

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PEDAGOGIKY**

**KOMPARACE SKUPINOVÉ A INDIVIDUÁLNÍ
JÓGY A JEJÍ VLIV NA BPSS MODEL ZDRAVÍ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Magdaléna Vičarová

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Václava Klímová

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni,

.....
vlastnoruční podpis

RÁDA BYCH PODĚKOVALA SVÉ VEDOUcí PRÁCE MGR. VÁCLAVĚ KLIMTOVÉ ZA ODBORNÉ
VEDENÍ, NÁPOMOCNÉ PŘIPOMÍNKY A LASKAVÝ A OCHOTNÝ PŘÍSTUP PŘI PSANÍ MÉ
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE, DÁLE BYCH TAKÉ RÁDA PODĚKOVALA VŠEM RESPONDENTŮM MÉHO
DOTAZNÍKU, KTEŘÍ PŘISPĚLI K VYHOTOVENÍ MÉ PRAKTICKÉ ČÁSTI.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD.....	2
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	3
1 GENEZE JÓGY	4
1.1 HISTORIE JÓGY	4
1.2 FILOZOFIE JÓGY	6
1.3 DRUHY JÓGY	7
2 POJETÍ BIO-PSYCHO-SOCIÁLNĚ-SPIRITUÁLNÍHO MODELU ZDRAVÍ	10
2.1 HOLISTICKÉ POJETÍ	12
2.2 POJETÍ MEDICÍNSKÉ	13
2.3 POJETÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z HINDUISMU	14
3 BENEFITY JÓGY	16
3.1 VLIV JÓGY NA FYZICKOU KONDICI	17
3.2 VLIV JÓGY NA PSYCHICKOU KONDICI	20
4 DIFERENCIACE JÓGY	23
4.1 JÓGA INDIVIDUÁLNÍ	23
4.2 JÓGA SKUPINOVÁ	24
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	26
5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	27
5.1 METODIKA VÝZKUMU	27
5.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	28
5.3 ETIKA VÝZKUMU	28
5.4 METODA SBĚRU DAT	28
5.5 ANALÝZA DAT	28
6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	30
6.1 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	47
6.2 DISKUZE	48
ZÁVĚR.....	52
RESUMÉ	54
SEZNAM LITERATURY	55
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....	59
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Pohyb je součástí našeho života a napomáhá k udržení zdraví. Dnešní doba není k pohybu příznivá díky technické modernizaci, o to více lidské tělo potřebuje pohyb, a pokud se mu ho nedostává, reaguje na to vznikem zdravotních obtíží, a ty se stávají stále častějším problémem naší společnosti. Pokud se jedná o fyzické problémy či nemoc, má to vždy souběžně dopad i na lidskou psychiku. Jóga nabízí způsob, kterým lze řešit jak fyzický stav, tak prevenci nemocí a tím eliminovat negativní psychické dopady na organismus.

Běžná společnost nahlíží na jógu jako na formu cvičení, ale jóga má v sobě skryté benefity v mnoha oblastech, které se projeví pouze uživatelům s kontinuálním přístupem. Ti se dále diferencují na určité směry, které jsou zaměřeny na konkrétní oblasti, které jedinci cvičící jógu preferují. Primárním úkolem pro zájemce o jógu je rozhodnout se, zda ji bude vykonávat ve skupině, či individuálně pouze s lektorem. Žádný z těchto přístupů nevyhovuje všem a každý z nich má svá pozitiva i negativa. Z důvodu osobní zkušenosti a vzhledu do této problematiky vyvstal podnět na tuto kvalifikační práci.

Tato práce bude členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bude pojednávat o józe ve vztahu k bio-psycho-sociálně-spirituálnímu (dále BPSS) modelu zdraví. Případní čtenáři se budou moci seznámit se základní charakteristikou, historií a filozofií jógy. Dále bude věnována pozornost pojmu zdraví a jeho pojetí v určitých směrech. Jak jóga působí na zdraví a lidský organismus a působení na jednotlivá spektra, bude popsáno v předposlední kapitole teoretické části práce. Ve čtvrté kapitole budou popsány formy individuálního a skupinového cvičení jógy, včetně jejich kladů a záporů.

Praktická část bude věnována kvantitativnímu výzkumnému šetření, které bude provedeno za účelem získání odpovědí na výzkumné otázky, se snahou naplnit cíl této práce.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, na které oblasti zdraví v BPSS modelu zdraví má vliv cvičení jógy u uživatelů skupinového a individuálního cvičení jógy. Pomocí odpovědí bude možné identifikovat výhody a nevýhody jednotlivých forem.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 GENEZE JÓGY

Jóga je starodávná indická filozofie, která je zaměřena na fyzickou, mentální a duchovní rovnováhu. Můžeme ji chápat jako životní styl a metodu k překonání vlastního já, které nás vede až do stavu absolutního osvícení – nirvány, tedy k pocitu štěstí a pokoje. Je založena na postojích, dechových cvičeních a meditaci. Jóga v aspektu cvičení se zaměřuje na tělo, mysl a ducha. Mikův filozofický slovník uvádí, že jóga je naukou, která při hlubokém nadhledu představuje spásu, díky níž se dosahuje stavu meditace. Praktikováním jógy je možno docílit posílení svalů, navýšení flexibility těla, zlepšení koncentrace, uvolnění napětí a zmírnění stresu a úzkosti.¹

Termín jóga pochází ze sanskrtu. Sanskrt je indoevropský jazyk a má kořeny v evropských jazycích. Jóga doslova znamená „jho“, což lze v překladu vnímat jako sebeovládání, disciplína. S tím souvisí i hluboké filozofické pojetí vycházející z hinduismu. Pro jedince věnující se józe je nezbytné seznámit se se základy tradičního jóginského učení a pochopit zákonitosti funkce lidského těla, protože hlavním cílem jógy je propojit tělo a mysl.²

Pro jedince věnující se józe je nezbytné seznámit se základy tradičního jóginského učení a pochopit zákonitosti funkce lidského těla, a to z důvodu cíle jógy, kterým je propojit tělo i mysl a pomoci lidem najít rovnováhu a mír v dnešním uspěchaném světě. Toho lze dosáhnout díky mnoha různým pozicím, které se liší obtížností a účelem. Některé polohy jsou zaměřeny na posílení a protažení svalů, jiné pomáhají nalézt rovnováhu a koordinaci. S pozicemi jsou úzce spojena dechová cvičení. Cvičení jógy lze provádět v různých prostředích, včetně jógových studií, domácností a venkovních kurzů. Jak již bylo zmíněno v úvodu, cvičit lze jógu individuálně nebo ve skupinách s učitelem. Józe se může věnovat kdokoli, praktikovat ji lze v mládí i ve stáří.

1.1 HISTORIE JÓGY

Jóga je jednou z nejstarších duchovních věd. Historie jógy sahá, až do starověkého Indického náboženství hinduismu. V této době byla jóga chápána jako cesta ke spojení s božstvem. První zmínky se vyskytují již ve védách, což jsou posvátné sanskrtské texty. Ty jsou složeny ze čtyř dílů a nejdůležitější částí jsou tzv. *Upanišady*, které se zabývají hlubšími

¹ SVOBODA, Milan, MIHULOVÁ, Marie, 2001. Východní filozofie, ezoterní nauky, jóga, alternativní medicína. Liberec: Santal. ISBN 80-85965-28-3.

² SIMONIDESOVÁ, Šárka, 2021. Jóga pro holky ze Západu. Brno: CPress. ISBN 9788026436201.

otázkami lidské existence. První civilizace, která je s jógou spojována byla *Indus Sarasvati*, tato civilizace obývala severní Indii před více než 5000 lety.³

Následně se na jejím rozvíjení podíleli védští kněží *Brahmans*, kteří své postupy a rituály rozšířili do světa jako učení o sebepoznání, karmě a moudrosti, protože lidé již přemýšleli o smyslu života, bohu, duchovnu a vesmírných zákonitostech, které řídí život.

O józe se také pojednává ve velkém indickém eposu *Mahabharáta*, jehož hlavní myšlenkou je postupné překonávání egoismu, který je hluboce zakořeněn v každém z nás. Ten je způsoben nevědomostí, a za pomoci jógy bychom ho měli na své duchovní cestě úspěšně odstranit. Jógu také poprvé prezentoval velký mudrc *Patañđžali* ve svých známých jóga sútrách, které jsou souborem rad, jak vést správný duchovní život, a také jak dosáhnout vystoupení ze *Samsáry*, kola života. Jednotná teorie jógy pro hinduismus, se ustálila o mnoho déle, datuje se až okolo 5. století n. l.⁴

Přibližně o 400 let později vzniká tantra jóga, která přináší očištění těla společně s myslí a oproštění naší duše od fyzické existence. Tímto vzniká základ klasického jógového cvičení, jak je dnes již známý – hathajóga. Až během 19. století se jóga rozšířila na západ přes oceán, kde se jógoví mistři, jejich nauka a cvičení jógy přesunulo do Spojených států. Pro západní jógovou praxi byl velkým a důležitým mezníkem vznik prvního oficiálního jógového studia v Hollywoodu. Významnou osobností byl *Svámi Vivékánanda*, jenž byl indickým filozofem. Stal se velmi klíčovou osobou v řízení jógy. V roce 1893 přednášel o józe a její univerzálnosti a tím ohromil svět.⁵

V období 20. století jóga proniká do Evropy v podobě cvičení, které cílí na zlepšení fyzického zdraví. Jóga začíná být velmi podporována a roku 1924 dochází k otevření první univerzity *Hatha-jógy*, která se nachází v *Mysore*.⁶ V 60. letech, kdy roste zájem o východní svět se stává jóga populární i u nás. V roce 1974 vznikla Komise jógy, která začala pořádat první kurzy jógy a následně od roku 1989 začaly přibývat další jógové organizace a studia.

³ ZEBROFF, Kareen, 2003. Jóga pro každého: cvičení, techniky dýchání a speciální programy. Praha: Beta-Dobrovský & Ševčík. ISBN 80-7291-076-0.

⁴ FEUERSTEIN, Georg, 2016. Původ jógy [online]. Brno: Duchovní škola rezonance. [cit. 12.01.2023]. Dostupné z: <http://www.jogin.cz/puvod-jogy/>

⁵ STEINER, Vojtěch, 2011. Dějiny jógy. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2392-4.

⁶ MALLINSON, James, MACOLA, Piero, 2021. Roots of hatha yoga. UK: Ragged Bears. ISBN 1857144856.

Postupně také začínala vznikat nová odvětví a tím se jóga dostala do popředí lidských zájmů.⁷

1.2 FILOZOFIE JÓGY

Jóga je součástí hinduistického filozofického systému a vychází z indické filozofie, hinduistického náboženství a představuje velmi komplexní nábožensko-filozoficko-společenský směr našeho světa. Pro západní svět lze jógu vnímat jako pojem, který v překladu vyjadřuje spojení či sjednocení těla, mysli a duše⁸, ale může to znamenat i kontakt, dotyk, výsledek, přitažlivost, léčbu, kouzlo a další. Jogíni usilují o propojení svého nižšího vědomí *Ego*, které v hinduismu představuje osobnostní a věcný život a *Átman*, jenž představuje jáství člověka se svým vyšším absolutním vědomím. *Brahman* představuje nejvyšší duchovní princip a hinduistickým konceptem je vnímán jako nezbytný prostředek k osvobození duše z otroctví hmotného světa. Vědomí je přesně řízeno tělem a myslí, a to z důvodu vzájemného sepetí a ovlivnění. V základním pojetí jógy lze definovat člověka jako tělo, mysl a duši, které tvoří celek a nelze je od sebe oddělit. Védští kněží věří, že duchovní nevědomost vytváří utrpení a váže nás do cyklu reinkarnace a jóga nabízí mnoho metod a technik, jak se zbavit nevědomosti. Učení jógy se zaměřuje na cvičení mentální stránky, duchovního poznání a sebeuvědomění. Některé cesty využívají formy hinduistických božstev, jako je tantra a bhakti. Jádrem filozofie jógy v jejím praktikování je zákon karmy. Karma představuje konání nebo činění skutků ve vztahu příčiny a následku. Karma se úzce váže s cyklem reinkarnace, protože právě karma určuje návaznost duše na naše další životy.⁹ Jógu lze vnímat jako duchovní médium pro realizaci pravého nebo nejvyššího já. Toto médium pomáhá přetransformovat naši mysl a získat tak schopnosti vidět a zažít vzájemné propojení vztahů tohoto světa. Mezi vyšší cíle, kterých lze praktikováním jógy dosáhnout, patří i koncept subtilního těla a duchovní energie prány. Konečným výsledkem je dosažení trvalého stavu čistého vědomí nazývané *Moksha* nebo *Samádhi*. Pokud je tohoto stavu dosaženo, dojde k vnitřnímu poznání, k dosažení duševního a fyzického zdraví, vnitřní seberegulaci, a také schopnosti vyrovnat se s životními výzvami. Jeli součástí jógy

⁷ MAHESHWARANANDA, Paramahansa svámí, 2006. Systém "Jóga v denním životě". Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-12778.

⁸ KREJČÍ, Milada, 1997. Setkání s jógou: jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-704-0220-2.

⁹ SKARNITZL, Rudolf, 1997. Úvod do filozofie a praxe jógy. Praha: Onyx. ISBN 80-85228-43-2.

i meditace, dojde pak k osvobození duše a všechny mentální a filozofické struktury se zhroutí.

Atribut jógy se opírá o osm základních principů, které se nazývají *ashtanga* jóga. Mezi tyto principy se řadí, *yama*-morální zásady, *niyama*-dobrovolné omezení, *asana*-cvičení, *pranayama*-dechová cvičení, *pratyahara*-odtržení od smyslových vjemů, *dharana*-soustředění, *dhyana*-meditace a *samadhi*-transcendentní stav. Tyto principy jsou založeny na učení starobylých indických textů o vnitřní moudrosti, nazývané *Upanishady*.¹⁰ Jóga přistupuje k člověku čtyřmi cestami: *dharma*-morální zásady, *kama*-spojení smyslových potřeb, *artha*-materiální bohatství a *moksha*-osvobození, aby dosáhl blaženosti. Té chce přirozeně dosáhnout, protože naše já je součástí vyššího já, a to je znakem blaženosti.¹¹

1.3 DRUHY JÓGY

Jóga má dlouhou historii a během ní se jogínské učení rozdělilo do různých cest. Směry jógy vycházejí z tradic anebo, z představitelů a učenců škol. Ty představují jednotlivé linie nebo typy v přístupu k jógové praxi a jsou způsobem, jak dosáhnout zvoleného cíle. Každá tato linie jógy má svůj vlastní přístup, filozofii a techniku. Jógu z podstaty své filozofie lze rozčlenit na čtyři směry.

První linii představuje *Karmajóga*, která je směrem činu a akce. Původ slova karma pochází ze sanskrtského kořene *kri*, který přeložíme jako “konat, dělat”, tedy směr jógy v konání či činnosti. Pro praktikování karma jógy není podstatou dokonalé zvládnutí pozice, zisk z výkonu, či dokázat zapůsobit na druhé. V tomto směru je plná pozornost soustředěna na činnosti bez lpění na výsledcích. Podstatu učení karma jógy shrnul *Svámí Vivékánanda* v několika slovech „*Konej a pracuj bez ustání, vzdej se však všeho lpění na své činnosti. S ničím se neztotožňuj. Buď svobodné mysli.*“¹²

Druhým směrem je *Džňánajóga* (též *Jnana jóga*), která je jógou modrosti, pochopení a poznání. Představuje cestu, která umožňuje prožití skutečnosti skrze poznání, cvičení

¹⁰ Seznamte se s osmi stupni jogy, Zdravý životní styl, jóga & fyzioterapie, 2023 [online]. [cit. 14.01.2023]. Dostupné z: <https://innerlook.eu/blog/seznamte-se-s-osmi-stupni-jogy/>

¹¹ Cíl života - Dr. Martina Ziska - Vnitřní ájurvéda– Úvodní, 2023 [online]. [cit. 14.01.2023]. Dostupné z: <http://www.drmartina.cz/ciacutel-382ivota.html>

¹² Co se skrývá za pojmem karma jóga? – Yogapoint, Články o józe, kalendář jógových akcí, adresář studií a učitelů jógy – Yogapoint [online]. [cit. 12.01.2023]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/filozofie-jogy/co-se-skriva-za-pojmem-karma-joga/>

a zkušenost. Tento směr obsahuje čtyři principy – *vivéka*, *vajrágja*, *šatsampatti* a *mumukštva*.

Vivéka je cestou, která vede k rozlišení a vědění, co je správné, a co je špatné. *Vajrágja* vede k poznání a pochopení pomíjivosti, které je spojováno se schopností osvobodit se od touhy po pozemském majetku. Milovat bez vazeb a pout, znamená pochopení pomíjivosti, a je spojováno se schopností osvobodit se od touhy po pozemském majetku. *Šatsampatti* hovoří o šesti klenotech, které obsahují šest základních ctností, kterými disponuje každá bytost. Cílem je očistění od zlovyků, kterými jsou překryty. Jedná se o schopnosti zklidnění mysli a získání kontroly nad svým myšlením, víru v sebe sama, vytrvání a odhodlání dojít svého cíle, vůli a vytrvalost a posledním je znovuobjevení klidu a positivity. A poslední *Mumukšatva* je neustálé usilování o poznání Boha, hlavní myšlenka pojednává o vědomosti, že lidská bytost není od Boha oddělena, ale naopak, je s ním a s veškerým životem sjednocena.

Třetí linií je *Bhakti jóga*, též nazývána cesta lásky a oddanosti k bohu a jeho dílu. Zdůrazňuje respekt a úctu ke všem živým tvorům a přírodě. Je také trajektorií, která se zaměřuje na vnitřní transformaci a rozvoj vztahu mezi člověkem a Bohem. Tento směr jógy učí jogína vyvarovat se předsudkům a nenávisti. Zaměřuje se na podporu lásky a oddanosti k Bohu prostřednictvím meditací, modliteb, manter a písní.

Královská jóga je přízviskem pro čtvrtý směr, a tím je *Raja jóga*. Obsahuje pět fází neboli „čaker“, které se zabývají různými aspekty lidského vědomí. Tato cesta králů vede k sebepoznání, jehož lze dosáhnout pomocí užívání a ovládní přirozených psychických možností lidského mozku. Snahou je aktivovat pasivní části mozku a využívat jeho schopností Při praktikování *Raja* jógy dochází k mentální, emocionální a intelektuální očistě.¹³

Jóga má ještě mnoho dalších směrů a linií. Zde v krátkosti budou představeny ty nejznámější. *Hathajóga*, tento směr se zaměřuje především na zaujímání pozice, takzvané ásany a dechové techniky *pránájámy*. *Hatha* jóga je velmi oblíbená u začátečníků. Jóga *Sukshucha*, tento směr vede k hluboké relaxaci a meditaci. Je považována za jednu z nejhlubších forem jógy. *Ashtanga* jóga se skládá ze série pevných pozic cvičených

¹³ STUHLÍK, Robert, KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, Helena, 2007. Jóga jak si vybrat tu pravou. Praha: Gradapublishing, a. s.. ISBN 978-80-247-2071-5.

v přesném pořadí. Je fyzicky náročná a vyžaduje hodně předchozího tréninku. *Kundalini* jóga je linií, která vede k probuzení energie „*kundalini*“ v těle prostřednictvím pohybu, dýchání a meditace. Je známá pro své silné pozitivní účinky na fyzické a duševní zdraví a kondici. *Iyengar* jóga se zaměřuje na správné provádění ásan a využívá rekvizity, jako jsou bloky a pásy, které jogínům pomáhají dosáhnout požadovaných pozic. *Vinyasa* jóga je stylem, který klade důraz na plynulý pohyb mezi pozicemi a je oblíbený pro svou všestrannost a kreativitu. *Bikram* jóga je cvičením ve velmi teplé místnosti přesahující 40⁰ C a skládá se ze série 26 pozic. *Anusara* jóga směřuje na srdce a je založena na principu „otevřeného srdce“. Je známá svým laskavým a vnímavým přístupem.¹⁴

¹⁴ STUHLÍK, Robert, KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, Helena, pozn. 13.

