení jógy

I když se tento výzkum nezabýval touto otázkou, lze logicky předpokládat, že při výběru dané aktivity budou důležitou okolností momentální potřeby jednotlivce, což může být u cvičících jógu zhoršený zdravotní stav. Tento předpoklad by vyplýval a byl plně v souladu s motivační teorií Nakonečného (1997, str. 27) ve smyslu "odstranění deficitu.... ve fyzickém bytí jedince". Pokud je tedy tento předpoklad správný, potom dochází k zásadnímu ovlivnění výsledků tímto rozdělením, neboť každá ze skupin bude vykazovat jiný průměrný výchozí zdravotní stav. I když

by došlo praktikováním jógy k jeho výraznému zlepšení, nemusí být stále spokojenost s tímto stavem větší, než u skupiny zdravějších jedinců zabývajících se jinými aktivitami. Tento předpoklad podporuje i skutečnost, že zkoumané osoby byly vybrány ze skupiny praktikujících jógu dle Iyengara, která je na nápravu zdravotních problémů v mnoha směrech zaměřena. Ze své zkušenosti potom vím, že velké množství praktikujících tuto formu jógy uvádí zdravotní problémy jako příčinu cvičení.

Stejný charakter ovlivnění může fungovat i u skupin s různou intenzitou cvičení. Intenzivní zdravotní problémy budou motivací pro větší intenzitu cvičení a i když budou výsledky vlivu na zlepšení zdraví pozitivní, celkový zdravotní stav bude i po zlepšení na úrovni necvičících a respondenti budou uvádět v odpovědích shodné hodnoty.

Pro zodpovězení této otázky by bylo tedy nezbytné zjistit průměrný skutečný zdravotní stav jednotlivých skupin a tím vyloučit vliv tohoto faktoru na konečný výsledek.

9.1.3 Obeznamenost se skutečným zdravotním stavem

Jak bylo uvedeno v teoretické části, jednou z důležitých charakteristik jógových cvičení je rozvíjení schopnosti pozorování, jehož objektem je vlastní tělo a jeho funkce, což znamená podle Iyengara, Abramse a Evanse cestu pozornosti směrem dovnitř své existence "počínaje svým anatomickým tělem" (2005, str. 3). Z tohoto faktu vyplývá pravděpodobnost lepší orientace v skutečném stavu svého zdraví, u něhož je předpoklad ve vyšším věku, že nebude ideální. Vyjádření stavu spokojenosti se zdravím může potom korespondovat s lepší obeznameností s tímto stavem: u shodně aktivních skupin, u kterých se ještě plně nerozvinuly biologické faktory stárnutí, může skupině hůře obeznamené se svým zdravotním stavem unikat mnoho příznaků zhoršujícího se zdravotního stavu a proto s ním budou na základě této nevědomosti více spokojeni.

9.2 Spokojenost s vlastní sexualitou v souvislosti s intenzitou cvičení

Jedinou dílčí oblastí, u které byla prokázána souvislost s intenzitou cvičení byla spokojenost s vlastní sexualitou. Zjistit možné příčiny tohoto výsledku bude složitější než u výsledku testování spokojenosti se zdravotním stavem. Některé možné příčiny jsou však zajímavé.

9.2.1 Vliv cvičení se záměrem nápravy zdravotního stavu na sexualitu

Jak už bylo uvedeno u analýzy výsledku spokojenosti se zdravím, výsledek této spokojenosti může být ovlivněn skutečným stavem zdraví. U nemocných osob, které si vybraly jógu právě z důvodu nápravy zdraví potom může vliv této jógy navrátit do průměrného zdravotního stavu přiměřeného věku a i spokojenost se tím z horších hodnot pouze vrátí do průměrných. Je mnoho příčin špatného zdravotního stavu. Jak bylo uvedeno v teoretické části, u starších osob to můžou být problémy s pohybovým aparátem, kardiovaskulární problémy a mnoho dalších. Poruchy související se sexuální oblastí a především mající původ v tělesných příčinách jsou pouze zlomkem z celé řady možných nemocí. Je tedy logické, že pokud se někdo rozhodne cvičit z důvodu nemoci, bude to v naprosté většině jiná nemoc než nemoc spojená se sexualitou. Při pozitivním vlivu na nemoc se spokojenost se zdravím vrátí na hodnoty normy, ale sexualita, přímo spojená s vitalitou s celkovou kondicí člověka se dostane do hodnot nad hodnotami normálu. Zlepšený stav v sexuální oblasti by tedy byl pro tyto osoby jakýmsi bonusem, se kterým původně vůbec nepočítaly a jeho zlepšení nebylo jejich původním záměrem. Je tedy logické, že budou vyjadřovat větší spokojenost právě s touto oblastí.

