

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

## Diplomová práce

### Relaxace ve volném čase

Vedoucí práce: Doc. Michal Kaplánek, Th.D.

Autor práce: Michaela Benešová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 5.

2009

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

14. června 2009

Děkuji vedoucímu diplomové práce doc. Michalu Kapláňkovi, Th.D.  
a doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc.  
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Vymezení pojmů .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 Životní způsob.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 Životní styl.....</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Volný čas.....</b>	<b>11</b>
1.3.1 Funkce volného času.....	12
1.3.2 Kvalitativní aspekty volného času.....	12
1.3.3 Volný čas a psychohygiena.....	14
1.3.3.1 Zdraví.....	16
<b>1.4 Relaxace.....</b>	<b>17</b>
1.4.1 Charakteristika relaxace.....	17
1.4.2 Význam relaxace.....	18
1.4.3 Relaxace, sebeuvědomění a soustředění.....	21
1.4.4 Relaxace ve volném čase.....	23
<b>2. Rekrece .....</b>	<b>25</b>
<b>2.1 Druhy rekreace.....</b>	<b>26</b>
2.1.1 Wellness.....	29
2.1.1.1 Historiewellness.....	29
2.1.1.2 Co znamená wellness.....	30
2.1.1.3 Trendy ve wellness.....	31
<b>3. Relaxační techniky .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1 Relaxace zaměřená na dech.....</b>	<b>35</b>
<b>3.2 Jóga.....</b>	<b>38</b>
3.2.1 Systémy jógy.....	41
3.2.2 Jak může jóga působit na zdraví.....	44
3.2.3 Jóga a mysl.....	47
3.2.4 Žádoucí stav psychiky v józe.....	49

3.2.5 Rizika a problémy na cestě jógy.....	52
3.2.6 Jóga nidrá.....	53
3.2.7 Jóga pro děti.....	54
<b>3.3 Jacobsonova progresivní relaxace.....</b>	<b>58</b>
<b>3.4 Autogenní trénink.....</b>	<b>64</b>
<b>3.5 Meditace.....</b>	<b>70</b>
3.5.1 Přínos meditace.....	71
3.5.2 Kořeny meditace.....	72
3.5.3 Dva druhy meditace.....	77
3.5.4 Dýchání při meditaci, postoj při meditaci.....	77
<b>4. Problémy a komplikace v relaxaci.....</b>	<b>82</b>
4.1 Jak relaxovat ve stresující situaci.....	82
<b>5. Jak začlenit relaxaci do běžného života.....</b>	<b>84</b>
5.1 Výběr vhodné relaxační techniky.....	84
5.2 Kdy cvičit a jak často.....	84
<b>Závěr.....</b>	<b>85</b>
<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>86</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>90</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>91</b>
<b>Abstrakt.....</b>	<b>97</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>98</b>

# Úvod

Mým studijním programem je vychovatelství a studuji obor pedagogika volného času. Do tohoto oboru spadá především komunikace a práce s lidmi všech věkových skupin. Hlavní náplní práce pedagoga volného času je pomoc dětem, mládeži, dospělým a také seniorům k tomu, aby mohli využít potenciál svého volného času k rozvoji své osobnosti, k vytváření a prohlubování sociálních vazeb. Když jsem hledala námět této diplomové práce, tak pro mě bylo důležité, najít téma, které je v dnešní době důležité, aktuální. Zaměření práce jsem si také vybírala s očekáváním, aby mě téma zajímalo. A tímto tématem je Relaxace ve volném čase.

V diplomové práci bych se chtěla pokusit charakterizovat relaxaci, popsat relaxační techniky a uvést konkrétní postupy relaxačních metod. Budu se zabývat tím, jak relaxaci využít ve volném čase a jak relaxace může pomoci lidem.

Hlavním cílem je seznámit širokou veřejnost s několika relaxačními metodami a jejich začleněním do každodenního života. Relaxace se využívá v lázních, volnočasových střediscích. Zaměřuji se na relaxaci, kterou by lidé měli využívat nejen prostřednictvím různých zařízení, ale především se jí věnovat pravidelně ve svém volnu. Každý jedinec by měl ve svém volném čase umět relaxovat, zklidnit mysl, uvolnit se, načerpat energii. Většina obyvatel této uspěchané doby má duševní problémy, ať již jsou to stresové situace, napětí, poruchy spánku, nesoustředěnost, deprese atd. Vznikají tak psychosomatická onemocnění, která plynou z disharmonie duševní oblasti. Existuje mnoho prostředků, které přispívají k přirozenému pozitivnímu ovlivňování psychiky.