2 POJETÍ BIO-PSYCHO-SOCIÁLNĚ-SPIRITUÁLNÍHO MODELU ZDRAVÍ

Než bude popsáno pojetí BPSS modelu zdraví, je podstatné objasnit, co představuje pojem zdraví a jeho protipól představující nemoc. Ústava Světové zdravotnické organizace uvádí, že „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“¹⁵ Nemoc pro člověka představuje stav, kdy cítí diskomfort a zdravotní stav mu neumožňuje jeho obvyklé činnosti. Pokud k tomuto stavu dojde, obrací se člověk na pomoc k metodám léčby a těch je několik. Zkratka CAM představuje alternativní a komplementární metody, které jsou nápomocny k udržení nebo zlepšení zdraví, ale nejsou součástí standartní léčby. Například využívání ajurvedy nebo tradiční čínské medicíny se považují za nekonvenční medicínu. Nekonvenční, protože nebyly tyto přístupy podrobeny klinickým výzkumům zaměřeným na důkazy platnosti. Pokud se tyto druhy postupů používají s běžnou medicínou, je označována za komplementární. O alternativní medicíně mluvíme, když je nekonvenční léčba využívána místo klasické. Klasická medicína se zabývá léčením nemoci, je spojena se spoustou vyšetřovacích metod a odstraňováním příznaků. Hlavním cílem je vyléčit nemoc.¹⁶

BPSS model zdraví je založen na přesvědčení, že všechny jednotlivé prvky spolupůsobí a formují člověka. Tento model je uznáván moderní vyspělou západní medicínou. Zdraví považuje za nedílnou součást a výsadu organismu. Je důležité se o své zdraví starat, aktivně ho udržovat a zlepšovat ve všech aspektech tohoto modelu. Tento model je založen na lékařské integritě, ale ignoruje velmi důležitý subjektivní faktor a to lidskou osobnost.¹⁷ Mezi komponenty, které jsou součástí modelu zdraví, patří:

FYZICKÉ ZDRAVÍ

Jde o harmonický vztah mezi anatomickým schématem lidského organismu a jeho fyziologickými projevy. Představuje úplnost počtu komponent, jejich bezproblémovou funkci a absenci bolesti. Vše funguje, jak má, nic není poškozeno, nechybí ani naopak

¹⁵ The Constitution of the World Health Organization, 2023. [online]. Healing Arts" concert to celebrate WHO's 75th anniversary. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2023/04/08/default-calendar/healing-arts--concert-to-celebrate-who-s-75th-anniversary>

¹⁶ ILGNER, Miroslav, 2006. Holistická medicína [online]. [cit. 2016-11-16]. Dostupné z: <http://mujweb.cz/homeopatie/holistickamedicina.htm>

¹⁷ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar, 2009. Výchova ke zdraví. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

nepřebývá. Složky fyzického zdraví lidé chápou historicky již dlouhou dobu a není těžké je definovat. Fyzické zdraví je významnou součástí celkového modelu a je mu tak přikládána velká váha.¹⁸

PSYCHICKÉ (DUŠEVNÍ) ZDRAVÍ

Jedná se o harmonii funkcí spojených s centrálním nervovým systémem (např. smyslové vnímání, motorika, paměť, emoce) a správnou orientaci ve všech vlastnostech (osoba, místo, čas, situace). Člověk ví, kdo je, kde je a jak se dostal, tam, kde se nachází, zná základní časovou rovinu a běžnou realitu doby, netrápí ho přeludy či halucinace. Složky duševního zdraví byly správně chápány již ve starověku, ale ve středověku byly dlouho ignorovány a zkreslovány různými dogmaty. Duševně nemocní nebyli považováni za nemocné a jejich problémy byly trestány či ignorovány. Moderní medicína věnuje tomuto faktoru náležitou pozornost a uznává, že emocionální bolest může být stejně závažná jako fyzická bolest a někdy i větší, ale bohužel není tak samozřejmá a není snadné ji rozpoznat.¹⁹

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ

Je jednou z nejmladších složek zastoupených ve vytváření a zvládnutí sociálních vztahů, konfliktů a jejich efektivním řešení a zvládnutí stresových situací. Představuje součást zdraví v budování mezilidských vztahů, umění o ně pečovat a posilovat je a nevyhovující oslabovat či rušit. Zahrnuje rozpoznání nadměrného a dlouhotrvajícího neřešeného stresu jako klíčového faktoru při vzniku mnoha závažných fyzických a psychických onemocnění a strategií jejich zvládnutí. Lidé mohou úspěšně navazovat vztahy, efektivně se vypořádat se stresem a konflikty a poučit se z nich. Poruchy sociálního zdraví nejsou vždy zřejmé a jejich rozpoznání vyžaduje dostatek času a trpělivosti.²⁰

DUCHOVNÍ ZDRAVÍ

Duchovní zdraví lze chápat jako víru v někoho nebo něco. Obecně představuje osobní hodnotový systém jedince. Je důležité, aby člověk v něco či v někoho věřil. Nezáleží na tom, jaké jsou jeho hodnotové žebříčky (finanční, kariéra, rodina, Bůh, příroda, přátelé atd.), pokud to pomůže s vnitřní rovnováhou a uzdravením. Naprostá absence nebo zmatení

¹⁸ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ Dagmar, pozn. 17.

¹⁹ KEBZA, Vladimír, 2005. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

²⁰ KEBZA, Vladimír, pozn. 19.

hodnotového systému maže referenční bod, na který se může člověk odvolávat, aby překonal těžké životní okamžiky způsobené nemocí nebo léčbou.²¹

EMOCIONÁLNÍ ZDRAVÍ

Emocionální zdraví může být představováno jako osobní prostor, ve kterém se člověk cítí bezpečně, může uvolnit vnitřní napětí, naslouchat svému tělu a okolí. V bezpečí může být přijímán a milován svými nejbližšími. Je to pomyslná „bublina“, která nás obklopuje a chrání, vyvolává a podporuje pocit míru, harmonie a naplnění. Nerovnováha tohoto prvku může vyvolat chvíle neklidu, vést ke vzniku nebo zhoršení zdravotních stavů a podkopávat úsilí o léčbu a prevenci.²²

OSOBNÍ ZDRAVÍ

Osobní zdraví je popisováno jako způsob seberealizace, smysluplná příležitost k dosažení dlouhodobých plánů a krátkodobých cílů (např. dobré vzdělání či práce, mít rodinu, partnerství, cestování atd.). Snahou člověka je rozvíjet se, vzdělávat, sbírat a předávat své zkušenosti. Díky osobnímu zdraví je možné realizovat touhy po partnerství a udržení rodiny, plnit svá přání a sny způsobem, který z života čerpá užitek, smysl, bohatost a jedinečnost, aniž by omezoval svobodu druhých. Poruchy této složky vedou také k mnoha konfliktním situacím, které jsou rizikovými faktory onemocnění a komplikací léčby a prevence.²³

2.1 HOLISTICKÉ POJETÍ

Holismus vyjadřuje celistvost (z řeckého holon – celek). V rámci holistického pojetí je zdraví vnímáno komplexně, to znamená celý organismus člověka. Tento model je považován za souborný, protože vyjadřuje zdraví se všemi jeho složkami, které k sobě patří a kdy jednou částí jsou ovlivněny i ty zbývající.²⁴ Tělo a duše jsou považovány za související a neoddělitelné systémy člověka. Holismus zahrnuje do péče a podpory zdraví fyzické, duševní a sociální, ale i osobní, citové a duchovní faktory osobnosti.²⁵

²¹ CHOPRA, Deepak, SIMON, David, 2018. Duchovní zákony jógy: léčení těla, mysli a ducha. Olomouc: Fontána. ISBN 978-80-7336-928-6.

²² CHOPRA, Deepak, SIMON, David, pozn. 21.

²³ KEBZA, Vladimír, pozn. 19.

²⁴ PETRUSEK, Miloslav, 2018. Sociologická encyklopedie – holismus [online]. Sociologický ústav, AV ČR. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Holismus>

²⁵ FISCHEROVÁ, Sylva, BERAN, Aleš, ed. 2012. Medicína mezi jedinečným a univerzálním. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 978-80-7465-052-9.

Ač vědecká medicína tento fakt nepřipouští, již mnohokrát se prokázalo, že vnitřní síla, motivace a odhodlání jsou spoluzodpovědné za naše zdraví. Tyto složky působí jak při procesu udržování zdraví, tak i při léčbě nemoci. Holistické pojetí zdraví a podpora v nemoci obnáší pro jedince poznání svého těla a pochopení jeho limitů, výhod a slabin. Po odhalení slabin je nezbytné usilovat o účinná opatření pro eliminaci těchto deficitů v zájmu udržení si zdraví. Také je žádoucí naučit se rozpoznat a pochopit reakce vlastního těla a jednotlivé příznaky a hlavně přijmout poznání, že vše vychází z oslabení a nerovnováhy, nemoc vnímat jen jako důkaz toho, že tělo žádá o pomoc. Dalším významným faktem je přijmout vlastní zodpovědnost za své zdraví i nemoc. Při konání péče o své zdraví uplatňovat zásady zdravého rozumu a snažit se, aby se prevence stala součástí života. Pro celkovou podporu organismu jsou jako nezbytné uváděny faktory péče o kvalitní a zdravý životní styl, kvalitní strava, dostatek fyzického pohybu, dostatek odpočinku a správné dýchání.²⁶

Léčení v pojetí holismu disponuje rozsáhlými možnostmi, od homeopatie počínaje přes kineziologii, která je stále častěji vyhledávaná nejen pro fyzické, ale i psychické obtíže, dále akupunkturu, shiatsu, léčbu pomocí reflexních bodů či pomocí čínské medicíny. Díky poptávce vznikají nová centra celostní medicíny, která pracují s klientem v komplexním rámci ve zdraví i nemoci.²⁷

2.2 POJETÍ MEDICÍNSKÉ

Evidence-Based Medicine (dále EBM) „je systematický přístup k léčbě, propojující nejlepší dostupné vědecké důkazy s klinickou zkušeností lékaře a s preferencemi a potřebami ošetřovaného pacient.“²⁸ Medicína založená na důkazech v postupu, jehož východiskem je léčba, se řídí třemi faktory: vlastní klinická zkušenost, nejnovější vědecké poznatky a naplnění potřeb nemocného.²⁹ Toto pojetí je postaveno na zcela jasných faktech, které rozhodují o stavu zdraví nebo nemoci. Uznáván je pouze biologický faktor, který stojí za vznikem onemocnění. Tělo a duše jsou pro medicínu dva odlišné subjekty. Pozornost

²⁶ CHARVÁTOVÁ, Lída, 2022. Co mi přinesla vipassana? [online]. Regenerace č. 10; 2022. Registrační číslo MK ČR: 6533, ISSN: 1210-6631. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://regenerace.cz/devet-dni-v-tichu-meditace-vipassana/>

²⁷ BEDRNOVÁ, Eva, 2009. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-198-0.

²⁸ SACKETT, David L, E STRAUSS, Sharon et al, 2000. Evidence-Based Medicine: How to Practice and Teach EBM. 2. vydání. Praha : Churchill Livingstone, s. 3-5. ISBN 04-430-6240-4.

²⁹ Medicína založená na důkazech: Orální historie. JAMA. 2014;311(4):365. doi:10.1001/jama. 2013.286182 [online]. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1817042>

s velkou převahou dává tělu a nemocnou nebo narušenou psychiku vnímá jako negativní nebo porušenou funkci orgánu. Biomedicínský model chápe stav zdraví jako nepochybnou a evidentní součást života. Pokud se objeví nemoc nebo poškození orgánu, soustavy s následkem porušené funkce, snaží se převažující faktory slučovat do systémů, jako kardiovaskulární poruchy, úrazy, onkologická centra a další. Organismus je vnímán jako mechanismus. Jeho poruchu je možné odstranit pomocí doladění funkce stroje, výměny vad. Takto vnímal lidské tělo již René Descartes, který se na člověka díval jako na rozumný stroj, který je výhradním předmětem zájmu a tedy léčby. Je s podivem, že v době aplikace vědeckých pokroků je medicína založená na důkazech stále věrná paradigmatu, které pochází ze 17. století, který je shodný s názory Descartese, že předmětem léčení je člověk, jehož tělo je stroj, který lze do jisté míry opravit.³⁰ Přístup medicíny založené na důkazech má svá pozitiva i negativa. Mezi hlavní nedostatky patří fakt, že medicína léčí nemoci, nikoli lidi. Dalším nežádoucím postupem je, že diagnóza obvykle znamená terapii bez řádného rozčlenění osobních potřeb nemocného. Jako nepřijatelná je vnímána skutečnost, že medicína pracuje s respektem k číslům a testům, na které se spoléhá, nikoli s pocity pacientů a její léčebné postupy vycházejí z podkladů výzkumných studií se symptomatickou léčbou potlačující příznaky nemoci.³¹

2.3 POJETÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z HINDUISMU

Ájurvéda (věda života, dlouhověkosti) je indickou lékařskou vědou, je však kombinací vědy, filozofie a tradičního systému přírodního léčení. Ájurvéda se snaží vyhnout chorobám za pomoci udržování zdravého životního stylu.³² Vrcholná díla popisují 300 druhů různých zákroků, 120 různých chirurgických nástrojů a více než 600 léčivých prostředků. Mudrc *Sushrta* prováděl císařské řezy, operace šedého zákalu, operace mozku a další operace již před 2000 lety. Mezi nejvýznamnější lékaře tohoto odvětví patří *Divódasa Dhanvanta*, který byl prvním, kdo očkoval proti neštovicím, popsal plastickou operaci nosu a objevil jaterní hematopoetické faktory.³³ Ájurvédská medicína je vysoce pokročilá a uznávaná. Již v dávné

³⁰ HONZÁK, Radkin, 2011. Jak se dívat na psychosomatickou medicínu [online]. Vnitřní lékařství 2011; 57(11):903–907. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z:

https://www.academia.edu/6342999/JAK_SE_D%C3%8DVAT_NA_PSYCHOSOMATIKU

³¹ SLIMÁKOVÁ, Margit, 2012. Víte, jak vybrat správný způsob léčby? [online] Moderní medicína-blog. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/vite-jak-vybrat-spravny-zpusob-lecby/>

³² HLŮŠKA, Pavol, 2002. Ájurvéda česky: návrat ke zdraví. Olomouc: Fontána. ISBN 80-86179-92-3 20.

³³ STRNAD, Jaroslav et al., 2003. Dějiny Indie. Praha: Lidové noviny. ISBN 80-7106-493-9 10.

historii vědští lékaři věděli, jak na základě meditace vnímat pohyby lidského těla. Je velmi rozšířená, zahrnuje pediatrii, porodnictví, vnitřní lékařství, gynekologii, anestézii, protetiku, otorinolaryngologii, a plastickou chirurgii.

Ájurvéda vnímá vznik nemoci jako důsledek nerovnováhy tří životních látek (regulátorů):

- vaty (vzduchu či větru)
- pittu (ohně či žluči)
- kaphu (země či hlenu)

K navrácení zdraví dochází obnovením rovnováhy mezi těmito látkami, je třeba dodržovat správnou a pravidelnou životosprávu, dobré hygienické návyky, být obklopen vhodným prostředím a volit správný způsob myšlení. Dle tělesného typu je doporučována vhodná strava a bylinky. Lékaři byli označováni jako strážci zdraví a života.³⁴

Základní podmínkou úspěšného rozvoje člověka je zdraví. „*Jóga představuje systém, který umožňuje nastolit pevnější zdraví a zároveň dosáhnout hlubšího sebepoznávání.*“³⁵ Cvičení jógy se těší velké oblibě pro svůj komplexní přístup a její praktikování se tak stává stále častějším. Jóga je důkazem, že naše mysl a tělo jsou v neustálém spojení, protože její vliv zasahuje do všech oblastí modelu zdraví. Rozbor starověkých jogínských textů dokazuje, že v dávné minulosti existovali lidé, kteří disponovali hlubokými znalostmi z oblasti psychologie, fyziologie a anatomie. Jejich pojetí zdraví bylo velmi podobné tomu, jak jej dnes definuje Světová zdravotnická organizace.

Jóga zlepšuje a navyšuje vědomí o svém těle a mysli, to může vést k navýšení povědomí o celkovém zdraví a blahobytu. Některé ásany mohou snižovat krevní tlak a zlepšovat krevní oběh, tím se celkově zlepšuje kardiovaskulární zdraví a nabízí se jako vhodný způsob pro prevenci těchto onemocnění. Díky józe je také možné se lépe soustředit na své vlastní pocity a myšlenky a dokázat je lépe ovlivňovat. Výhodám a prospěchu praktikování jógy se bude samostatně věnovat třetí kapitola.

³⁴ ROSEN, Steven, J, 2006. Skrytá sláva Indie. Praha: Bhaktivedanta Book Trust. ISBN 978-80-903829-0-9.

³⁵ MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan 2007. Křesťanství a jóga. Liberec: Santal, s. 13. ISBN 978-80-85965-51-3.

3 BENEFITY JÓGY

Jóga přináší zdraví a dlouhověkost svými ásanami, které obnovují flexibilitu a pružnost páteře, zklidňují nervovou soustavu, uvolňují svaly a omlazují orgány a nervová centra. Dýchací cvičení *pránájáma* přivádějí kyslík a energii do každé buňky našeho těla, za účelem jeho očistění a odstranění toxinů. Uvolněním celého těla udržuje celistvost nervové soustavy, chrání před neurózou a zmírňuje nespavost. Jóga pomáhá léčit zdravotní neduhy a má mnoho výhod pro celkové zdraví a pohodu. Její největší pozitiva na zdraví jsou uvedena níže.

Hlavním účinkem je úleva od stresu a napětí, ta lze navodit díky jógové pozici a dýchacím technikám, které pomáhají zmírnit stres a napětí v těle a mysli. Pravidelné cvičení jógy může pomoci zvýšit flexibilitu těla a zabránit bolestem zad a kloubů. Jóga vyžaduje fyzické soustředění a pozornost k detailu, která pomáhá posilovat svaly celého těla. Díky jejímu pravidelnému cvičení a práci s dechem dochází ke zvýšení kvality spánku. Některé jógové pozice vyžadují rovnováhu a koordinaci a mohou pomoci zlepšit tyto dovednosti, dalším efektem je zlepšení trávení a funkce střev. Jóga vyžaduje koncentraci a díky ní se mysl stává klidnější a soustředěnější. Působí proti negativním emocím jako je například úzkost, strach, hněv či deprese, zlepšuje imunitu a celkové zdraví a zlepšuje náladu, energii či pozitivitu.³⁶ Jógu však nelze chápat pouze jako cvičení, které napomáhá zmírnění problémů, ale pravidelným a správným praktikováním je jóga výborným zdrojem prevence. Zdraví je v průběhu života silně ovlivňováno emocemi a myšlenkami, ať už dobrovolně či naopak, jóga udržuje emoce v rovnováze a napomáhá filtrovat a zpracovávat myšlenky. Pokud tělem proběhne negativní emoce, je tím negativně ovlivněno svalové napětí, které může vést k poruchám dýchání a srdečním chorobám. Pokud jsou emoce a myšlenky zaměřeny negativním směrem po delší dobu, má to později i dopad na fyzickou stránku, kde hlavním problémem je zvýšené tělesné napětí. Praktikováním jógy se nabízí možnost napravit či zlepšit psychické i fyzické zdraví najednou. Jogíni si vytváří určitý vnitřní prostor a uvědomují si radost ze svého bytí.³⁷ Jógu lze provozovat jak dětmi, mládeží, v dospělosti, ale také i ve stáří. V každém věku se můžeme potkat s problémy narušujícími naše zdraví, ať už fyzickými, psychickými či sociálními. Cvičení jógy je prospěšná pro ženy i v období

³⁶ MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan, 2001. Seznámení s jógou, Králův Háj: Santal. ISBN 80-85965-23-2.