9.3 Mísení charakteristických aktivit skupin u jednotlivých zkoumaných osob

I když se tímto faktorem tato práce nezabývala, lze logicky předpokládat a bylo na to i upozorněno v hypotéze této práce, že jednotlivé skupiny posluchačů univerzit třetího věku a osob cvičících jógu se můžou mezi sebou mísit nejen vlastní účastí přímo v obou těchto aktivitách, ale i nepřímo podílením se na jiných aktivitách

shodného nebo podobného charakteru. Z vlastní zkušenosti vím, že starší lidé cvičící jógu se účastní nejrůznějších forem sebevzdělávání včetně univerzit třetího věku. Stejně tak předpokládám, že mnozí z posluchačů univerzit třetího věku praktikují nerůznější pohybové aktivity včetně samotné jógy, nebo v současné době dostupné řadě aktivit s různě podobným charakterem jako je cvičení tai-chi, Feldenkraisova metoda cvičení, zenové meditační metody ap. Pro projevení odlišností by tedy byl patrně nezbytný rozsáhlejší vzorek zkoumaných osob z obou skupin.

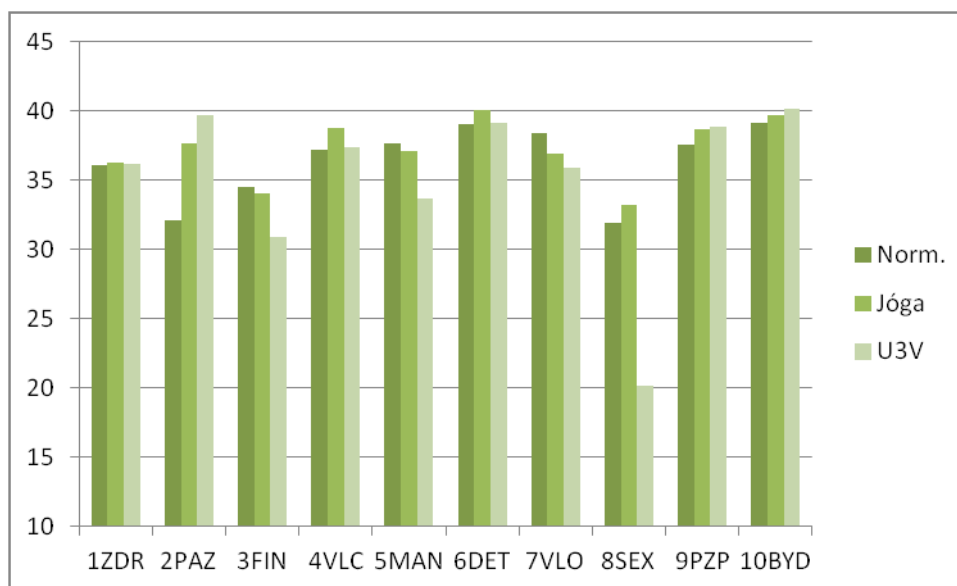
9.4 Porovnání zkoumané skupiny s normou

Některé zajímavé výsledky přineslo porovnání zkoumaných skupin s normou (Tabulka 6: Průměrné dosažené hodnoty ve srovnání s normou). Zatímco v některých oblastech spokojenosti byly výsledky prakticky stejné, v jiných oblastech se výrazně lišily. Tyto rozdíly se v některých případech daly předpokládat, ale v jiných byly překvapením.

Tabulka 6: Průměrné dosažené hodnoty ve srovnání s normou

	Norm.	Jóga	U3V
1ZDR	36,1	36,24	36,2
2PAZ	32,14	37,72	39,7
3FIN	34,55	34,1	30,95
4VLC	37,18	38,82	37,36
5MAN	37,69	37,08	33,68
6DET	39,05	40,07	39,12
7VLO	38,38	36,94	35,93
8SEX	31,89	33,26	20,18
9PZP	37,56	38,65	38,84
10BYD	39,2	39,67	40,2
11SUM	254,9	257,7	239,7