³⁷ MÍČEK, Libor, 1984. Duševní hygiena. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-400-84.

gravidity, a to z důvodu, že neklade nároky na fyzickou zdatnost. V poslední době narůstá počet cvičících jógu, protože při jejím praktikování dochází nejen ke cvičení, ale i relaxaci. Tím je možné najít cestu k nastavení rovnováhy a harmonie v životě a docílit zlepšení zdraví.³⁸ Je důležité si uvědomit, že jóga nenahrazuje lékařsky předepsanou léčbu. Pokud se vyskytnou jakékoli zdravotní problémy či chce-li s jógou někdo začít řešit vážnější onemocnění, je důležité navštívit odborníky a poradit se v dalším pokračování jógových pozic, protože ne všechny jsou vhodné při určitých onemocněních. Může se i stát, že pozice budou pro některé cvičence fyzicky i psychicky náročné, a proto je nezbytné ke cvičení přistupovat s rozvahou a respektem ke svému tělu. Intenzita cvičení se z důvodu eliminace svalového přetížení či zranění zvyšuje postupně. Požadované změny vyžadují čas, jsou to možná měsíce či roky, a to z důvodu, že jóga působí na více úrovních. Nejdůležitějšími nástroji jógy jsou pohyb, dýchání a meditace spojené do stejné ideální úrovně, ale používány v různé míře. Mnoho studií prokázalo zlepšení duševního a fyzického zdraví spolu s fyzickou kondicí.³⁹

3.1 VLIV JÓGY NA FYZICKOU KONDICI

Pravidelné a správné praktikování jógy má významně pozitivní vliv na fyzickou kondici, která je jednou z hlavních součástí zdravého životního stylu. Fyzickou kondici lze ovlivnit v několika aspektech, jimiž jsou zlepšení flexibility, posílení a protažení svalů a zlepšení rovnováhy. Všechna tato pozitiva se souběžně podílejí na zlepšení stavu kardiovaskulárního systému. Pravidelným cvičením jógy se díky zlepšení fyzické kondice zlepšuje držení těla, a s tím i formování postavy. Vliv je zaznamenán i v oblasti bolesti, kdy fyzická kondice přináší její mírnější vnímání.

Samostatnými jógovými pozicemi lze dosáhnout ke zvýšení fyzické kondice, k posilování a zvýšení výkonnosti, ale je doporučeno doplňovat i další druhy cvičení pro dosažení optimální fyzické kondice. Ne ke všem druhům cvičení se hodí jednotlivé pozice, proto je

³⁸ UEBELACKER LA, BROUGHTON MK, 2016. Yoga for Depression and Anxiety: A Review of Published Research and Implications for Healthcare Providers. Rhode Island Medical Journal (2013) [online]. 99(3): 20-22., [cit.2023-02-26]. Dostupné z: <https://europepmc.org/article/med/26929966>Je

³⁹ BIRDEE, G.S., AYALA, S.G. & WALLSTON, K.A. Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. BMC Complement Altern Med 17, 83 (2017) [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1599-1>

nezbytné volit vhodný styl jógy, který bude vyhovovat individuálním potřebám každého jedince.⁴⁰

DRŽENÍ TĚLA

Jóga má z několika důvodů pozitivní vliv na celkové držení těla. Posiluje svaly v celém našem těle, a tím nám pomáhá udržet správné držení těla. Dále ke správnému držení těla přispívá schopnost jógy zlepšovat rovnováhu a koordinaci. Praktikováním jógy je také možné zvýšit pružnost svalů a kloubů, což také pozitivně ovlivňuje naše držení těla. Jóga uvolňuje napětí v těle, a tím vede k menším bolestem zad. K lepšímu držení těla a většímu pohodlí v těle napomáhá cvičení jógy, které vede ke zvýšení vědomí vlastního těla a přítomnosti v daném okamžiku.⁴¹

VLIV NA DÝCHÁNÍ

Jóga pozitivně ovlivňuje dýchání několika způsoby. Cvičením napomáhá prohlubovat dýchání, což přispívá k lepšímu okysličení těla a zlepšuje kontrolu nad dýcháním, což je prospěšné v každodenním životě, například při zvládnání stresových situací. Dýchací cvičení mohou také uvolňovat napětí v těle a tím přispět ke klidné mysli. Zlepšením kontroly nad dýcháním je možné dosáhnout zlepšení schopnosti meditace, a tím dosáhnout hlubšího stavu klidu a pohody.⁴² Během praktikování jógy je využíváno mnoha dýchacích technik, kdy je přijímán kyslík a prána do celého organismu jedince společně s cílem ukládat přijatou energii a vytvářet tak novou energii. *Pránájáma* je jedním ze základních principů *Pataňdžalího* systému jógy a soustředí se na práci s energií (dechem). Dýchání je prostředek k přijímání kosmické energie (prány), bez které by život neexistoval. Jednotlivé dýchací techniky usměrňují energii a zároveň ji udržují v těle. Dýchání je pro zdravé tělo víc než jen fyziologická záležitost. Jak již bylo řečeno, jejich vliv se projevuje i na nezanedbatelné psychické úrovni. Lidé s různými psychickými problémy vyhledávají pomoc, ale stačí umět správně dýchat a mnoho problémů jako nespavost, napětí a nervozita zmizí.⁴³

⁴⁰ BARBIRA FREEDMAN, Françoise, 2009. Jóga a Pilates pro každého: [praktická encyklopedie]: kompletní příručka pro cvičení jógy a Pilátů na tonizaci a posílení těla: cvičení krok za krokem. Praha: Svojtka & Co.,. ISBN978-80-256-0154-9.

⁴¹ CUSON, Beate, 2009. Bodyforming s jógou. Praha: Vašut. ISBN 9788072366606.

⁴² KAMINOFF, Leslie, MATTHEWS, Amy, 2013. Jóga anatomie. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0178-0.

⁴³ KREJČÍK, Václav, 2015. Jóga, dech a meditace: ztracen a nalezen v Indii. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4285-4.

TĚLESNÁ CVIČENÍ

Tělesná cvičení jógy zlepšují fyzickou kondici, vytrvalost a zvyšují sílu těla. Některé z jógových pozic posilují a napínají svaly. Tělesná cvičení jsou také doprovázena dechovými cvičeními, která zlepšují celkovou vytrvalost. Také napomáhají uvolňovat napětí a svaly, což zlepšuje pohyblivost kloubů a předchází tím bolesti z přetížení. Zlepšuje se koordinace a rovnováhu těla, a to pozitivně přispívá k celkové fyzické pohodě. V neposlední řadě mají pozice skvělý vliv na tělo i mysl.⁴⁴ Jejich praktikováním dosáhneme blahodárných účinků, které zvířata získají, když tyto polohy zaujmou zcela instinktivně. Například u *márdžarí* – kočky dochází k protažení těla včetně páteře, u *bhudžanga ásany* – kobry, dochází ke snížení míry agrese a ke koncentraci emocí, u *šašanka ásany* – zajíce, dochází k celkovému uvolnění. Ásany působí na svaly, klouby, dýchání, krevní oběh, nervový systém, lymfatický systém, a na všechny orgány a žlázy, které se nacházejí v těle. Působí také na energetická centra. Jde o cvičení mysli a těla, která posilují a vyvažují celý nervový systém a harmonizují a stabilizují psychický stav cvičícího člověka.⁴⁵

VITALITA

Vitalita představuje sílu nebo energii, která je nezbytná pro život a činnost. Jóga může pomoci zvýšit vitalitu tím, že posiluje tělo, uvolňuje napětí a stres a podporuje rovnováhu mezi tělem a myslí. Některé studie navíc ukazují, že jóga může mít pozitivní vliv dlouhověkost. Ta je podmíněna dobrou funkcí orgánů. Příkladem je stimulace štítné žlázy, která se nachází v mnoha ásanách, například svícen, výpad, póza velblouda a další.⁴⁶ Správná činnost štítné žlázy úzce souvisí s funkčním metabolismem všech základních živin a jejich efektivním využíváním. K dalším kladným efektům, které jóga přináší, patří prokrvení oblasti ledvin a nadledvinek, podpora krevního oběhu, stimulace endokrinních žláz a pozitivní vliv na tok lymfy. Praktikováním jógy dochází k ovlivnění správné souhry svalů podporující správnou činnost pohlavních orgánů i močového ústrojí.⁴⁷

⁴⁴ MAHESHWARANANDA, Paramahansa svámí, 2003. Jóga proti bolestem v zádech. Střílky: DNM import - export. ISBN 80-903200-3-1.

⁴⁵ BARBIRA FREEDMAN, Françoise, pozn. 40.

⁴⁶ BARBIRA FREEDMAN, Françoise, pozn. 40.

⁴⁷ BABOR, Michal, 2008. Jóga. Praha: Svojtka & Co.,. ISBN 978-80-7352-820-1.

3.2 VLIV JÓGY NA PSYCHICKOU KONDICI

Jóga je jedním z druhů cvičení, díky kterému dochází k pozitivnímu ovlivnění psychické stránky, která je důležitou součástí celkového zdraví. Její přínos je prokázán v oblasti stresu, kde vlivem praktikování jógy dochází k jeho snížení. Cvičením jógových pozic dochází ke zlepšení nálady, s následným zvýšením sebedůvěry a sebevědomí. Velmi žádoucím pozitivem je celkové zlepšení koncentrace a pozornosti, kvalitnější odpočinek a spánek a celkové upevnění emoční stability. Jóga je skvělým pomocníkem pro pozitivní ovlivnění a zlepšení psychické kondice každého jedince, je však důležité si uvědomit, že nenahrazuje odbornou léčbu či terapii, které se zaměřují na psychické zdraví či problémy. Všechny zmíněné faktory přinášejí velmi pozitivní vliv na psychickou kondici jedince a mohou vést ke zlepšení a udržení celkové kvality života. I při ovlivňování psychické kondice je důležité najít a zvolit vhodný styl jógy, který bude vhodný pro potřeby jedince.⁴⁸

VLIV NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

V dnešní době, která je velmi náročná na výkon a díky rychlým technologickým pokrokům i na čas, přibývá jedinců, kteří se cítí pod tlakem a časové tísní. To má přímý dopad na duševní zdraví. Lidé se během dne cítí více ve stresu a žijí hektičtější život. Jóga se nabízí jako vhodný pomocník pro udržení a zlepšení duševního zdraví. Při praktikování jógy se snižuje hladina stresu, která je pod přímým vlivem hormonu kortizolu. Pokud se cvičenci povede při pozicích dojít ke stavu oproštění od vlastního ega, je možné dosáhnout stavu naprostého osvobození od materialistických fenoménů dnešní doby. Jóga symbolizuje harmonii, jednotu a rovnováhu v mysli i životě. Prostřednictvím úplného soustředění, meditace, relaxace a dechu jogíni přestávají vnímat okolní vjemy a mysl se soustředí pouze na přítomný okamžik, tím dosáhnou soustředěnosti, vedoucí k podstatným cílům našeho žití.⁴⁹

VLIV NA MYSL

Jóga má mnoho účinků na naši mysl. Prostřednictvím cvičení se zaměřujeme na propojení mysli a těla, což nám pomáhá dosáhnout klidu a souladu. Zvýšení koncentrace pomocí poloh jógy se odráží na schopnosti udržet pozornost déle a ta je zúročena například ve

⁴⁸ BURKE, Christine, 2018. Jóga pro zdraví: vyléčí vaše tělo, mysl i duši: od zmírnění bolestí ke snížení úzkosti až k probuzení vnitřního klidu a radosti. Frýdek-Místek: Alpress. ISBN 978-80-7543-611-5.

⁴⁹ BURKE, Christine, pozn. 48.

studiu i při výkonu práce. Dalším efektem působící na mysl je prokázané zvýšení hladiny serotoninu, který je označován za hormon štěstí. Celkový vliv jógy na naši mysl je pozitivní, zklidňuje rozbouřenou mysl a uvolňuje napětí v těle a tím přispívá k celkové pohodě.⁵⁰

RELAXACE

Relaxace je stavem, kdy se tělo a mysl dostává do stavu uvolnění. Jóga praktikuje kombinaci tělesných pozic, dechových cvičení a meditací, což může mít za důsledek snížení úzkosti a stresu. Pokud chceme ovlivňovat naše vnitřní napětí, je třeba se naučit relaxaci a jóga je jedním ze způsobů, jak toho docílit. Relaxační techniky, které se v józe využívají, pracují s vědomým uvolňováním svalstva.⁵¹ Existují druhy jógy, které se více zaměřují na uvolnění těla a mysli s cílem dosáhnou stavu relaxace, například Hatha jóga, Restorativní jóga či Yin jóga. Tyto druhy jógy využívají praktiky, které se zaměřují na delší dobu držení pozic s častou dopomocí pomůcek, pro větší pohodlnost cviků. Při vědomé relaxaci se zaměřuje pozornost na to, co právě v tu chvíli cvičenec dělá. Pozornost však nesmí vnášet do mysli napětí, cílem není snaha se uvolnit za každou cenu, protože tento způsob by přinesl opačný výsledek. Z tohoto důvodu se pro nácvik relaxace využívají podněty, které mysl přitahují a tím ji zklidňují a čistí. Velmi často jsou cviky propojeny s dýcháním (pohyb břišní stěny) nebo s vnímáním pocitů při dýchání.⁵²

MEDITACE

Meditace je doplňkem jógy, který se přímo zaměřuje na uklidnění mysli a zpomalení překotných myšlenek. Meditace zahrnuje dýchací techniky, koncentraci a relaxaci. Mezi techniky patří také koncentrace na dech, vizualizace a opakování manter. Pro meditaci a její stav je výstižné Buddhovo poselství: pokud jsi zraněn na těle či na duši, můžeš se naučit, jak pečovat o svá zranění. Je ale důležité nestát léčení v cestě a nechat mysl, aby tělo mohla sama léčit.⁵³

V dnešní době se většina lidí snaží pečovat o své zdraví pomocí posilování tělesného zdraví. Žijeme v éře věčné dokonalosti, snaze o výkon a akci, ale je opomíjeno to nejdůležitější,

⁵⁰ BURKE, Christine, pozn. 48.

⁵¹ CAPPONI, Věra, NOVÁK, Tomáš, 1992. Jak se prosadit: asertivně do života. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0240-8.

⁵² KNÍŽETOVÁ, Věra, TILLICH, Josef, 1993. Jóga. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-178- X.

⁵³ MIPHAM, Sakyong, 2014. Běžící Buddha: běháním a meditací k posílení těla a mysli. V Praze: Rybka. ISBN 978-80-87950-07-4.

odpočinek. Následky dnešního žití jako únava, stres, nemoci a zdravotní potíže se vyskytnou téměř každému. Tato chvíle je vhodná pro zpozornění a zahájení preventivních kroků, aby se nepříjemné stavy neopakovaly. Meditace vede ke zklidnění a zpomalení toku myšlenek, a tím dopřává odpočinku naší mysli. Pravidelným tréninkem se zlepšuje kondice a psychická forma. Meditace ovlivňuje vnímání bolesti a zvyšuje imunitu a tím i kvalitu života.⁵⁴

STRES

Stres je opakovaně skloňované slovo a už téměř součástí našeho života. Přesto, že si jeho negativního působení je téměř každý vědom, velmi obtížně se mu lze vyhnout. Pokud se připojí tělesné potíže, díky minimálnímu pohybu, přijdou stavy, kdy jedinec trpí pocitem nedostatku energie. A právě díky józe lze tuto energii navrátit a tím eliminovat působení stresorů. Některé jógové pozice jsou navrženy tak, aby stimulovaly nervový systém a podpořili relaxaci. Například pozice dítěte *balasana* a pozice nohou nad hlavou *viparita karani* mají uklidňující efekt a uvolňují napětí v těle. Pomocí technik hlubokého dýchání *ujjayi pranayama* dochází ke zklidnění mysli a zlepšení koncentrace. Stres může být usazen hluboko ve svalech a při vykonávání nesprávných pohybů, může dojít ke zranění. Pravidelným praktikováním jógy dochází také ke zlepšení celkové pohody a zdraví, což přináší snížení vnímání stresu a pomoc vypořádat se s ním. Z tohoto důvodu je jóga běžně doporučovaným prostředkem léčby různých psychických či fyzických problémů související se stresem. Meditace společně s relaxací jsou nejúčinnějšími prostředky pro snížení úzkosti a stresu.⁵⁵

⁵⁴ KREJČÍK, Václav, pozn. 43.

⁵⁵ LALVANI, Vimla, 1998. Jóga proti stresu: [uvolněte se a načerpejte energii přirozenou cestou jógy]. Praha: Rebo Productions. ISBN 80-7234-008-5.

4 DIFERENCIACE JÓGY

Existuje mnoho stylů jógy, každý se zaměřuje na odlišné aspekty fyzického a psychického zdraví. Díky pestré nabídce stylů jógy, které se liší ásanami (pozicemi), jógovou filozofií (důraz ve stylu), rytmem, relaxací a meditací, si může každý jedinec zvolit ten vhodný, který mu přinese to, co od cvičení očekává. Mimo jiné je jóga cvičením, které může být cvičeno individuálním či skupinovým způsobem. Jedná se o faktory sociální, ale samotná struktura, průběh a vliv hodiny mohou mít velmi odlišné vlivy na fyzické a psychické zdraví každého jedince. Každý má jiné preference a potřeby, pro maximální využití toho, co může jóga přinášet je třeba si uvědomit, čeho cvičením jógy chceme docílit a zjistit, co je pro každého to pravé, co vyhovuje individuálním potřebám a dojít tak k naplnění vlastního očekávání a k pozitivnímu ovlivnění zdraví, ať už fyzického či psychického.

4.1 JÓGA INDIVIDUÁLNÍ

Individuální jóga neboli také soukromé lekce jógy či jóga 1:1 je zcela odlišný způsob cvičení jógy oproti skupinovým lekcím. Tento typ cvičení jógy se zaměřuje na poskytování personalizovaného přístupu k praktikování jógy, který odpovídá individuálním potřebám a schopnostem jednotlivce. Instruktor pracuje s jednotlivcem, aby dosáhl pochopení jeho fyzických schopností, cílů a potřeb, a podle toho určil cvičení na míru, které je přizpůsobeno těmto specifickým požadavkům, což může vést ke zlepšení fyzického, emocionálního a duševního zdraví. Díky tomu, že se zaměřují pouze na jednu osobu, jsou voleny ásany a techniky speciálně pro jogína na podložce, a ne pro smíšenou skupinu osob s odlišnými potřebami. Výsledkem bývá rychlejší pokrok v udržitelném zlepšení celkové zdraví a pohody.