Tabulka 7: Průměrné dosažené hodnoty ve srovnání s normou graficky



9.4.1 Spokojenost s prací a zaměstnáním (PAZ) ve srovnání s normou

U spokojenosti s prací a zaměstnáním byl výsledek v souladu s logickým předpokladem, že obě aktivní skupiny osob cvičících jógu i navštěvujících univerzity třetího věku budou úspěšnější díky svým vlastnostem při hledání zaměstnání a tím budou mít i větší šanci zvolit si zaměstnání podle svých představ. Jejich obavy ohledně jistoty profesionální budoucnosti budou také nižší. Výsledek dosáhl jedny z největších rozdílů při srovnání s normou a nejvyšší hodnota byla u posluchačů univerzit třetího věku. Tento fakt je opět v souladu s předpokladem, že osoby ochotné se neustále vzdělávat budou mít lepší pozici pro dosažení úspěchu na trhu práce.

9.4.2 Spokojenost s finanční situací (FIN) ve srovnání s normou

Paradoxně následující oblast, spokojenost s finanční situací, u které by se dala předpokládat korelace s prací a zaměstnáním, vykazovala opačný výsledek, tedy nejmenší spokojenost s finanční situací u posluchačů třetího věku. Jak ale bude uvedeno dále u oblasti sexuality, tento výsledek může mít příčiny v oblasti manželství a partnerství, kde z dat vyplývá možnost chybějících partnerů a s tím například

související zvýšené náklady na domácnost ap., které negativně ovlivňují konečnou finanční situaci.

9.4.3 Spokojenost se sexualitou (SEX) ve srovnání s normou

Spokojenost s oblastí sexuality u zkoumané skupiny nevykazuje u porovnání s normou velký rozdíl. Zajímavý je však rozdíl mezi výsledky skupiny cvičících jógu a posluchačů U3V. Na rozdíl od skupiny cvičících jógu, skupina posluchačů U3V dosáhla nejnižší hodnoty spokojenosti ze všech oblastí u oblasti sexuality, kdy dosáhla průměrného výsledku spokojenosti 20,18 bodů, což je jednoznačně nejnižší výsledek všech oblastí u všech skupin a je více jak deset bodů pod následující nejnižší hodnotou (Tabulka 6: Průměrné dosažené hodnoty ve srovnání s normou). Jako vysvětlení tohoto stavu se nabízí souvislost s výsledky dotazování na oblast manželství a partnerství, kdy podle Brahlera, Fahrenberga, Myrteka a Schumachera (2001, str. 62) je oblast sexuality vyšší u osob žijících s partnerem. Přitom skupina U3V dosahuje ve shodě s tímto tvrzením nejnižší počet bodů v oblasti sexuality u respondentů, kteří neodpovídají na oblast manželství a partnerství. Je tedy pravděpodobné, že právě tyto respondenti nemají životního partnera, což se logicky projeví i na související oblasti sexuality. Toto vysvětlení však vyvrací průměrný počet nevyplněných oblastí manželství u této skupiny (tedy indikátor možné absence partnera), který je dokonce nižší než u normy, nebo skupiny cvičících jógu (Tabulka 9: Počet platně zodpovězených oblastí v procentech).

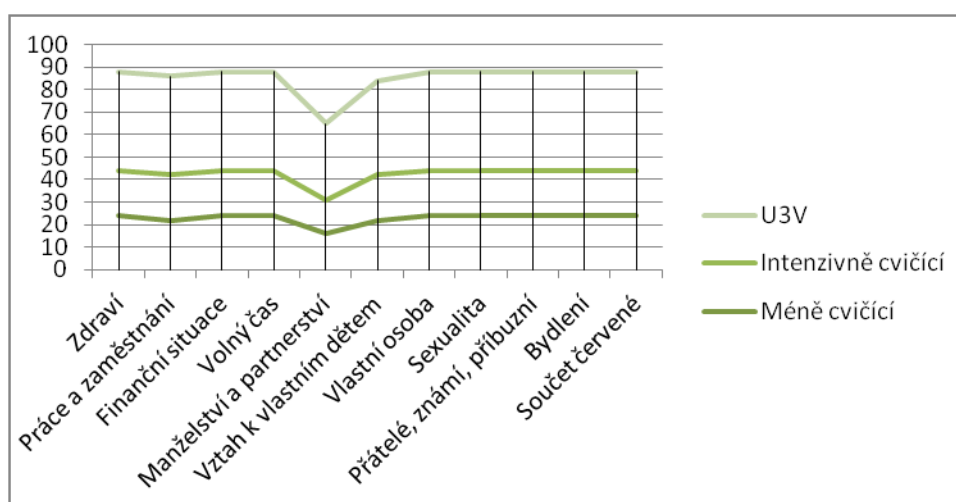
Tabulka 8 : Počet platně zodpovězených oblastí