Individuální jóga je doporučována zejména začátečníkům, kteří se necítí pohodlně, když se mají připojit na skupinovou lekci. Individuální lekce jsou pro ně skvělým typem, jak si vytvořit pevné základy. Dále jsou vhodné pro osoby s určitým omezením či zraněním, které jim účast na skupinových lekcích znesnadňuje. Individuální lekce nabízejí možnost přizpůsobit ásany specifickým potřebám, aby pomohly zmírnit případné potíže. Pokud například jednatlivec trpí bolestí zápěstí, instruktor mu může navrhnout cvičení zaměřené na posílení a uvolnění této oblasti. Je také vhodná pro jogíny, kteří touží po vylepšení své stávající jógové praxe či zapracovat na něčem konkrétním. Na individuálních lekcích se můžeme rozhodnout, na co se chceme zaměřit a zvolit ásany či oblasti těla, které instruktor

může zahrnout do lekce. Individuální jóga je vhodná pro jogíny, kteří hledají další motivaci. Dále se doporučuje osobám, které vyžadují větší flexibilitu v čase a místě, kdy se jóga cvičí. Jednotlivec může mít jiné pracovní nebo rodinné závazky, hodina jógy může být naplánována tak, aby vyhovovalo jeho potřebám.

Sportovcům, kteří chtějí jógou doplnit jinou formu tréninku, jsou lekce v individuální formě přizpůsobeny k usnadnění regenerace či ke zvýšení výkonnosti ve zvoleném sportu. A všem, kteří si chtějí dopřát plný prožitek sobě samému a mít celou lekci, kdy se cvičící může soustředit výhradně na sebe a na svoji jógovou praxi.⁵⁶

Individuální jóga může být na druhé straně dražší než skupinové lekce jógy, protože platíte za individuální čas a pozornost učitele jógy. Někteří lidé mohou mít problém najít kvalitního jóga instruktora, který má dostatečné znalosti a zkušenosti. Tyto lekce nabízejí skvělou příležitost, kdy náplň cvičení může být vyloženě přizpůsobena osobním a specifickým potřebám cvičícího, každá hodina tedy může mít jinou náplň. Pro někoho může individuální jóga obsahovat spousty základních ásan, pro jiné cvičení pokročilejších ásan, které se na skupinových lekcích často nemusí vyskytovat.

4.2 JÓGA SKUPINOVÁ

Skupinová jóga je cvičením, které se provádí v rámci skupiny, kde se objevují členové různého věku, pohlaví a úrovně. Tento druh cvičení je obvykle veden instruktorem jógy, který do lekce zahrnuje různé ásány, dechové cvičení a meditaci. Skupinová jóga se obvykle cvičí ve studiích a sportovních centrech. Některé skupiny se mohou zaměřovat na určitý styl jógy či mohou mít různé úrovně, i v tomto typu cvičení je třeba najít skupinu, která odpovídá vašim osobním potřebám a zájmům.

Skupinová jóga je doporučována osobám, které se chtějí setkat a seznámit s lidmi, kteří mají podobné zájmy a chtějí sdílet své cvičení s ostatními. Zde může dojít k navýšení motivace cvičence pro pravidelnost cvičení jógy, také se tím vytváří silnější komunita v rámci cvičení. Dále se těm, kteří chtějí navštěvovat lekce pravidelně, ale například nemohou každý týden ve stejný čas, nabízí možnost vybrat si z rozvrhů studia a zvolit lekce podle časových možností. Je mnoho cvičenců, kteří hledají i jiné lektorské přístupy, aby

⁵⁶ 9 Benefits of Taking Private Yoga Classes. Yoga Beyond The Studio - Yoga For Everyone [online]. [cit. 07.03.2023]. Dostupné z: <https://www.yogabeyondthestudio.com/blog/yoga-for-beginners/9-benefits-of-private-yoga-classes/>

zjistili, který typ jógy a lektor bude vyhovovat jejich potřebám. Pro začátečníky je snadnější se připojit ke skupině a načerpat tak informace ke správnému praktikování jógy.

Skupinové lekce vyhledávají ti, kteří si chtějí užít cvičení v příjemné a podpůrné atmosféře, kde se jim dostává možnosti sdílet svou praxi s ostatními. Pro jogíny, kteří vyhledávají motivaci a povzbuzení skrze ostatní cvičící či chtějí využít celkovou energii prostoru, je skupinové praktikování jógy ideální volbou.

Skupinová lekce obvykle začíná cvičeními, která zahřívají tělo a připravují tak svaly a klouby na následující pózy. Následně se provádí vybrané asány, mezi ně mohou být vkládány dechová cvičení a meditace. Tento typ cvičení spojuje osoby prostřednictvím pohybu a dechu a vytváří společnou energii, kterou při cvičení o samotě nezískáte. Tyto vícečetné lekce mimo jiné, napomáhají skrze soutěžení posunout se dál a překročit nové fyzické hranice s ohledem na osobní limity.

Při skupinové józe je možné, že součástí lekce jsou lidé s odlišnými zkušenostmi a úrovní praktikovaných pozic a lekce pro ně tak může být například, příliš snadná či obtížná, rychlá či pomalá. Hromadná cvičení také mohou být pro jedince, kteří navštěvují lekce pravidelně, nepříjemná díky účasti nováčků, a ne dostatečně vyčerpávající z důvodů opakování a zdůrazňování základních pokynů, které jsou již pro dlouhodobé cvičence samozřejmé.⁵⁷

⁵⁷ Top 5 Benefits of Group Yoga Practice. Anmol Mehta | Mastery of Meditation and Yoga | Free Online Meditation and Yoga [online]. [cit. 07.03.2023]. Dostupné z: <https://anmolmehta.com/top-5-benefits-of-group-yoga-practice/>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Tato kvalifikační práce se v teoretické části věnovala józe, její filozofii a vlivu na zdraví a možnostem jejího praktikování. V úvodu byl specifikován záměr, pro jehož naplnění bylo zvoleno kvantitativní výzkumné šetření. Cílem práce je zjistit, na které oblasti zdraví v BPSS modelu zdraví má vliv cvičení jógy u uživatelů skupinového a individuálního cvičení jógy. Pomocí odpovědí bude možné identifikovat výhody a nevýhody jednotlivých forem.

Níže jsou uvedena tvrzení s výzkumnými otázkami, které tvoří jádro výzkumu. Jak uvádí Chrátka, hypotézu nemůže žádný empirický důkaz prokázat, přesto na základě jejího ověření je možné zdůvodnit její přijatelnost.⁵⁸

Výzkumná otázka č. 1: Který typ jógy je cvičenci více preferován?

Výzkumná otázka č. 2: Je většinovým cílem cvičenců dosažení psychické nebo fyzické pohody?

H₀ - Cvičenci jógy s individuálním přístupem budou mít naplněny všechny oblasti BPSS modelu.

H₁ – Méně, než polovina uživatelů skupinového praktikování jógy má v rámci BPSS modelu mezi nejčastěji udávanými zastoupenou psychickou a fyzickou složku v péči o vlastní zdraví.

5.1 METODIKA VÝZKUMU

Pro získání výzkumných dat byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Metodou k naplnění cíle byl zvolen kvantitativní výzkum, z důvodu většího počtu respondentů. Výzkumnou metodou byla zvolena forma nestandardizovaného dotazníkového šetření vlastní tvorby. Výzkumný nástroj obsahoval 16 otázek, v nichž byly použity všechny typy otázek, a to uzavřené, polouzavřené i otevřené, které se zaměřují na názory a postoje osob, které jógu praktikují.

Pro získání co nejvíce validních informací, byly pro jednotlivé otázky zvoleny oblasti, díky kterým bude snaha o naplnění cíle a potvrzení či vyvrácení výše uvedených tvrzení. Úvodní otázky cílily na zjištění pohlaví respondentů. Otázky č. 1, 2, 3, 5 se věnovaly kategorizaci respondentů. Otázka č. 4 je kritériálního charakteru a byla podmíněna kladnou odpovědí otázky předchozí. Zbylé otázky v dotazníku směřují ke konkretizaci BPSS modelu zdraví ve vztahu k praktikováním jógy.

⁵⁸ CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu*. Česko: Grada. ISBN: 978-80-247-5326-3

5.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výběrový soubor představoval jedince praktikující jógy, z důvodu kompetence poskytnutí validních dat. Výzkumný soubor byl tedy záměrný. Jako médium k distribuci byla využita skupina *Jóga Spolu* sdružující se na platformě Facebook s celkovým počtem 1,5 tisíc zaregistrovaných cvičenců jógy. Dotazník byl cílen na respondenty, kteří již zkušenosti s jógou mají, ať už skupinovou či individuální. Respondenti výzkumného vzorku jsou členi online skupin, které se zaměřují na jógu a vše okolo ní, či osoby, které navštěvují různá centra, která nabízejí lekce jógy.

5.3 ETIKA VÝZKUMU

Při výzkumu je velmi důležité dodržovat a klást důraz na zásady etického jednání. V rámci kvantitativního výzkumu byl každý respondent před spuštěním dotazníku informován o své účasti ve studii, která poslouží k vyhotovení empirické části této bakalářské práce, také o průběhu zpracování dat a o zabezpečení zachování anonymity každého respondenta.

5.4 METODA SBĚRU DAT

Před zveřejněním dotazníků na platformě, s žádostí o vyplnění dotazníku, byla provedena pilotáž na vzorku tří jogínů, kteří byli ochotni osobně poskytnout data pomocí tohoto výzkumného nástroje. Tím byla ověřena smysluplnost a uchopitelnost jednotlivých otázek, z důvodu, že všechny tři výzkumné nástroje poskytly žádaný soubor dat. Dotazník byl distribuován skrze internetovou stránku www.surveymonkey.com a dále pomocí internetu (sociální sítě, email) mezi osoby praktikující jógu. Dotazník byl zpracován anonymně bez jakékoli další identifikace, k získání co nejrelevantnějších odpovědí. Výzkum probíhal v období prosince roku 2022 až února letošního roku.

5.5 ANALÝZA DAT

Po získání všech vyhotovených dotazníků zpravidla probíhá zpracování získaných dat. Návratnost výzkumného nástroje byla 78 % ze 148 stažených dotazníků uživateli platformy a zaslanými dotazníky mailem. K účelům kvantitativního šetření bylo použito nakonec pouze 108 dotazníků, a to z důvodu, že 4 dotazníky musely být vyřazeny pro svoji nekompletnost.

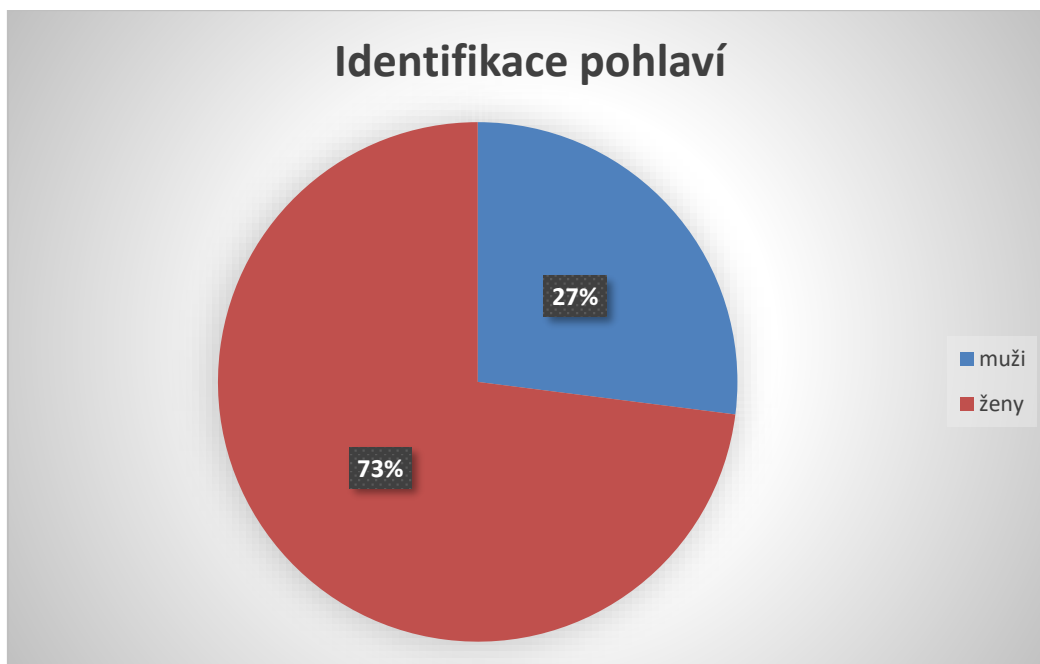
Pro zpracování dat byl využit program Microsoft Excel a Microsoft Word. Získané položky byly vyhodnoceny a zobrazeny pomocí grafů a tabulek. Jako metoda ke zpracování pro kvantitativní analýzu byla využita absolutní četnost – frekvence a relativní četnost –

procenta. Získané údaje byly použity pro získání odpovědí na výzkumné otázky a tím dosažení stanoveného cíle. Pomocí výsledků proběhla komparace skupinové a individuálně cvičené jógy s následným doporučením pro případné zájemce o jógu s účelem dosažení maximálního zdraví v rámci celého BPSS modelu zdraví.

6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Tabulka č. 1 - Identifikace pohlaví

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ženy	79	73 %
Muži	29	27 %
Celkem	108	100 %



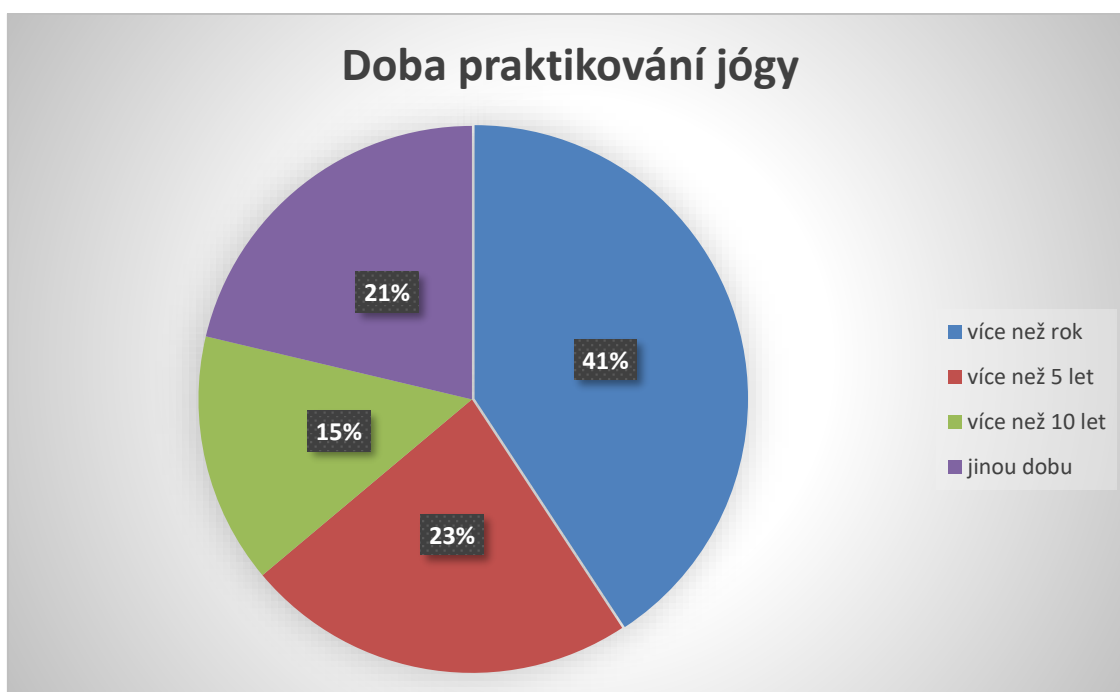
Graf č. 1 – Identifikace pohlaví

Zdroj: vlastní zpracování

Z odpovědi na tuto otázku, která se dotazovala na zastoupení počtu mužů a žen cvičících jógu vyplývá, že jóga je vyhledávána více ženami a to 73 % a zbylých 27 % tvořilo opačné pohlaví, tj. muži.

Tabulka č. 2 – Délka praktikování jógy

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než 1 rok	44	41 %
Více než 5 let	25	23 %
Více než 10 let	16	15 %
Jiná doba	23	21 %
Celkem	108	100 %



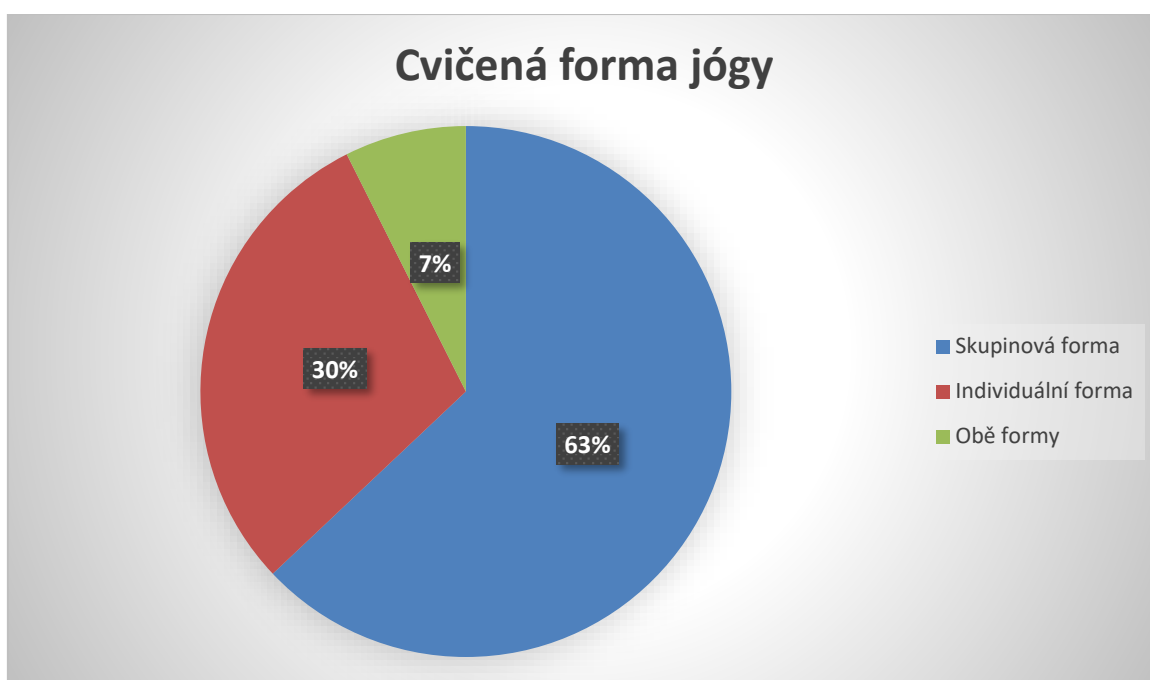
Graf č. 2 – Délka praktikování jógy

Zdroj: vlastní zpracování

Data viditelná v grafu i tabulce představují dobu, jak dlouho se respondenti věnují józe, největší část 41 % zaujmají respondenti, kteří se věnují józe více než jeden rok, dále 23 % respondentů se věnuje józe více než 5 let, více než 10 let se věnuje józe nejmenší počet a to 15 % z dotázaných. 21 % zvolilo odpověď „jinou dobu“ a doplnili období, které se pohybovalo v rozmezí 2–10 měsíců. Z grafu č. 2 tedy vyplývá, že největší procento respondentů se józe věnuje v období 1–5 let.

Tabulka č. 3 – Cvičená forma jógy

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Skupinová forma	68	63 %
Individuální forma	32	30 %
Obě formy	8	7 %
Celkem	108	100 %



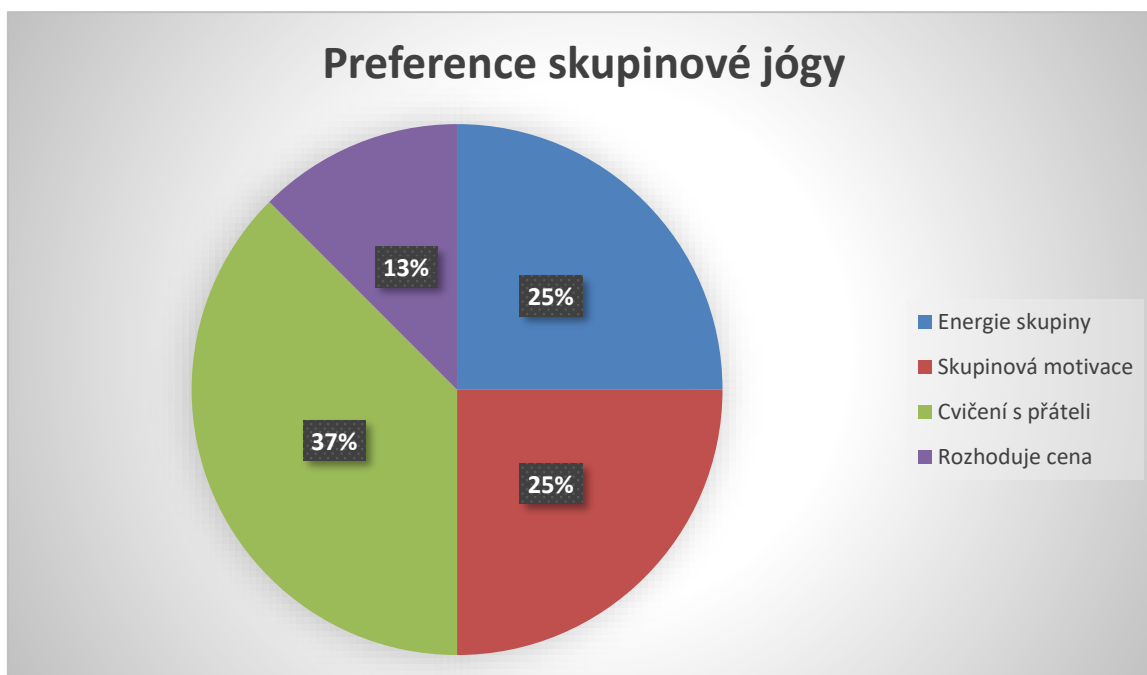
Graf č. 3 – Cvičená forma jógy

Zdroj: vlastní zpracování

Třetí otázka byla zaměřena na diferenciaci formy cvičené jógy. Respondenti nejvíce navštěvují skupinovou formu jógy, a to v 63 %. Individuální jógu praktikuje 30 % respondentů a obou typům se věnuje pouze 7 %, což je překvapivě nízký počet.

Tabulka č. 4 – Identifikace rozdílu cvičené formy jógy

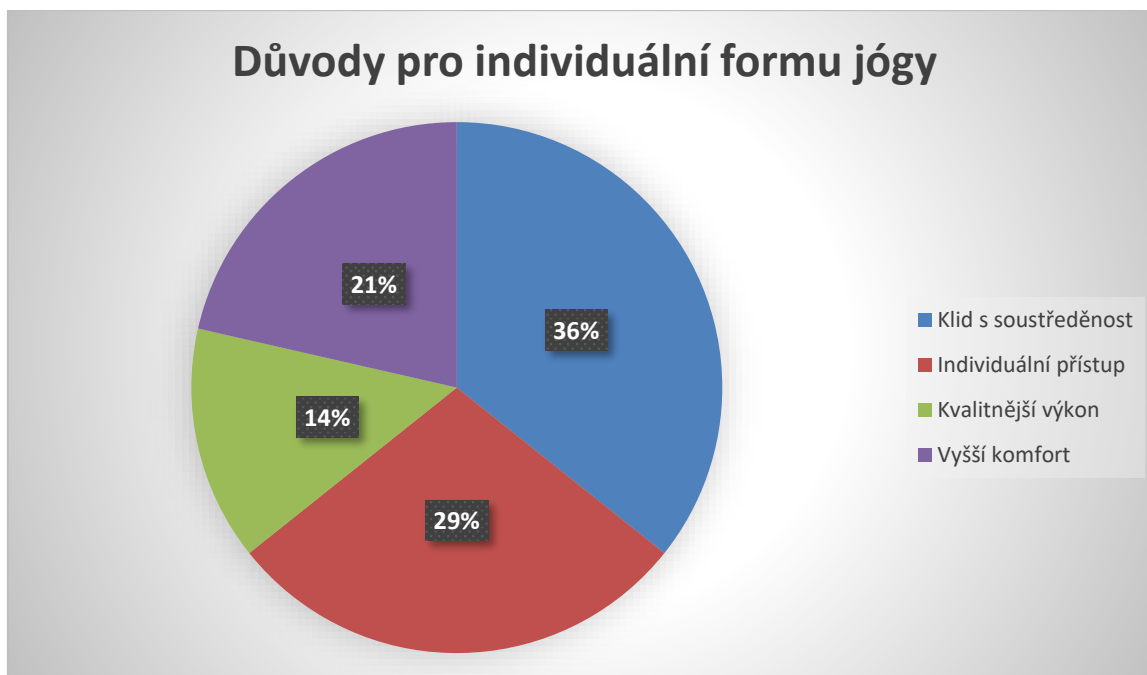
	Absolutní četnost	Relativní četnost
Preference skupinové formy	3	35 %
Preference individuální jógy	5	35 %
Celkem	8	100 %



Graf č. 4 - Identifikace důvodů skupinově cvičené formy jógy Zdroj: vlastní zpracování

Na tuto otázku odpovídali pouze probandi, kteří uvedli v otázce číslo 3, že praktikují obě formy jógy – skupinovou i individuální. Tito respondenti byli vyzváni k vyjádření, které typ z výše uvedených preferují a v čem spatřují rozdílnost při praktikování individuální a skupinové jógy.

Obě formy praktikuje celkem 8 cvičenců, z nichž 3 preferují skupinovou formu a 5 individuální formu. Důvodem preference skupinového cvičení jógy spatřují respondenti v nejvyšším skóru cvičení s přáteli, a to v 37 %. V druhém nejvyšším zastoupení shodně s 25 % byli uvedeny důvody skupinové motivace a energie skupiny. Cena rozhoduje pouze ve 13 %.

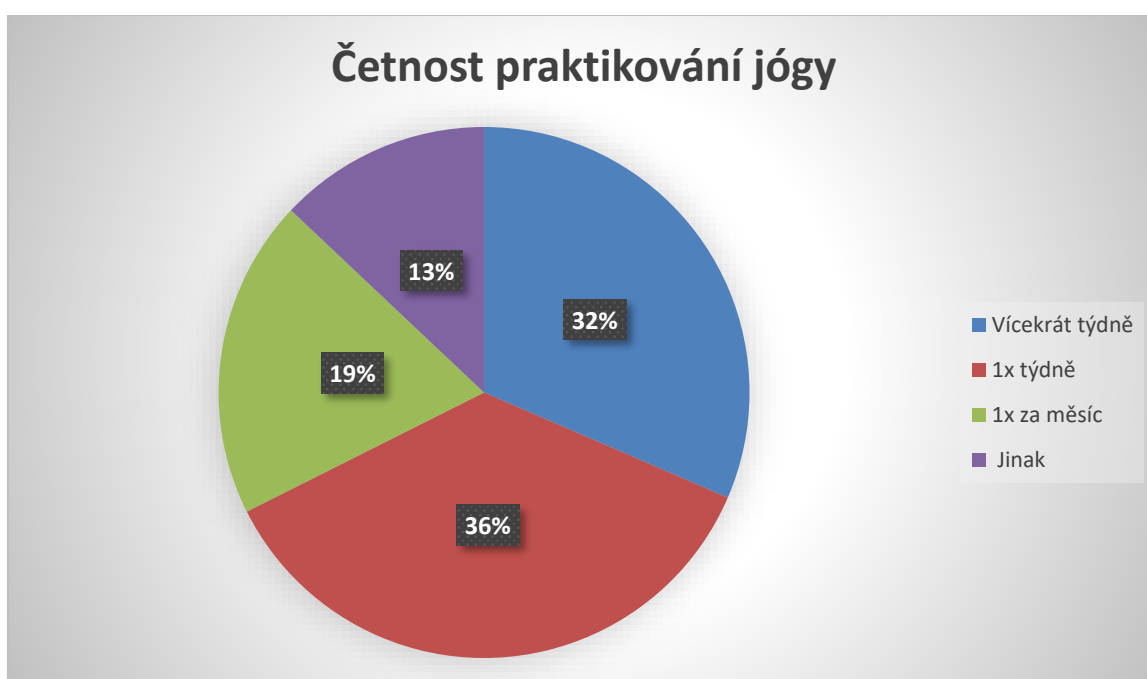


Graf č. 5 - Identifikace důvodů individuálně cvičené formy jógy *Zdroj: vlastní zpracování*

Obě formy praktikuje celkem 8 cvičenců, z nichž 5 cvičenců preferuje individuální formu. Nejpreferovanějším důvodem je uváděn klid a soustředění, a to všemi pěti cvičenci. Druhým nejčastěji uváděným důvodem je individuální přístup lektora, tuto odpověď zvolili 4 respondenti z pěti dotazovaných. Tři probandi uvedli, že důvodem pro výběr individuální formy praktikování jógy je vyšší komfort, a pouze dva uvedli, že důvodem je vyšší tělesný výkon.

Tabulka č. 5 – Četnost praktikování jógy

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vícekrát týdně	34	32 %
1x týdně	39	36 %
1x za měsíc	21	19 %
Jinak	14	13 %
Celkem	108	100 %



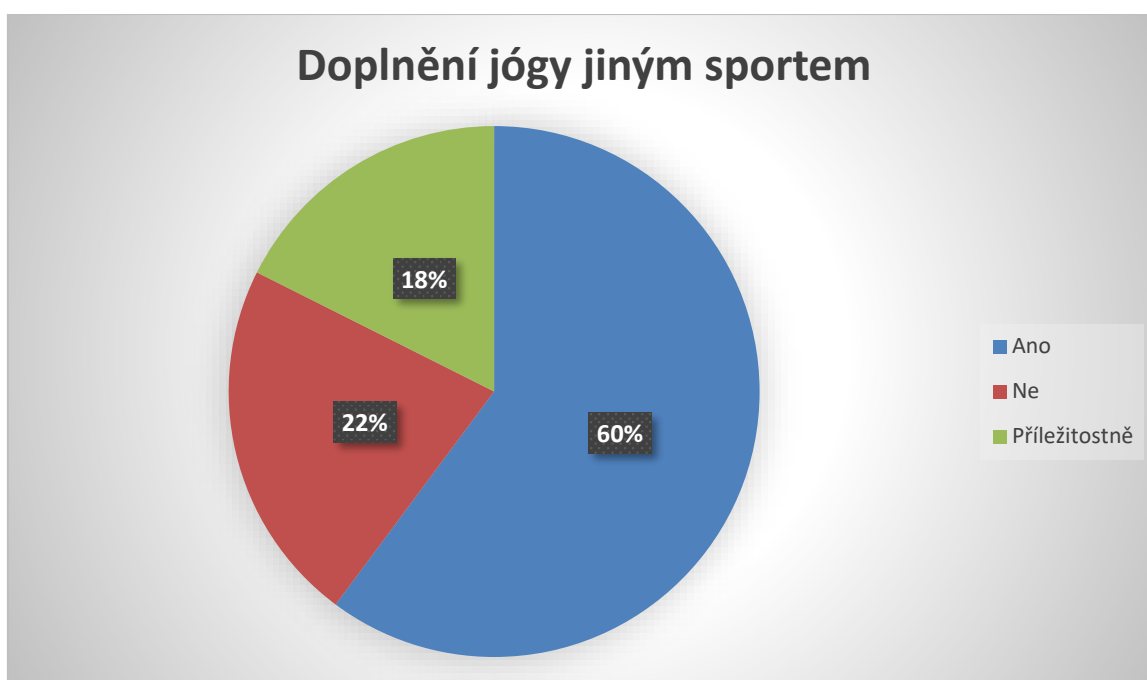
Graf č. 6 - Četnost praktikování jógy

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka číslo pět se uvádí odpovědi na to, jak často cvičenci jógu cvičí. Největší zastoupení s 36 % uvedli, že se józe věnují 1x týdně. 32 % respondentů uvedlo, že se cvičení věnuje vícekrát týdně, což je překvapivě potěšující odpověď. Čas na cvičení jógy 1x za měsíc si najde 19 % dotázaných a 13 % uvedlo, že ji cvičí v jiné frekvenci, než byly uvedené možnosti výběru.

Tabulka č. 6 – Doplnění jógy jiným sportem

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	65	60 %
Ne	24	22 %
Příležitostně	19	18 %
Celkem	108	100 %



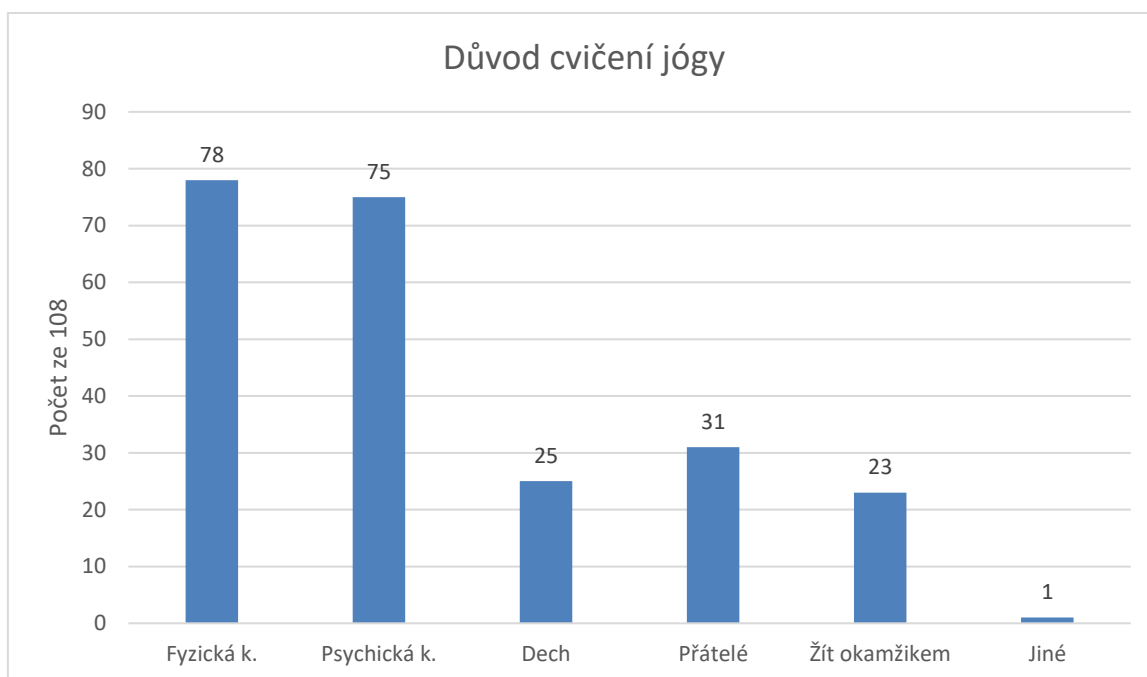
Graf č. 7 – Doplnění jógy jiným sportem

Zdroj: vlastní zpracování

Na dotaz, zda doplňují respondenti věnující se józe toto cvičení i jiným sportem, z důvodu dobré kondice, uvedlo 60 %, že ano. Záporná odpověď byla uvedena 22 % dotázaných a příležitostně si jiný sport, jako doplnění kondice, dopřeje 18 % respondentů.

Tabulka č. 7 – Důvod cvičení jógy

	Počet odpovědí z celku	Počet v %
Pro fyzickou kondici	78	84 %
Pro psychickou kondici	75	81 %
Pro zlepšení dechu	25	27 %
Umět žít každým okamžikem	23	25 %
Z důvodu přátel	31	33 %
Jiné důvody	1	1 %
Celkem	108	100 %



Graf č. 8 – Důvod cvičení jógy

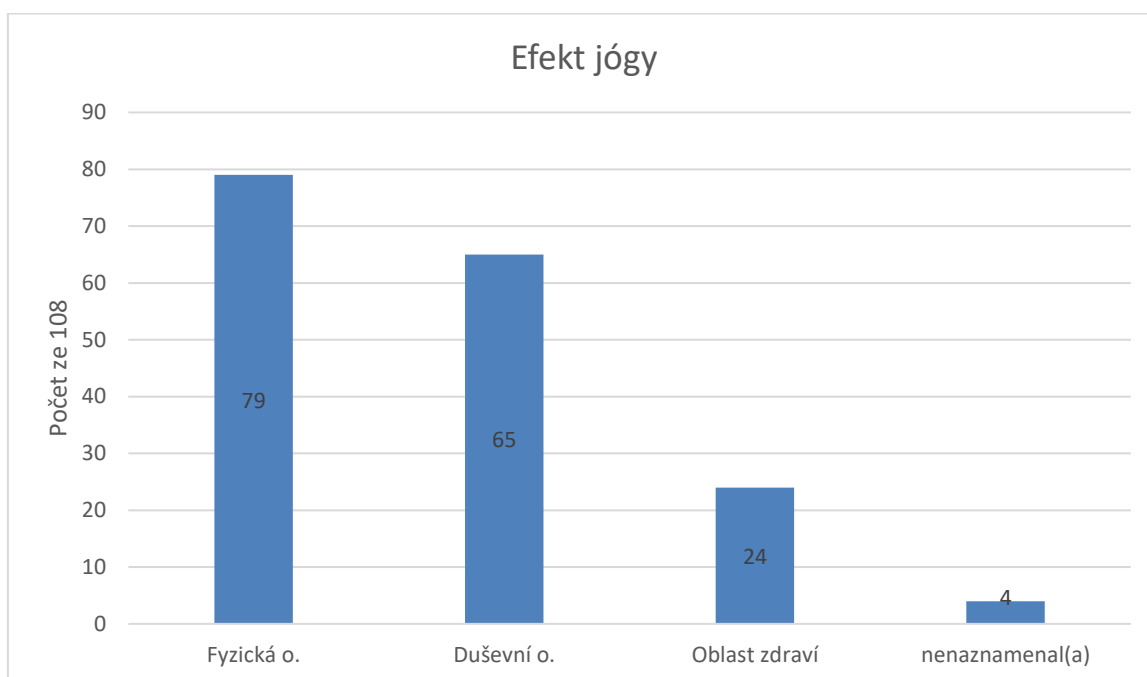
Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka byla otevřená a respondenti mohli volit více z nabídnutých odpovědí.

V grafu je znázorněn počet u jednotlivých důvodů z celkového počtu dotazovaných. Dle předpokladu se těsně za sebou umístila fyzická a psychická kondice, fyzickou kondici uvedlo 84 % ze všech respondentů a 81 % uvedlo psychickou kondici. Jako třetí důvod uvedlo 33 % respondentů, že důvodem jdou přátelé.