	Méně cvičící	Intenzivně cvičící	U3V
Zdraví	24	20	44
Práce a zaměstnání	22	20	44
Finanční situace	24	20	44
Volný čas	24	20	44
Manželství a partnerství	16	15	34
Vztah k vlastním dětem	22	20	42
Vlastní osoba	24	20	44
Sexualita	24	20	44
Přátelé, známí, příbuzní	24	20	44
Bydlení	24	20	44
Součet červené	24	20	44

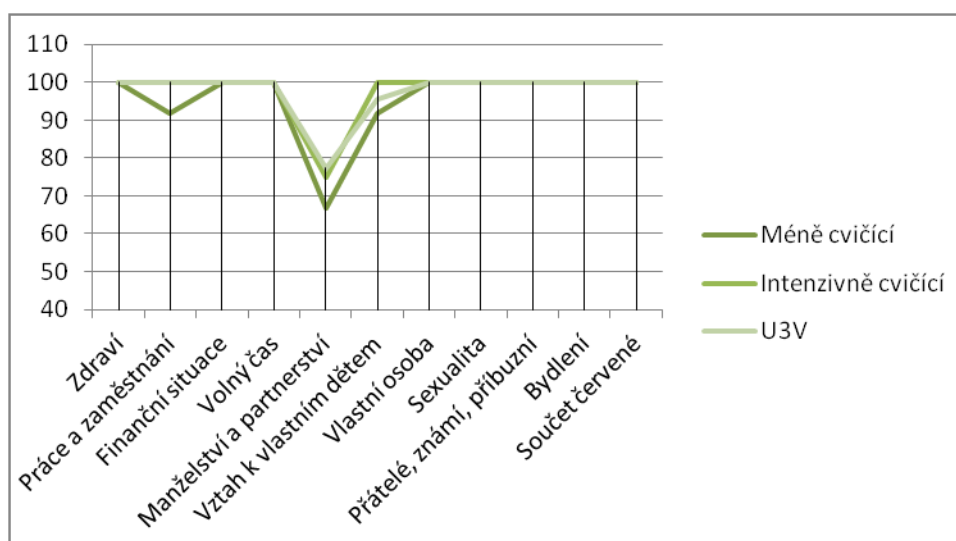
Tabulka 9: Počet platně zodpovězených oblastí v procentech

	Méně cvičící	Intenzivně cvičící	U3V
Zdraví	100	100	100
Práce a zaměstnání	92	100	100
Finanční situace	100	100	100
Volný čas	100	100	100
Manželství a partnerství	67	75	77
Vztah k vlastním dětem	92	100	95
Vlastní osoba	100	100	100
Sexualita	100	100	100
Přátelé, známí, příbuzní	100	100	100
Bydlení	100	100	100
Součet červené	100	100	100

Tabulka 10: Grafické znázornění počtu platných odpovědí



Tabulka 11: Grafické znázornění počtu platných odpovědí v procentech



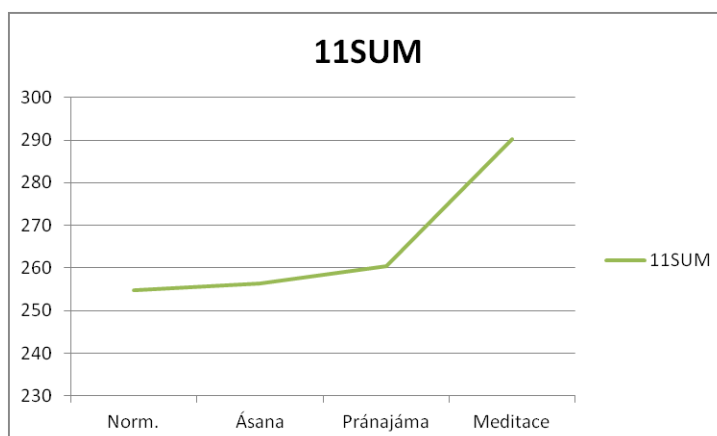
Na další možnou příčinu může ukazovat nižší průměrná spokojenost s manželstvím a partnerstvím u osob, které tuto oblast zodpověděly (Tabulka 6: Průměrné dosažené hodnoty ve srovnání s normou). I když obě skupiny jsou výjimečné oproti průměrnému vzorku osob stejného věku a pohlaví svým aktivním přístupem, tento fakt ještě neznamená, že stejný přístup budou mít i jejich partneři. Vysvětlením by proto mohl být možný nesoulad mezi partnery v životním stylu, který může v tomto věku způsobovat rozdíly a vzhledem k specifickým účinkům aktivního přístupu k životu na proces stárnutí vnášet mezi partnery nesoulad. Tento nesoulad by se pak projevil právě v oblasti spokojenosti s manželstvím a partnerstvím a se související sexualitou.

9.5 Porovnání výsledků ve vztahu na uvedený druh cvičení

Hned na úvod tohoto hodnocení je nutno uvést skutečnost, že skupina respondentů nebyla natolik rozsáhlá, aby získaná data byla dostatečně věrohodná pro aplikaci výsledků na podobné skupiny obecně. Dále by bylo nutno ověřit, nakolik je sdělená skutečnost o převládajícím druhu jógové praxe. Přes tyto výhrady byl však výsledek natolik zajímavý, že stojí za povšimnutí a bližší rozbor.

Při porovnávání jednotlivých průměrných hodnot skupin rozdělených podle uvedeného převládajícího způsobu praxe výsledky ukázaly trend nárůstu spokojenosti ve směru ásana - pránájáma - meditace, tedy ve směru postupu klasického osmidílného systému aštángajógy.

Tabulka 12 : Grafické znázornění trendu nárůstu spokojenosti

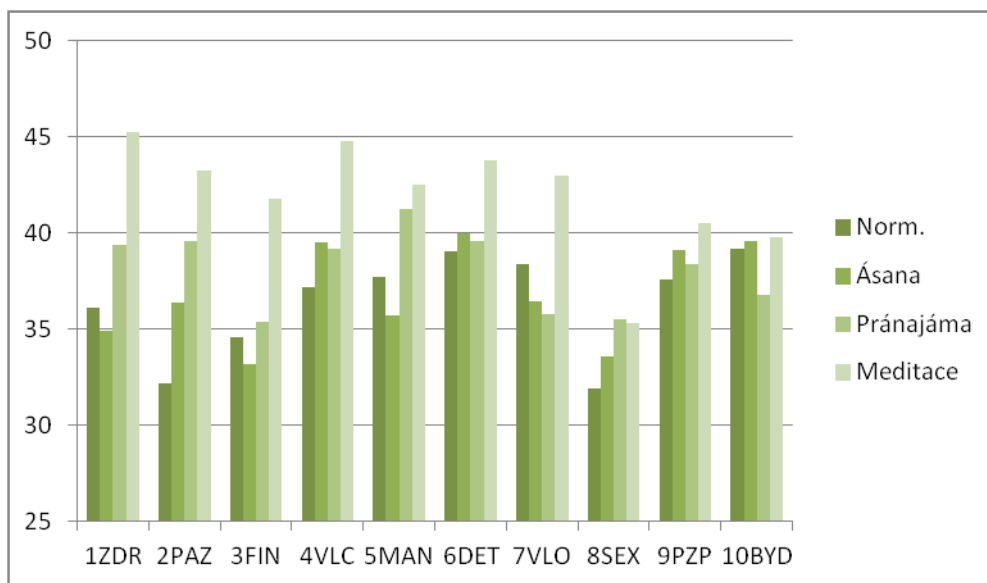


U dotazovaných osob, které uváděly jako převládající způsob jógové praxe meditaci dosáhly tyto hodnoty spokojenosti nejvyšších hodnot nejen u skupiny osob cvičících jógu, ale i v porovnání se skupinou posluchačů U3V. Zajímavý výsledek byl v oblasti spokojenosti se zdravím, kdy osoby praktikující meditaci dosáhly prvního a druhého pořadí nejvyššího uvedené hodnocení mezi respondenty obou skupin.