Tabulka č. 8 - Efekt jógy

	Počet odpovědí z celku	Počet v %
Ve fyzické oblasti	79	85 %
V duševní oblasti	65	70 %
V oblasti zdraví	24	26 %
Nezaznamel(a) jsem žádný vliv	4	4 %
Celkem	108	100 %



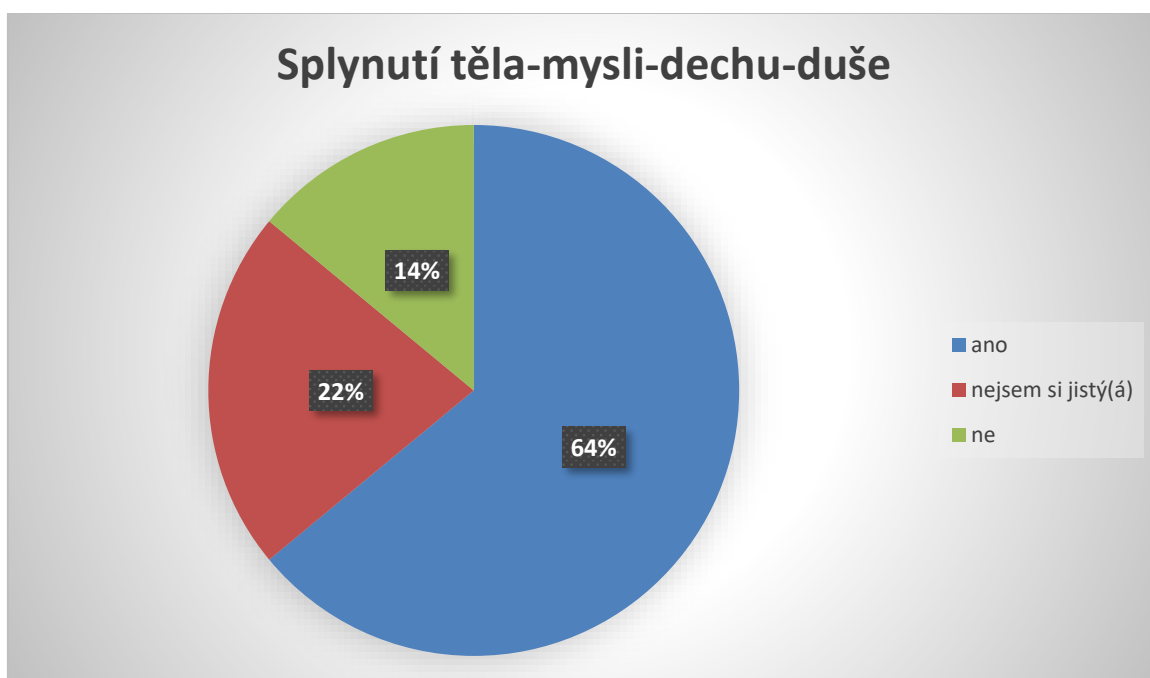
Graf č. 9 - Efekt jógy

Zdroj: vlastní zpracování

Osmá otázka se zaměřuje na to, jaký efekt v józe respondenti zaznamenali. Dle grafu č. 9 získala největší podíl odpověď ve fyzické oblasti, zvolena byla 79 respondenty, tvořící 85 %. Efekt v duševní oblasti byl zvolen 65 respondenty, tedy 70 %. V oblasti zdraví zvolilo 24 respondentů, tedy 26 %, pouze 4 respondenti nezaznamenali žádný vliv, tedy 4 %.

Tabulka č. 9 – Splynutí těla-mysli-dechu-duše

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	69	64 %
Nejsem si jistý(á)	24	22 %
Ne	15	14 %
Celkem	108	100 %



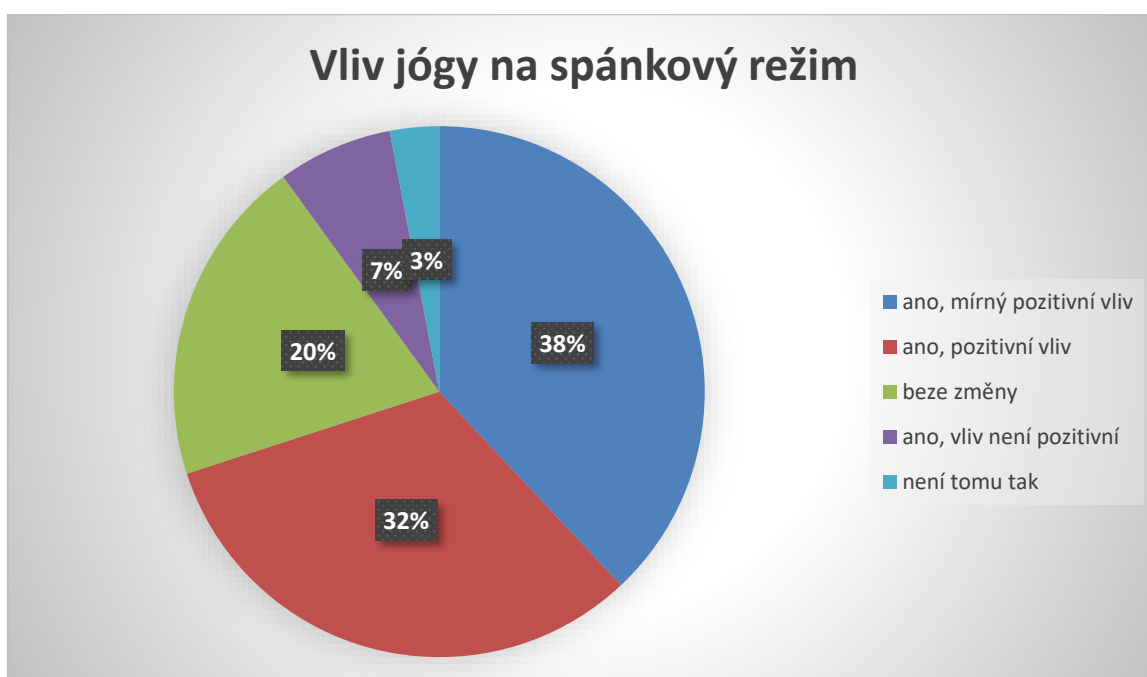
Graf č. 10 – Splynutí těla-mysli-dechu-duše

Zdroj: vlastní zpracování

Devátá otázka se respondentů dotazovala, zda vnímají pocit splynutí těla-mysli-dechu-duše během cvičení. Výsledek dle grafu č. 10 je vcelku uspokojivý, kde můžeme sledovat, že více než polovina uvedla, že splynutí vnímají, celkově 64 %. Dále 22 % si není jistých a zbylých 14 % uvedlo, že splynutí nevnímají.

Tabulka č. 10 – Vliv jógy na spánkový režim

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, cítím mírný pozitivní vliv	41	38 %
Ano, vliv je pozitivní	34	32 %
Nezaznamenávám změnu	22	20 %
Ano, ale vliv není pozitivní	8	7 %
Domnívám se, že tomu tak není	3	3 %
Celkem	108	100 %



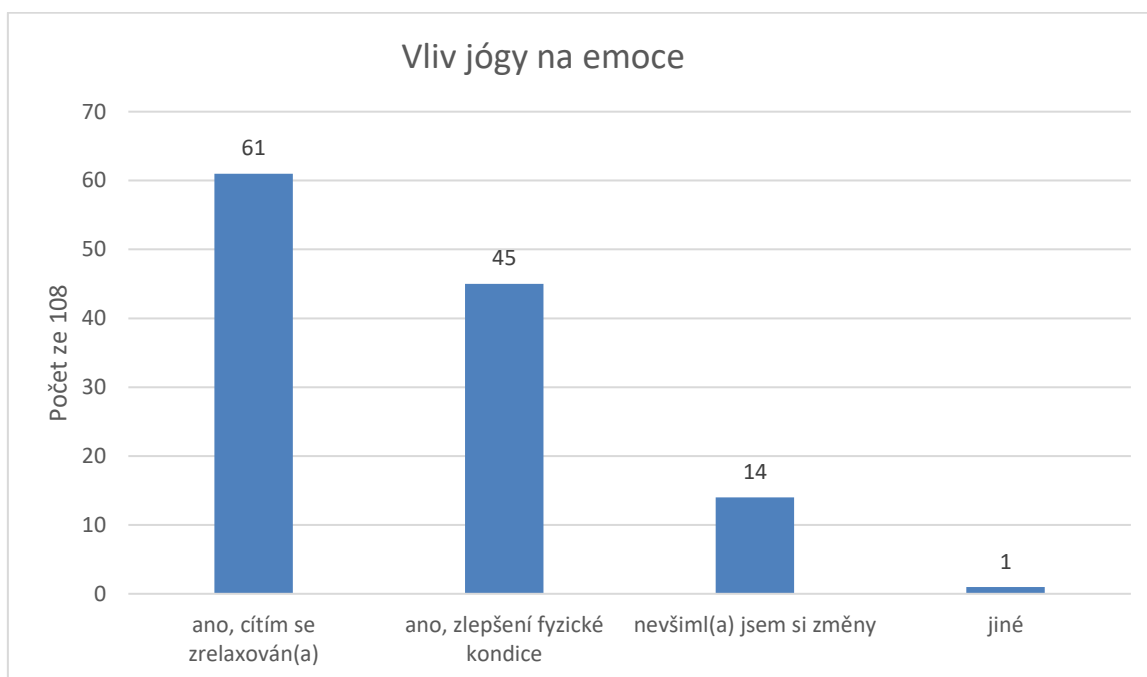
Graf č. 11 – Vliv jógy na spánkový režim

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka číslo 10 se zaměřuje, zda respondenti pociťují vliv na jejich spánkový režim a celkovou schopnost relaxace díky praktikování jógy. Z grafu č. 11 můžeme pozorovat, že 38 % respondentů cítí mírně pozitivní vliv. 32 % pociťuje velmi pozitivní vliv. 20 % nezaznamenává žádnou změnu, 7 % se domnívá, že jóga tento vliv má, ale nepociťují ho a zbylá 3 % respondentů se domnívá, že tomu tak není. Pozitivní či mírně pozitivní vliv zaznamenává tedy celkem 70 % respondentů.

Tabulka č. 11 – Vliv jógy na emoce

	Počet odpovědí z celku	Počet v %
Ano, po cvičení se cítím zrelaxován(a)	61	66 %
Ano, cítím se silnější – zlepšení fyzické kondice	45	49 %
Nevšiml(a) jsem si změny	14	15 %
Jiné	1	1 %
Celkem	108	100 %



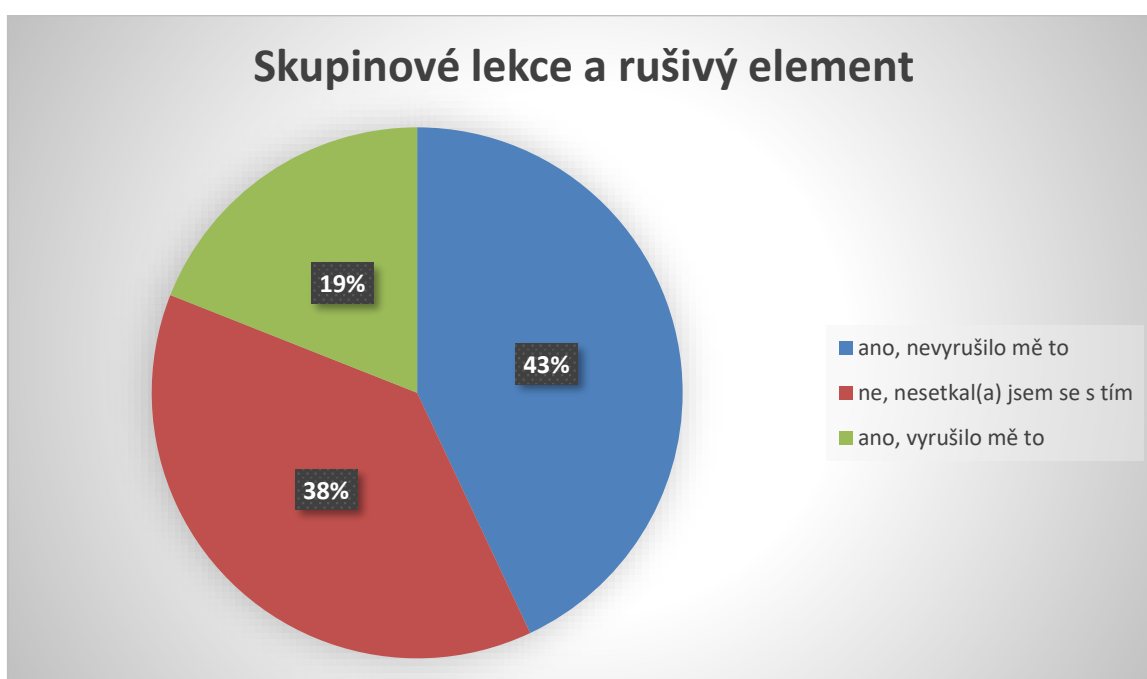
Graf č.12 – Vliv jógy na emoce

Zdroj: vlastní zpracování

Následující otázka se respondentů dotazuje, zda jim pomáhá cvičení jógy k ovlivnění jejich emocí. Tato otázka nabízela možnost zvolení více odpovědí. 61 respondentů, tvořící 66 % uvedlo, že po józe se cítí zrelaxováni. 45 respondentů, tvořící 49 % uvedlo, že se cítí silnější a pociťují zlepšení fyzické kondice a 14 respondentů, 15 % uvedlo, že si nevšimli žádné změny. Zbylí 1 respondent, tvořící 1 % uvedl odpověď jiné.

Tabulka č. 12 – Skupinové lekce jógy a rušivý element

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, ale nevyrušilo mě to	34	43 %
Ne, nesetkal(a) jsem se s tím	30	38 %
Ano a vyrušilo mě to	15	19 %
Celkem	79	100 %



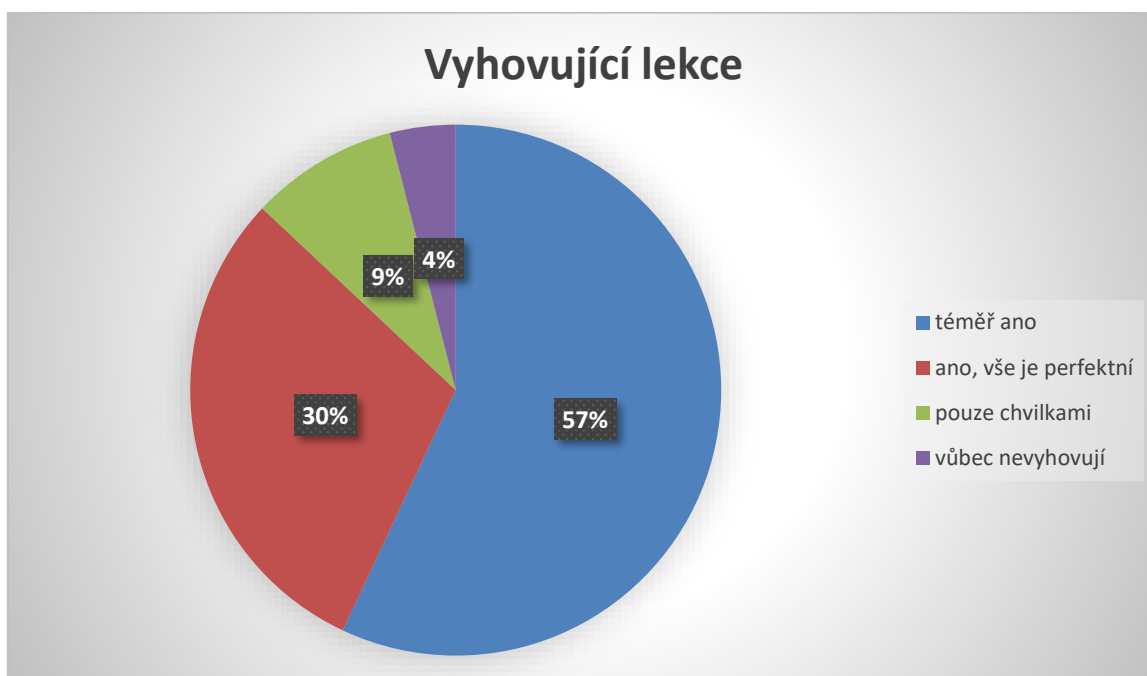
Graf č. 13 – Skupinové lekce a rušivý element

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka číslo dvanáct se dotazuje respondentů, zda během lekce zaznamenali nějaký rušivý element, který je vyrušil. Největší podíl 43 % zaujímá odpověď, kdy se s tím respondenti setkali, ale nevyrušilo je to. 38 % respondentů uvedlo, že se s tím nesetkalo a zbylých 19 % uvedlo, že se s tím setkalo a vyrušilo je to. Někteří respondenti uváděli, o jaký rušivý element se jednalo, mezi nejčastější odpovědi uváděli zakašlání či kýchnutí, dále pozdní příchod ostatních cvičících či povídání ostatních při cvičení.

Tabulka č. 13 – Vyhovující lekce

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Téměř ano	62	57%
Ano, vše je perfektní	32	30%
Pouze chvilkami, spíše nevyhovují	10	9%
Vůbec nevyhovují	4	4%
Celkem	108	100%



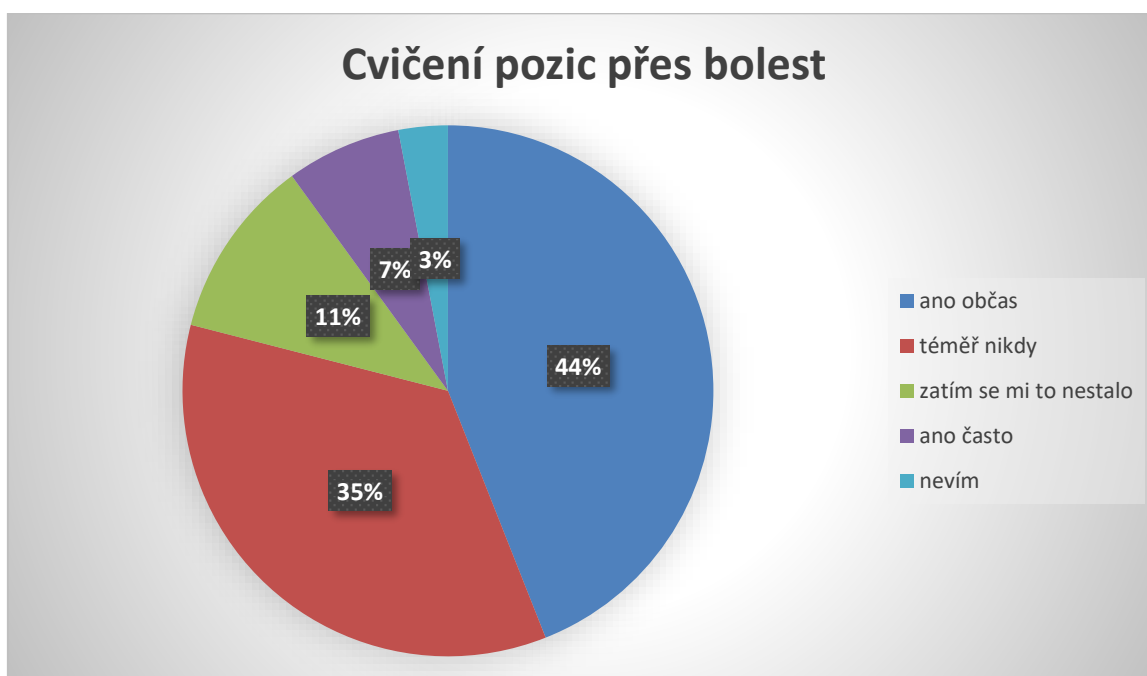
Graf č. 14 – Vyhovující lekce

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka číslo 13 se zaměřuje na to, zda respondentům sednou lekce na míru, zda vyhovují jejich osobním potřebám a očekáváním. 57 % respondentů zvolilo odpověď téměř ano. 30 % uvedlo, že ano, vše je perfektní. Pouhých 9 % uvedlo, že je tomu tak pouze chvilkami, spíše jim lekce nevyhovují a zbylá 4 % respondentů uvedla, že jim lekce vůbec nevyhovují.