Tabulka 13: Rozdělení hodnot spokojenosti podle typu cvičení

	Norm.	Ásana	Pránajáma	Meditace
1ZDR	36,1	34,93	39,4	45,25
2PAZ	32,14	36,38	39,6	43,25
3FIN	34,55	33,18	35,4	41,75
4VLC	37,18	39,5	39,2	44,75
5MAN	37,69	35,68	41,25	42,5
6DET	39,05	39,96	39,6	43,75
7VLO	38,38	36,43	35,8	43
8SEX	31,89	33,57	35,5	35,33
9PZP	37,56	39,11	38,4	40,5
10BYD	39,2	39,57	36,8	39,75
11SUM	254,85	256,29	260,50	290,33

Tabulka 14: Rozdělení hodnot spokojenosti podle typu cvičení graficky



Pomineme li možný vliv chyb vzniklých v návaznosti na výhrady uvedené na začátku této kapitoly, potom by se nabízely dvě možné příčiny pro vysvětlení obdrženého výsledku:

- Tyto uvedené vyšší hodnoty jsou na základě lepší skutečné situace v daných oblastech
- Skutečná situace u hodnocených oblastí je shodná nebo podobná s ostatními respondenty, ale uvedený respondent ji vnímá odlišně od ostatní, konkrétně je s ní více spokojen

Jelikož z důvodu osobního obeznámení s testovanou skupinou nepředpokládám výrazný rozdíl v skutečných životních podmínkách u respondentů (navíc v tolika oblastech zároveň), aby to bylo příčinou tak výrazného rozdílu ve spokojenosti, přikláním se spíše k vysvětlení, že tato spokojenost může být opravdu známkou odlišného hodnocení podobné situace možná i právě vlivem těchto meditačních technik.

9.6 Aplikovatelnost výsledků pro obě pohlaví

I když bylo nutné z důvodu nedostatku množství vhodných respondentů pracovat pouze ze skupinou žen, tato okolnost není příliš významná, neboť "vliv rozdílů mezi pohlavími na globální životní spokojenost je nepatrný. Ve většině výzkumů se neprokázaly žádné rozdíly." (Brahler, Fahrenberg, Myrtek, & Schumacher, 2001, str. 8). Výsledky zjištěné touto prací na vzorku žen je tedy možno označit jako obecně platné i pro případnou shodnou skupinu mužů.

10 ZÁVĚRY

Vzhledem k stanoveným cílům této práce lze konstatovat, že byl nalezen vliv cvičení jógových technika na spokojenost cvičících osob. Dále mezi vybranými skupinami vzájemně a mezi nimi a normovacím výběrem byly nalezeny některé odlišnosti u spokojenosti respondentů, které by mohly ukazovat na specifický vliv aktivity typu cvičení jógy na spokojenost osob tyto cvičení provádějících.

10.1 Hlavní zjištěné výsledky touto prací:

- Byla nalezena souvislost mezi intenzitou cvičení jógových technik a celkovou spokojeností
- Byla nalezena souvislost mezi intenzitou cvičení jógových technik a spokojeností s oblastí sexuality.
- Nebyl potvrzen ani vyvrácen vliv intenzity jógových cvičení na spokojenost s vlastním zdravím

Zajímavým výsledkem byl zjištěný výrazný trend nárůstu spokojenosti ve směru typu jógových cvičení ásana - pránájáma - meditace, což je v souladu se směrem jednotlivých stupňů výuky klasického systému aštángajógy. Věrohodnost tohoto trendu by však bylo nutno vzhledem k nízkému počtu respondentů ověřit na rozsáhlejší skupině.

Z pohledu konkrétních cílů zvolených touto prací bylo dosaženo následujících výsledků:

10.1.1 Vliv aktivit typu jógových cvičení na životní spokojenost u osob nad 50 let věku

V souladu s předpoklady se projevil vliv jógových cvičení na celkovou životní spokojenost cvičících osob ve věku nad padesát let. U jednotlivých dílčích oblastí spokojenosti se vliv projevil pouze u spokojenosti se sexualitou. Vzhledem k velikosti zkoumaného vzorku respondentů je pravděpodobné, že pro zjištění konkrétních

oblastí spokojenosti, na které cvičení jógy mimo sexualitu nejvíce působí, by bylo potřebné pracovat se skupinou většího rozsahu.

U oblasti spokojenosti se zdravím se nepodařilo zjistit vliv jógových cvičení. Příčinou může být samozřejmě prostý fakt, že tato cvičení spokojenost se zdravím nijak neovlivňují. Vzhledem k množství zdrojů uvádějících kladný vliv jógy na zdraví však předpokládám původ tohoto výsledku spíše v jiných příčinách jako je třeba horší výchozí zdravotní stav, který je velmi často motivací pro cvičení jógy, relativně nízký průměrný věk respondentů, kdy se ještě nemohlo výrazně projevit zhoršování zdravotního stavu vlivem stárnutí ap.

10.1.2 Odlišnosti mezi vlivem jógových aktivit a jiných druhů aktivit typu univerzit třetího věku na životní spokojenost u osob nad 50 let věku

Skupiny vykazovaly určité odlišnosti u jednotlivých oblastí spokojenosti mezi sebou i při srovnání s normovacím výběrem. Shodný výsledek směrem k vyšší spokojenosti obě skupiny vykazaly u oblastí spokojenosti s prací a zaměstnáním ve srovnání s normou, což je v souladu s předpokladem, že aktivní přístup vytvoří lepší podmínky pro pracovní uplatnění a tím i lepší šanci vybrat si zaměstnání podle svých představ.

Největší rozdíl mezi výsledky byl zaznamenán u spokojenosti se sexualitou, kdy osoby cvičící jógu vykazaly větší spokojenost s touto oblastí ve srovnání s normou a naopak skupina posluchačů univerzit třetího věku vykazala nejnižší absolutní hodnotu spokojenosti právě v této oblasti ze všech hodnocených oblastí. U skupiny osob cvičících jógu může výsledek souviset s celkově lepší tělesnou kondicí, která se z různých důvodů uvedených výše neprojevila ve spokojenosti s celkovým zdravotním stavem, ale u dílčí oblasti sexuality na tělesné kondici přímo závislé nebyla limitována například nespokojeností s jiným zdravotním problémem. U skupiny posluchačů univerzit třetího věku se příčiny této odlišnosti ve výsledku zjistit nepodařilo.

11 SHRUTÍ

Tato práce potvrdila pozitivní vliv jógových cvičení na celkovou životní spokojenost osob ve věku nad padesát let a tím i pozitivní účinek těchto cvičení na kvalitu života stárnoucích osob. Dále tato práce zjistila kladný vliv cvičení jógy na spokojenost se sexualitou, což by mohlo být považováno za projev vlivu cvičení na celkovou kondici. U spokojenosti se zdravotním stavem se vliv cvičení jógových technik touto prací nepodařilo potvrdit ani vyvrátit. Celkově lze tedy konstatovat, že cvičení jógy lze aplikovat při aktivitách majících za cíl zlepšení kvality života stárnoucí generace.

12 SUMMARY

This thesis confirmed the positive effect of yoga on overall life satisfaction of persons over the age of fifty years and the positive effect of yoga exercises on quality of life of older people. This work also found a positive effect of yoga exercises on satisfaction with sexuality, which could be considered a manifestation of the effect of yoga on overall life condition. Impact of yoga techniques to the satisfaction of the health status was not neither be confirmed nor refuted by this work. It can be concluded that the practice of yoga can be applied to activities aimed at improving the quality of life for an aging generation.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bhole, M. V. (2006). *Vědomí těla, vědomí dechu, vědomí mysli*. Praha: Unie jógy ČR.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Brahler, E., Fahrenberg, J., Myrtek, M., & Schumacher, J. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
- Dlabalová, I., & Klevelandová, D. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada.
- Feldenkrais, M. (1999). *Feldenkraisova metoda, pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma.
- Frankl, V. E. (1997). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Gítananda, G. (1995). *Jóga krok za krokem*. Brno: Ing. Míla Mrnušítková.
- Giubilaro, G. (1990). *Hatha Jóga*.
- Hátlová, B. (2010). *Psychologie seniorského věku*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Iyengar, B. K. (2001). *Light on Yoga*. London: Thorsons.
- Iyengar, B. K. (2001). *Yoga The Path to Holistic Health*. London: Dorling Kindersley Limited.
- Iyengar, B. K. (2008). *Light on Pranayama*. New York: The Crossroad Publishing Company.
- Iyengar, B. K. (2009). *Yoga Wisdom and Practice*. London: Dorling Kindersley Limited.
- Iyengar, B. K., & Iyengar, G. (2002). *Basic Guidelines for Teachers of Yoga*. Puna: Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute.
- Iyengar, B. K., Abrams, D., & Evans, J. J. (2005). *Light on life*. Holtzbrinck Publishers.
- Iyengar, G. S. (2008). *Yoga: a gem for women*. New Delhi: Allied Publishers Private Limited.
- Iyengar, G. S., Keller, R., & Khattab, K. (2010). *Iyengar Yoga for Motherhood*. New York: Sterling Publishing Co., Inc.
- Kalvach, Z. (2008). *Úspěšné stárnutí a aktivní stáří*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Kirchner, J. (2007).