Tabulka č. 14 – Cvičení pozic přes bolest

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano občas	38	48 %
Téměř nikdy	25	32 %
Zatím se mi to nestalo	9	11 %
Ano často	5	6 %
Nevím	2	3 %
Celkem	79	100 %



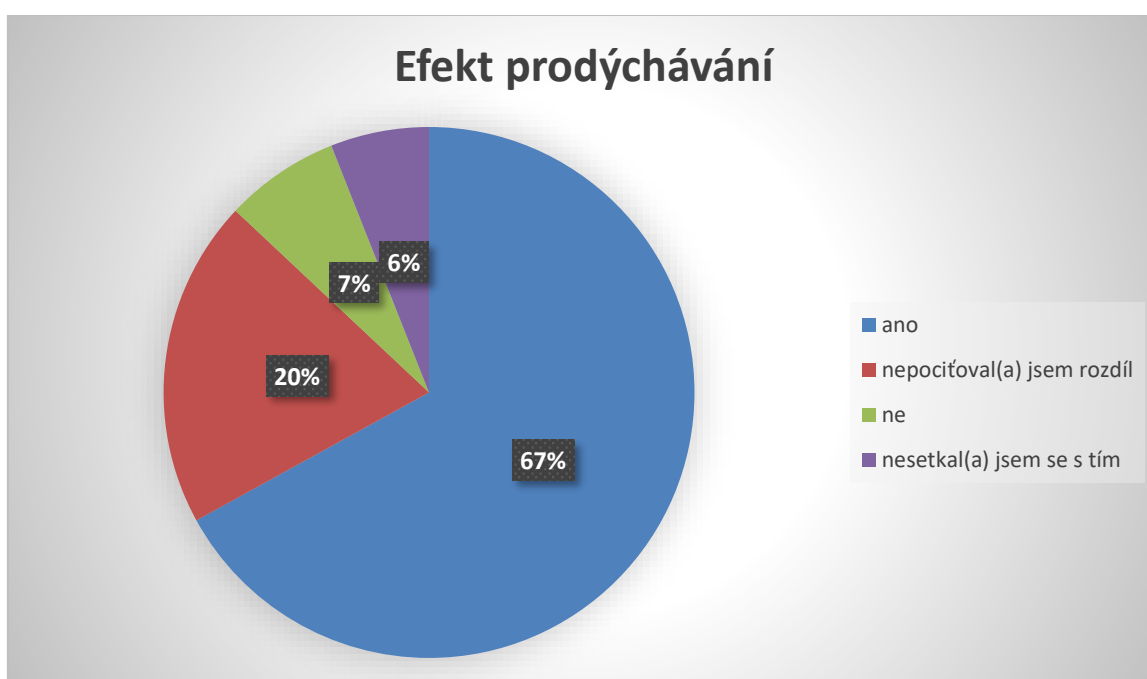
Graf č. 15 – Cvičení pozic přes bolest

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka číslo 14 se respondentů dotazuje, zda někdy prováděli pozice i přes pocit bolesti. Největší procento 48 % zaujala odpověď ano občas. 32 % tvoří odpověď téměř nikdy. Dále 11 % uvedlo, že se jim to zatím nestalo. 6 % uvedlo odpověď ano, často a zbylá 3 % respondentů uvedla odpověď nevím.

Tabulka č. 15 – Efekt prodýchávání

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	72	67 %
Nepociťoval(a) jsem rozdíl	22	20 %
Ne	8	7 %
Nesetkal(a) jsem se s tím	6	6 %
Celkem	108	100 %



Graf č. 16 – Efekt prodýchávání

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka číslo 15 se respondentů dotazuje, zda se během praktikování jógy setkali s prodýcháváním různých částí těla, převážně těch, které je bolí či trápí, a pokud se s tím setkali, zda jim to bylo nápomocné. Největší podíl získala odpověď ano, která tvoří 67 %. Dalších 20 % respondentů uvedlo, že nepociťovali rozdíl. 7 % respondentů uvedlo, že tomu tak není a zbylá 6 % uvedla, že se s tím nesetkali.

Tabulka č. 16 - Skupinové lekce jógy a větší kvalita výkonu

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Neutrální postoj	44	41 %
Spíše souhlasím	26	24 %
Souhlasím	17	16 %
Spíše nesouhlasím	10	9 %
Nesouhlasím	11	10 %
Celkem	108	100 %



Graf č. 17 – Skupinové lekce jógy a větší kvalita výkonu

Zdroj: vlastní zpracování

Poslední otázka byla věnována pouze respondentům, kteří praktikují skupinovou jógu. Dotazuje se, zda souhlasí s tvrzením, že během skupinového cvičení jógy cvičící pociťují celkovou energii v prostoru, díky většímu počtu cvičících. Největší podíl 41 % získala odpověď, kdy respondenti zaujímají neutrální postoj. Dalších 24 % s tímto tvrzením spíše souhlasí. 16 % s tímto tvrzením zcela souhlasí. 9 % respondentů uvedlo, že spíše nesouhlasí a dalších 10 % s tímto tvrzením nesouhlasí.

6.1 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Výzkum byl proveden z důvodu získání dat, které přinesou odpověď na otázku, jaký má jóga vliv na celkový model BPSS zdraví, ale také samostatných informací o józe skupinové a individuální k jejich následnému porovnání. Výzkumu se účastnili respondenti, kteří se sdružují na jógových platformách. Cílem bylo získat zpět alespoň 100 validních dotazníků, což se podařilo.

Výzkumem bylo zjištěno, že jóga je cvičením, které je výrazně čteněji praktikováno ženami. Nejvíce je cvičena po dobu 1-5 let a provozována 1x týdně. O něco více je preferováno cvičení jógy skupinového typu. Respondenti, kteří praktikují oba typy cvičení, preferují ve větší míře jógu individuální a jako hlavní důvody uvádějí lepší soustředění, absenci rušivých elementů a individuální přístup lektora. Probandi, kteří preferují jógu skupinovou, uvedli mezi důvody pocit skupinové energie, skupinovou motivaci, setkání s kamarády a příznivější cenu. Dotazovaní, kteří preferují oba typy, uvedli, že volí typ dle jejich aktuálního stavu a potřeb. Pro pocit zdraví a kondice je většinou jóga doplňována jiným sportem.

Jóga je nejvíce cvičena z důvodu fyzické a psychické kondice. Stejně tak je tomu u efektu jógy, kteří cvičící zaznamenali. Nejčastěji je efektem fyzická oblast, o něco menším podílem oblast duševní. Více než polovina respondentů pociťuje splynutí těla, mysli, dechu a duše v rámci praktikování jógy. Spánkový režim a schopnost relaxace jsou většinou dotázaných hodnoceny jako výrazně lepší, než tomu bylo bez cvičení jógy. Dále uváděli, že jóga pozitivně ovlivňuje emoce, jak v rámci relaxace, tak zlepšení fyzické kondice.

Více než polovina respondentů, kteří praktikují skupinovou jógu, se setkává s rušivými elementy v rámci lekcí, ale jen minimálně to odvádí jejich pozornost a narušuje koncentraci. Lekce jógy téměř všem respondentům sedly na míru a vyhovovaly jejich osobním potřebám.

Více než polovina oslovených uvedla, že jejich praktikování jógy jim při provádění pozic přináší bolest. Téměř polovina osob, které praktikují skupinovou jógu, uvedlo, že souhlasí s tvrzením, že skupinová jóga přináší pozitivní vliv v rámci pocitu celkové energie prostoru díky většímu počtu cvičících.

6.2 DISKUZE

Otázky dotazníku se zaměřovaly na vliv jógy na celkový model BPSS zdraví. Díky otázkám, které se věnovali jednotlivým typům cvičení jógy, může také dojít k porovnání jógy individuální a skupinové a jejich přínosům pro cvičence.

Respondenti cvičí ve větší míře skupinovou jógu, tento výsledek byl očekáván, a to z důvodu nejasných informací o přínosu individuálního praktikování jógy a také z důvodu vyšší finanční náročnosti v individuálním přístupu.

Osoby, které praktikují jógu skupinovou i individuální, preferují spíše osobní přístup lektora. Uvedenými důvody jsou dosažení kvalitnějšího výkonu a lepší uspokojení potřeb k plnému prožití cvičení. Individuální přístup také nabízí časové možnosti a flexibilitu osobám, které jsou velmi disponované.

Velká část preferencí skupinové jógy uváděla důvody, které jsou uvedeny v teoretické části práce. Jedním z nich je také setkávání se s kamarády, tento faktor zasahuje do oblasti sociální, která napomáhá osobám pravidelně praktikovat cvičení jógy.

Největší podíl respondentů praktikuje jógu 1x týdně, toto zjištění není nijak překvapující, skupinové lekce většinou nabízejí kurzy, kdy lekce probíhá jednou týdně v určitý den a čas. Já osobně praktikuji lekci individuální jógy také 1x týdně, zde je důležité vědět, jaký má osoba typ zaměstnání, v jakém je celkovém stavu, ať už psychickém či fyzickém, a zda praktikuje ještě jiné sporty či cvičení, abychom mohli potvrdit, zda 1 lekce týdně je dostačující pro celkové zdraví jedince. Na tuto otázku navazovala další otázka, která zjišťovala, zda respondenti doplňují jógu jiným sportem, ve většině případů tomu tak bylo. Po vyfiltrování respondentů, kteří cvičí jógu 1x týdně, jsem došla ke zjištění, že 24 osob doplňuje jógu jiným sportem, 8 osob pouze příležitostně a 5 osob ji nepotřebuje nijak doplňovat, z toho tedy může být zřejmé, že by bylo vhodné cvičení jógy doplňovat jiným sportem.

Další zkoumaným aspektem byl důvod, proč je jóga cvičena. Největší podíl získala fyzická a psychická kondice, kdy fyzická stojí na prvním místě. Můžeme říct, že pokud se řekne sport a zdraví, obecně první, co přijde na mysl, je fyzická kondice, tedy je tomu tak i zde, kdy fyzická kondice získala největší podíl. Ostatní odpovědi, jako například zlepšení dechu, žití přítomného okamžiku byly voleny menšinou. Pojem zdraví obsahuje samozřejmě všechny tyto aspekty, ale jak už bylo zmíněno, nejčastější představa je právě ta fyzická. V podobném duchu se nesla následující otázka, která se dotazovala, jaký efekt jógy cvičící

zaznamenali. Zde byl podíl hlasů velmi podobný předchozí otázce, nejčastěji byla volena fyzická oblast a následně na druhém místě byla s o něco menším podílem volena odpověď v duševní oblasti. Na základě podobnosti odpovědí těchto dvou otázek můžeme předpokládat, že respondenti díky józe dosahují efektů, kvůli kterým ji provozují, což je pro celkové zdraví velmi přínosné, ať už pro samotný efekt, ale také pro mentální stránku, kdy dochází k uspokojení z naplnění cílů a požadovaných výsledků.

Jóga by měla být cvičení, které propojuje aspekty celkového zdraví, uvádí se, že by mělo docházet ke splnutí těla, mysli, dechu a duše, tento pocit vnímá téměř většina respondentů, z čehož tedy můžeme usoudit, že jóga je pro větší část cvičících přínosná pro kvalitu a udržení celkové zdraví.

Jóga ovlivňuje spánkový režim a celkovou schopnost relaxace, což jsou aspekty, které výrazně ovlivňují naše zdraví, i když jim častokrát není věnován takový důraz a pozornost. Větší část se přiklání k odpovědi, kdy jóga je cvičením, které jejich spánkový režim a schopnost relaxace ovlivňuje pozitivně, a jejich zdraví je tím tedy posilováno a udržováno. Rušivé elementy během skupinových lekcí se objevují ve větší míře, ale dle výsledků neodvádí pozornost a nenarušují soustředěnost v takové míře, v jaké bylo očekáváno dle údajů z teoretické části. Je důležité, aby lekce jógy každé osobě sedly na míru a vyhovovaly osobním potřebám, valná většina respondentů s tímto tvrzením souhlasí a ztotožňuje se. Pro naše zdraví je důležité provozovat sport či pohyb, který nás naplňuje a přináší nám uspokojení, jóga se dle výsledků může nabízet jako vhodný způsob. Při cvičení jógy bychom měli poslouchat naše tělo a přizpůsobovat průběh cvičení tomu, co je nám příjemné a co není. Přes polovinu respondentů uvedlo, že během jógy dochází k situacím, kdy často či občas pozice provádějí i přes pocit bolesti, tento výsledek tedy není velmi uspokojivý a nepřináší pozitivní vliv pro zdraví a může negativně ovlivňovat fyzickou, ale také psychickou kondici jedinců.

V rámci spirituální části modelu BPSS zdraví se jedna z otázek zaměřovala na tvrzení, které uvádí, že skupinová jóga přináší pozitivní vliv v rámci pocitu celkové energie prostoru díky většímu počtu cvičících. Téměř polovina respondentů s tímto tvrzením souhlasila, mnoho respondentů v rámci jiné otázky také uvádělo preferenci skupinové jógy právě z tohoto důvodu.

Po vyfiltrování dat zadaných pouze respondenty praktikujícími skupinovou či individuální jógu mohlo dojít k porovnání těchto dvou typů. Lze potvrdit, že oba typy jsou nejčastěji

praktikovány ženami a po dobu 1-5 let. Skupinová jóga je cvičena převážně 1x týdně, kdežto ta individuální 1x či vícekrát týdně.

Pro pocit celkového zdraví a kondice pociťují mnohem menší potřebu respondenti individuální jógy vyhledávat jiný sport či cvičení krom jejich praktikování jógy. V rámci praktikování jógy z důvodu zlepšení fyzické a psychické kondice zaujímají oba typy velmi podobný poměr odpovědí, je tomu tak i ve vnímání efektů jógy.

Ve vnímání pocitu propojení těla, mysli, duše a dechu je lehce vpředu skupinová jóga, ale rozdíl oproti individuální józe tvoří pouhých 0,3 %. Celková schopnost relaxace a spánkového režimu je lépe ovlivňována praktikováním jógy skupinové, kde pozorujeme již o něco větší rozdíl mezi ní a jógou individuální. Individuální jóga je o něco více vyhovující osobním potřebám a očekáváním oproti té skupinové, ale rozdíl je téměř minimální. Při skupinové józe se dle zvolených odpovědí více setkáváme s prováděním pozic přes pocit bolesti, avšak ani v rámci individuální nebyly výsledky příliš uspokojivé, nicméně značně nižší. Můžeme tedy očekávat, že lektor během individuální lekce na tento aspekt klade větší důraz. Téměř stejný výsledek se objevil po vyhodnocení, zda se respondenti setkávají s prodáváním problematických partií jejich těla během cvičení, o něco lepší výsledek vyšel respondentům individuální jógy.

Hlavním úkolem výzkumu bylo zodpovědět na stanovené otázky a přijmout či zamítnout předem stanovené hypotézy.

Výzkumná otázka č. 1 zněla: *Který typ jógy je preferován?*

Výzkumná otázka č. 2 zněla: *Je většinovým cílem cvičenců dosažení psychické nebo fyzické pohody?*

Na základě provedeného výzkumu můžeme konstatovat, že skupinová jóga je oproti individuální preferována ve větší míře, a, že cvičenci vyhledávají jógu více za účelem naplnění fyzické pohody.

H₀: Cvičenci jógy s individuálním přístupem budou mít naplněny všechny oblasti BPSS modelu.

Tato hypotéza byla zkoumaná několika otázkami v rámci dotazníku, které se zaměřovaly na všechny oblasti BPSS modelu. Respondenti, kteří praktikují jógu individuálním způsobem uváděli pozitivní přínos cvičení ve všech oblastech.

Přijímám Hypotézu H₀.

H₁: Méně, než polovina uživatelů skupinového praktikování jógy má v rámci BPSS modelu mezi nejčastěji udávanými zastoupenou psychickou a fyzickou složku v péči o vlastní zdraví.

Tato hypotéza byla zkoumaná otázkou, která se dotazovala respondentů skupinové jógy na důvody preference tohoto typu jógy. Nejčastěji udávané důvody se objevovaly spíše v sociální a spirituální oblasti, kdy respondenti volí tento typ pro setkávání s kamarády či z důvodu celkové energie či motivace vznikající na lekcích. Psychická a fyzická složka byla těmito respondenty v rámci jiných otázek také uváděna, ale ve značně menší míře.

Přijímám Hypotézu H₁.

Z výsledků je možné usoudit, že rozdíly u většiny otázek nejsou příliš výrazné, ale vyskytují se. Největší rozdíly byly shledány v důvodech, proč respondenti jógu vyhledávají a praktikují. Rozpor se také objevil v potřebách doplňování jógy jiným sportem pro naplnění pocitu zdraví a kondice. Dále je patrné, že individuální jóga klade větší důraz na prevenci přetížení a nabádá k většímu holistickému pojetí člověka.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla napsána za účelem komparace skupinové a individuální jógy a jejího vlivu na BPSS model zdraví. Skládá se z teoretické a praktické části a je rozdělena do šesti kapitol.

První kapitola je zaměřena na genezi jógy, která přibližuje její historii, filozofii a druhy. Ve druhé kapitole je přiblíženo pojetí bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu zdraví a zaměřuje se na holistické a medicínské pojetí a také na pojetí vycházející z hinduismu. Třetí kapitola pojednává o benefitech jógy v rámci vlivu na fyzickou a psychickou kondici. Ve čtvrté kapitole se text zabývá diferenciací jógy a popisuje oba typy cvičení, tedy skupinovou a individuální jógu. Pátá a šestá kapitola se věnuje praktické části, ve které bylo provedeno výzkumné šetření. Dále pojednává o metodice, výzkumném souboru, etice výzkumu, metodě a analýze sběru dat, analýze dat a vyhodnocení dotazníkového a výzkumného šetření, součástí šesté kapitoly je také diskuze.

Cílem této práce bylo zhodnotit působení a vliv jógy na BPSS model zdraví, následně porovnat a uvést přednosti individuálního a skupinového praktikování jógy.

Na základě výzkumu byly zodpovězeny stanovené otázky a přijaty obě hypotézy.

Tato práce se věnovala způsobu, jak pomocí jógy můžeme pozitivně ovlivnit celkové zdraví, jak nás jóga může posílit nejen fyzicky, ale také psychicky, a tím dosáhnout maximálního zdraví a tento stav si dlouhodobě udržet. Dnešní doba je dobou velmi uspěchanou, což má za následek, že společnost je více vystavena stresu, trpí a je náchylná k civilizačním nemocem. Stres, nedostatek pohybu a dlouhodobá psychická zátěž jsou obrovským problémem a zátěží pro naše zdraví. Lidé, kteří se dlouhodobě vystavují stresu, jsou častěji nemocní, dochází k celkovému oslabení imunitního systému, což může vést k různým vážnějším onemocněním. Je velmi důležité nezanedbávat své zdraví a soustředit se na všechny jeho aspekty. Domnívám se, že jóga přináší způsob relaxace, který je v dnešní době, ve které žijeme, velmi potřebný a vyhledávaný pro zlepšení zdravotního stavu a úspěšným způsobem prevence různých onemocnění. Je důležité nejprve pochopit historii a filozofii jógy a následně se přesunout k praxi. Zároveň je nezbytné vědět, jak správně cvičit a jaký smysl a výsledek jóga může přinést.