- Knaislová, I., & Knaisl, J. (2002). *S jógou na cestě životem*. Praha: Nakladatelství Olympia a. s.
- Kolesárová, K., & Sak, P. (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing.
- Krutina, J. (2013). *Krija jóga - Šaktipát, kundaliní a krija ve světle praxe*. Praha: Krutina Jiří - Vacek.
- Lavička, F., Zavázalová, H., Zaremba, V., & Zikmundová, K. (2006). Vliv demografických a sociálních změn na perspektivu rozvoje rodinné péče o chronicky nemocné, invalidní a staré občany. *Zdravotnictví v České republice*(4).
- Lysebeth, A. V. (1984). *Jóga*. Praha: Olympia.
- Lysebeth, A. V. (2003). *Čtení o józe*. Praha: Argo.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN, n. p.
- Mallat, J., & Marieb, E. N. (2005). *Anatomie lidského těla*. Brno: CP Books, a.s.
- Mehta, M. (1996). *Co je to jóga*. Praha: Svojtka a Vašut.
- Mehta, M., Mehta, S., & Mehta, S. (2005). *Yoga the Iyengar way*. New York: A Dorling Kindersley Book.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nešpor, K. (2005). *Jóga a srdce, Jóga a obrana, Jóga a smrt*. Ústí nad Orlicí: OFTIS.
- Patanjali. (2007 version). *The Yoga-sutras of Patanjali*. Bhangarwadi, Lonavla: The Lonavla Yoga Instituta.
- Roberts, R. D., & Schulze, R. (2007). *Emoční inteligence*. Praha: Portál.
- Schmidbauer, W. (1994). *Psychologie*. Praha: Naše vojsko.
- Skarnitzl, R. (1997). *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Praha: Onyx.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal.
- Sokol, J. (2002). *Filosofická antropologie: člověk jako osoba*. Praha: Portál, s. r. o.
- Sparrowe, L., & Walden, P. (2002). *The Woman's Book of Yoga & Health*. Boston & London: Shambhala.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, s. r. o.
- Šemberová, J. (2003). Univerzita třetího věku jako součást celoživotního učení. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.

Šmejdová, P. (30. březen 2012). *Univerzita třetího věku: Zůstaňte na dosah novým informacím.* (A-WebSys) Získáno 11. březen 2014, z Vzdělání.cz: <http://clanky.vzdelani.cz/univerzita-tretiho-veku-zustate-na-dosah-novym-informacim-a4864>

Votava, J. (1988). *Jóga očima lékařů.* Praha: Avicenum.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Přehled základních charakteristik zkoumané skupiny	63
Tabulka 2. Primární hodnoty.....	64
Tabulka 3. Výsledné hodnoty srovnávací skupiny	65
Tabulka 4. Mann-Whitneyův U test.....	66
Tabulka 5: Věkové rozložení respondentů.....	68
Tabulka 6: Průměrné dosažené hodnoty ve srovnání s normou.....	71
Tabulka 7: Průměrné dosažené hodnoty ve srovnání s normou graficky	72
Tabulka 8 : Počet platně zodpovězených oblastí.....	73
Tabulka 9: Počet platně zodpovězených oblastí v procentech	74
Tabulka 10: Grafické znázornění počtu platných odpovědí	74
Tabulka 11: Grafické znázornění počtu platných odpovědí v procentech.....	74
Tabulka 12 : Grafické znázornění trendu nárůstu spokojenosti	75
Tabulka 13: Rozdělení hodnot spokojenosti podle typu cvičení	76
Tabulka 14: Rozdělení hodnot spokojenosti podle typu cvičení graficky	76

PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

Dotazník životní spokojenosti

J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

Příklad:	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S počasím jsem ...				X			

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasím ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím ④. U každého tvrzení zaškrtněte prosím pouze jedno políčko.

ZDRAVÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem ...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnoťte prosím své bývalé zaměstnání)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

FINANČNÍ SITUACE	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým příjmem / platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

VOLNÝ ČAS	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte prosím pouze pokud máte stálého partnera / partnerku)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...							

VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vypíňte pouze pokud máte vlastní děti)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

VLASTNÍ OSOBA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

SEXUALITA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřené mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

BYDLENÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							