V rámci shrnutí a doporučení pro budoucí zájemce je třeba podotknout, že jóga není pouze jakési fyzické cvičení, ale je to životní styl, díky kterému se můžeme stát osobami zdravějšími, klidnějšími a vyrovnanějšími. Je také učením, které nás učí ovládat energii,

emoce, mysl a tělo. Základem je poznat sám sebe, vědět co potřebujeme, jaké jsou naše cíle a proč jógu vlastně cvičíme. Základem je naučit se poslouchat své tělo, vnímat pocit klidu, nemít potřebu vše uspěchat a trpělivě tak dosáhnout optimálních výsledků, které nám jóga nabízí.

Z výsledků práce vyplývá, že velký důraz je kladen na důvody k praktikování jógy. Každý jedinec má odlišné preference a potřeby, na základě těchto potřeb je tedy důležité zvážit, který typ je tím vhodným. Individuální jóga přináší větší přínos pro zdraví bez potřeby doplňování jiným sportem či cvičením. Je také cvičením, které klade větší důraz na věnování pozornosti tomu, co nám naše tělo říká a tím bychom se následně měli řídit. Oproti tomu skupinová jóga přináší většinou cvičícím pozitivní vliv díky celkové energii v prostoru, což napomáhá k dosažení požadovaných výsledků. Oba typy cvičení přináší pozitivní vliv v oblasti fyzické, psychické, imunity, relaxace, uklidnění mysli a splynutí těla, mysli, dechu a duše. Jsou však vyhledávané pro různé a odlišné důvody, je velmi důležité zvolit to, co je pro nás samotné vhodné, a tím se následně řídit k dosažení co nejlepších výsledků v oblasti celkového zdraví.

Přínosem této práce je také seznámení čtenáře s historií, filozofií a základy jógy, následně s výhodami a efekty, které jóga přináší pro BPSS model zdraví a představení jógy jako léčebného prostředku. Na základě vlastní zkušenosti mohu sama potvrdit, že jóga se stala mým smyslem života, bez kterého se dnes již neobejdu.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce pojednává o józe a jejím vlivu na celkový BPSS model zdraví člověka, také se zaměřuje na jógu skupinovou a individuální. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Cílem práce bylo stanovit přednosti jógy skupinové a individuální a zjistit její vliv jógy na celkový BPSS model zdraví. V praktické části práce je zpracováno kvantitativní výzkumné šetření formou nestandardizovaného dotazníku. Z výsledků dotazníkového šetření lze odpovědět na výzkumné otázky a přijmout předem stanovené hypotézy a tím naplnit i její cíle. Odpovědi respondentů přinášejí následující informace. Skupinová jóga je více preferovaným typem jógy. Osoby praktikující oba typy jógy preferují spíše na individuální. Jóga je nejvíce praktikována pro naplnění fyzické a psychické pohody a vyhledávána z důvodu relaxace těla.

Klíčová slova: jóga, zdraví, skupinová jóga, individuální jóga, BPSS model zdraví

This bachelor thesis deals with yoga and its influence on the overall BPSS model of human health, it also focuses on group and individual yoga. The bachelor thesis is divided into a theoretical and practical part. The aim of the thesis was to establish the merits of group and individual yoga and to determine its influence on the overall BPSS model of health.

In the practical part of the thesis, a quantitative research investigation in the form of a non- standardized questionnaire was developed.

From the results of the questionnaire survey, the research questions can be answered and the pre-determined hypotheses can be accepted, thus fulfilling its objectives. The responses of the respondents provide the following information. Group yoga is the preferred type of yoga. The practitioners of both types of yoga prefer more on an individual basis. Yoga is mostly practiced for physical and mental well-being fulfillment and is sought after for body relaxation.

Key words: yoga, health, group yoga, individual yoga, BPSS model of health

SEZNAM LITERATURY

- BABOR, Michal, 2008. Jóga. Praha: Svojtka & Co.,. ISBN 978-80-7352-820-1.
- BARBIRA FREEDMAN, Françoise, 2009. Jóga a Pilates pro každého: [praktická encyklopedie]: kompletní příručka pro cvičení jógy a Pilátů na tonizaci a posílení těla: cvičení krok za krokem. Praha: Svojtka & Co.,. ISBN 978-80-256-0154-9.
- BEDRNOVÁ, Eva, 2009. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-198-0.
- BURKE, Christine, 2018. Jóga pro zdraví: vyléčí vaše tělo, mysl i duši: od zmírnění bolestí ke snížení úzkosti až k probuzení vnitřního klidu a radosti. Frýdek-Místek: Alpress. ISBN 978-80-7543-611-5.
- CAPPONI, Věra, NOVÁK, Tomáš, 1992. Jak se prosadit: asertivně do života. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0240-8.
- CUSON, Beate, 2009. Bodyforming s jógou. Praha: Vašut. ISBN 9788072366606.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu. Česko: Grada. ISBN: 978-80-247-5326-3
- FISCHEROVÁ, Sylva, BERAN, Aleš, ed. 2012. Medicína mezi jedinečným a univerzálním. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 978-80-7465-052-9.
- HLÔŠKA, Pavol, 2002. Árvjuvéda česky: návrat ke zdraví. Olomouc: Fontána. ISBN 80-86179-92-3 20.
- CHOPRA, Deepak, SIMON, David, 2018. Duchovní zákony jógy: léčení těla, mysli a ducha. Olomouc: Fontána. ISBN 978-80-7336-928-6.
- KAMINOFF, Leslie, MATTHEWS, Amy, 2013. Jóga anatomie. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0178-0.
- KEBZA, Vladimír, 2005. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.
- KNÍŽETOVÁ, Věra, TILLICH, Josef, 1993. Jóga. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-178- X.
- KREJČÍ, Milada, 1997. Setkání s jógou: jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-704-0220-2.
- KREJČÍK, Václav, 2015. Jóga, dech a meditace: ztracen a nalezen v Indii. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4285-4.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, s. 37. ISBN 978-80-7367-568-4.
- LALVANI, Vimla, 1998. Jóga proti stresu: [uvolněte se a načerpejte energii přirozenou cestou jógy]. Praha: Rebo Productions. ISBN 80-7234-008-5.

- MAHESHWARANANDA, Paramahansa svámí, 2003. Jóga proti bolestem v zádech. Střílky: DNM import -export. ISBN 80-903200-3-1.
- MAHESHWARANANDA, Paramahansa svámí 2006. Systém "Jóga v denním životě". Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-12778.
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar, 2009. Výchova ke zdraví. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- MALLINSON, James, MACOLA, Piero, 2021. Roots of hatha yoga. UK: Ragged Bears. ISBN 1857144856.
- MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan 2007. Křesťanství a jóga. Liberec: Santal, s. 13. ISBN 978-80-85965-51-3.
- MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan, 2001. Seznámení s jógou, Králův Háj: Santal. ISBN 80-85965-23-2.
- MIPHAM, Sakyong, 2014. Běžící Buddha: běháním a meditací k posílení těla a mysli. V Praze: Rybka. ISBN 978-80-87950-07-4.
- MÍČEK, Libor, 1984. Duševní hygiena. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-400-84.
- ROSEN, Steven, J, 2006. Skrytá sláva Indie. Praha: Bhaktivedanta Book Trust. ISBN 978-80-903829-0-9.
- SACKETT, David L, E STRAUSS, Sharon et al, 2000. Evidence-Based Medicine: How to Practice and Teach EBM. 2. vydání. Praha: Churchill Livingstone, s. 3-5. ISBN 04-430-62404.
- SIMONIDISOVÁ, Šárka, 2021. Jóga pro holky ze Západu. Brno: CPress. ISBN 9788026436201.
- SKARNITZL, Rudolf, 1997. Úvod do filozofie a praxe jógy. Praha: Onyx. ISBN 80-85228-432.
- STEINER, Vojtěch, 2011. Dějiny jógy. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2392-4.
- STRNAD, Jaroslav et al., 2003. Dějiny Indie. Praha: Lidové noviny. ISBN 80-7106-493-9 10.
- STUHLÍK, Robert, KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, Helena, 2007. Jóga jak si vybrat tu pravou. Praha: Gradapublishing, a. s.. ISBN 978-80-247-2071-5.
- SVOBODA, Milan, MIHULOVÁ, Marie, 2001. Východní filozofie, ezoterní nauky, jóga, alternativní medicína. Liberec: Santal. ISBN 80-85965-28-3.
- ZEBROFF, Kareen, 2003. Jóga pro každého: cvičení, techniky dýchání a speciální programy. Praha: Beta-Dobrovský & Ševčík. ISBN 80-7291-076-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Anmol Mehta, *Top 5 Benefits of Group Yoga Practice*. 2013. [online] | Mastery of Meditation and Yoga, Free Online Meditation and Yoga, © Copyright [2023-03-07]. Dostupné z: <https://anmolmehta.com/top-5-benefits-of-group-yoga-practice/>

BIRDEE, G. S., AYALA, S. G. & WALLSTON, K. A, 2017. *Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice*. [online]. *BMC Complement Altern Med* 17, 83 (2017) [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1599-1>

ZISKA Martin, 2023. *Vnitřní ájurvéda*. [online]. [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <http://www.drmartina.cz/ciacutel-382ivota.html>

Yogapoint, „b. r.“. *Co se skrývá za pojmem karma jóga?* [online]. [cit. 2023-01-12]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/filozofie-jogy/co-se-skryva-za-pojmem-karma-joga/>

FEUERSTEIN, Georg, 2016. *Původ jógy* [online]. Brno: Duchovní škola rezonance. [cit. 12.01.2023]. Dostupné z: <http://www.iogin.cz/puvod-jogy/>

HONZÁK, Radkin, 2011. *Jak se dívat na psychosomatickou medicínu* [online]. *Vnitřní lékařství* 2011; 57(11):903–907. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: https://www.academia.edu/6342999/JAK_SE_D%C3%8D VAT NA PSYCHOSOMATIKU

CHARVÁTOVÁ, Lída, 2022. *Co mi přinesla vipassana?* [online]. *Regenerace* č. 10; 2022. Registrační číslo MK ČR: 6533, ISSN: 1210-6631. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://regenerace.cz/devet-dni-v-tichu-meditace-vipassana/>

ILGNER, Miroslav, 2006. *Holistická medicína* [online]. [cit. 2023-01-16]. Dostupné z: <http://mujweb.cz/homeopatie/holistickamedicina.htm>

Medicína založená na důkazech: *Orální historie*. 2014. [online]. *JAMA*. 2014;311(4):365. doi:10.1001/jama.2013.286182. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1817042>

PETRUŠEK, Miloslav, 2018. *Sociologická encyklopedie – holismus* [online]. Sociologický ústav, AV ČR. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z:

<https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Holismus>

Zdravý životní styl, *Seznamte se s osmi stupni jógy*, 2023, [online]. Jóga & fyzioterapie, [cit. 14.01.2023]. Dostupné z:

<https://innerlook.eu/blog/seznamte-se-s-osmi-stupni-jogy/>

SLIMÁKOVÁ, Margit, 2012. *Víte, jak vybrat správný způsob léčby?* [online] Moderní medicína-blog. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z:

<https://www.margit.cz/vite-jak-vybrat-spravny-zpusob-lecby/>

The Constitution of the World Health Organization, *Healing Arts*, 2023. [online]. Concert to celebrate WHO's 75th anniversary. [cit. 2023-04-13]. Dostupné z:

<https://www.who.int/news-room/events/detail/2023/04/08/default-calendar/healing-arts--concert-to-celebrate-who-s-75th-anniversary>

UEBELACKER LA, BROUGHTON MK, 2016. Yoga for Depression and Anxiety: A Review of Published Research and Implications for Healthcare Providers. *Rhode Island Medical Journal* (2013) [online]. 99(3): 20-22., [cit.2023-02-26]. Dostupné z:

<https://europepmc.org/article/med/26929966>

9 Benefits of Taking Private Yoga Classes. *Yoga Beyond The Studio - Yoga For Everyone* [online]. [2023-03-07]. Dostupné z:

<https://www.yogabeyondthestudio.com/blog/yoga-for-beginners/9-benefits-of-private-yoga-classes/>

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

SEZNAM GRAFŮ:

Graf č. 1: Identifikace pohlaví.....	30
Graf č. 2: Délka praktikování jógy.....	31
Graf č. 3: Cvičná forma jógy.....	32
Graf č. 4: Identifikace důvodů skupinově cvičené formy jógy.....	33
Graf č. 5: Identifikace důvodů individuálně cvičené formy jógy.....	34
Graf č. 6: Četnost praktikování jógy.....	35
Graf č. 7: Doplnění jógy jiným sportem.....	36
Graf č. 8: Důvod cvičení jógy.....	37
Graf č. 9: Efekt jógy	38
Graf č. 10: Splynutí těla-mysli-dechu-duše.....	39
Graf č. 11: Vliv jógy na spánkový režim	40
Graf č. 12: Vliv jógy na emoce.....	41
Graf č. 13: Skupinové lekce jógy a rušivý element.....	42
Graf č. 14: Vyhovující lekce	43
Graf č. 15: Cvičení pozic přes bolest	44
Graf č. 16: Efekt prodýchávání.....	45
Graf č. 17: Skupinové lekce jógy a větší kvalita výkonu.....	46

SEZNAM TABULEK:

Graf č. 1: Identifikace pohlaví.....	30
Graf č. 2: Délka praktikování jógy.....	31
Graf č. 3: Cvičná forma jógy.....	32
Graf č. 4: Identifikace důvodů skupinově cvičené formy jógy.....	33
Graf č. 5: Identifikace důvodů individuálně cvičené formy jógy.....	34
Graf č. 6: Četnost praktikování jógy.....	35
Graf č. 7: Doplnění jógy jiným sportem.....	36
Graf č. 8: Důvod cvičení jógy.....	37
Graf č. 9: Efekt jógy	38
Graf č. 10: Splynutí těla-mysli-dechu-duše.....	39

Graf č. 11: Vliv jógy na spánkový režim	40
Graf č. 12: Vliv jógy na emoce.....	41
Graf č. 13: Skupinové lekce jógy a rušivý element.....	42
Graf č. 14: Vyhovující lekce	43
Graf č. 15: Cvičení pozic přes bolest	44
Graf č. 16: Efekt prodýchávání.....	45
Graf č. 17: Skupinové lekce jógy a větší kvalita výkonu.....	46

PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

Dotazník

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je distribuován s cílem získání dat k empirické části mé bakalářské práce, která je zaměřena na téma jóga. Dotazník je zcela anonymní a získaná data budou použita výhradně pro mé výzkumné účely.

Níže je uvedeno 16 otázek, na které prosím zvolte odpověď dle svého uvážení. Je možné zvolit více odpovědí. Zakroužkujte, zaškrtněte, pokud chcete svou odpověď změnit – napište pod konkrétní otázku zvolené písmeno odpovědi, pokud je doplňujete, prosím o krátkou slovní odpověď

Předem děkuji za spolupráci,

Magdalena Vičarová,

studentka oboru Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a Výchova ke zdraví, PFE ZČU.

1. Jaké je vaše pohlaví?

- a) muž
- b) žena

2. Jak dlouho se věnujete józe?

- a) více jak 10 let
- b) více jak 5 let
- c) více jak jeden rok
- d) jiné (doplňte)

3. Jaký typ cvičení jógy cvičíte?

- a) skupinovou jógu
- b) individuální jógu
- c) oba typy

4. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli, že cvičíte oba typy jógy, který typ preferujete a v čem vidíte rozdíl?

Preferuji

(doplňte)....., z důvodu.....

.....

5. Jak často cvičíte jógu?

- a) 1 x za měsíc
- b) 1x týdně
- c) vícekrát týdně
- d) jiné (doplňte)

6. Doplnujete cvičení jógy jiným sportem, abyste se cítili v kondici a zdraví?

- a) ano
- b) ne
- c) příležitostně

7. Cvičíte jógu z důvodu

- a) fyzické kondice (zlepšení flexibility, mobilizace, posílení celého těla, imunity)
- b) psychické kondice (odbourání stresu, navýšení sebevědomí, koncentrace)
- c) zlepšení dechu
- d) žít přítomným okamžikem
- e) někdo z mého okolí (kamarád, rodina, partner) cvičí také
- f) jiné (doplňte)

8. Zaznamenal (a) jste efekt jógy v

- a) v duševní oblasti (např. zmírnění stresu, zlepšení relaxace atd.)
- b) ve fyzické oblasti (posílení těla, navýšení flexibility)
- c) v oblasti zdraví (zlepšení imunity)
- d) nezaznamenal(a) jsem žádný vliv

9. Vnímáte během cvičení jógy, že u vás dochází ke splynutí TĚLO-MYSLI-DECHU-DUŠE

- a) ano
- b) ne
- c) nejsem si jistý (á)

10. Domníváte se, že cvičení jógy má vliv na Váš spánkový režim a celkovou schopnost relaxace?

- a) ano, vliv je velmi pozitivní
- b) ano, cítím mírný pozitivní vliv
- c) ano, ale vliv není pozitivní
- d) domnívám se, že tomu tak není
- e) nezaznamenávám změnu

11. Pomáhá vám cvičení jógy k ovlivnění Vašich emocí?

- a) ano, po cvičení jógy se cítím zrelaxován (a)
 - b) ano, cítím se silnější, pociťuji zlepšení fyzické kondice
 - c) nevíš (a) jsem si změny
 - d) jiné (doplňte)
-

12. Pokud cvičíte skupinové lekce jógy, zaznamenali jste během lekce nějaký rušivý element, který narušil Vaši soustředěnost na cvičení (např. někdo ve vašem okolí zakašle, kýchne si, povídá si apod.)?

a) ano a vyrušilo mě to (pokud chcete, uveďte, co je rušivým elementem)

.....

b) ano, ale nevyrušilo mě to

c) ne, nesetkal (a) jsem se s tím

13. Domníváte se, že náplň lekcí Vám sedne na míru, vyhovuje vašim požadavkům a očekáváním od jógy?

a) ano, vše je perfektní

b) téměř ano

c) pouze chvílkami, spíše nevyhovují

d) vůbec nevyhovují

14. Došlo během lekce jógy k situaci, kdy jste prováděli pozice přes bolest Vašeho těla?

a) ano často

b) ano občas

c) téměř nikdy

d) zatím se mi to nestalo

b) nevím

15. Během jógy prodýcháváme různé části našeho těla, převážně ty, které nás bolí či trápí.

Pokud jste se s tímto setkali, pomohlo vám to?

a) ano

b) ne

c) nepociťoval (a) jsem rozdíl

d) nesetkal (a) jsem se s tím

16. Pokud cvičíte skupinové lekce jógy, je dáno, že při lekci skupinové jógy cvičící pocítují celkovou energii v prostoru, díky většímu počtu cvičících. Tato energie by měla poskytnou větší kvalitu Vašeho výkonu. Na základě Vašich zkušeností, souhlasíte s tímto tvrzením?

- a) nesouhlasím
- b) spíše nesouhlasím
- c) neutrální postoj
- d) spíše souhlasím
- e) souhlasím