Práce obsahuje pět kapitol, a to Vymezení pojmů, Rekreace, Relaxační techniky, Problémy a komplikace v relaxaci a Jak začlenit relaxaci do běžného života.

V první kapitole se charakterizují pojmy životní způsob, životní styl, volný čas. Na začátku podkapitoly volného času uvádím jeho definici. Zabývám se funkcemi volného času a jeho kvalitativními aspekty. Také zde zmiňuji propojení volného času a psychohygieny, protože problematice volného času se věnuje z psychologických disciplín nejvíce psychohygienu. Právě psychohygienu je

důležitou složkou péče o zdraví každého člověka. Každý z nás by si měl umět uspořádat čas smysluplně, aby se mohl věnovat zájmům, které ho obohatí.

Poslední pojem v této kapitole je relaxace. Věnuji se zde důvodům, proč by lidé měli relaxovat, významu relaxace, který je velmi důležitý. V současné době je životní styl společnosti velmi hektický, uspěchaný. Lidé by měli myslet na regeneraci. Netýká se to pouze dospělých jedinců. Rodiče by měli vést děti ke zdravému životnímu stylu, k umění vyrovnávat se stresem účinnými metodami.

Jedním z významných důvodů, proč by děti a mládež měly relaxovat, je prevence sociálně patologických jevů.

Další kapitola pojednává o rekreaci, druzích rekreace, o wellness stylu, který je součástí rekreace. Uvádím zde historii wellness a trendy ve wellness.

V třetí části práce se věnuji konkrétním technikám relaxace. Zabývám se těmi nejnámějšími. Jmenovitě jsou to relaxace zaměřená na dech, jóga, Jacobsonova progresivní relaxace, autogenní trénink a meditace. Nejvíce jsem se věnovala józe, která je i v západní společnosti velmi rozšířená a je vhodná pro všechny věkové kategorie. Zahrnula jsem do této části také jógu pro děti a její vliv na zdravotní a psychický stav dítěte. Jako poslední metodu uvádím meditaci, která je spíše určena lidem, kteří už mají zkušenosti s uvolněním, dobře se koncentrují. Zařadila jsem jí do této kapitoly proto, že ji považuji za jednu z nejdůležitějších metod a je uváděna ve většině publikací o relaxaci. Uvádím zde přínos meditace, její kořeny. Čtenářům se budu snažit nabídnout srozumitelnou formou informace, které se těchto metod týkají. Uvádím také konkrétní postupy k nácviku jednotlivých technik.

Ve čtvrté kapitole se zaměřuji na problémy v relaxaci a na skupiny lidí, kteří mají zdravotní problémy a určité druhy relaxace nejsou pro ně vhodné.

Poslední kapitola zaměřuje na výběr konkrétní relaxační metody a na začlenění relaxace do života.

Jako hlavní zdroje informací budu využívat knihu HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*, MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*, NEŠPOR, K. *Uvolnění a s přehledem*, MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*, MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*, KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*.

# 1. Vymezení pojmů

V první kapitole budu věnovat pozornost vysvětlení pojmů, které souvisí s relaxací. Pořadí pojmů jsem volila od nejobecnějších.

## 1.1 Životní způsob

Životní způsob se týká skupiny, třídy, populace. Specifičnost způsobu života lidí je dána v činnostech vydělování člověka z přírody, je procesem rozvoje lidských činností, v nichž rozhodující úlohu hraje práce, prací člověk mění potřeby, vytváří nové apod. Životní způsob je komplexem činností, jimiž lidé různými způsoby utvářejí a uspokojují své potřeby, komplex vztahů, jež se v tomto koloběhu činností a potřeb formují. Životní činnosti jsou jádrem životního způsobu i nástrojem změny osobnosti. Vztahy mezi lidmi tvoří součást životního způsobu, stejně jako ideje a normy. V průběhu historie se mění spolu s podmínkami i životní způsob. Životní způsob je odvislý od toho, jak ve společnosti fungují třídy atd. Nedá se říci, že ve společnosti existuje jeden životní způsob, ale existuje spektrum způsobů, které jsou oceňované, hodnocené atd.<sup>1</sup>

Jak uvádí Velký sociologický slovník, životní způsob je pojem „*používaný v sociologii zvl. k vyjádření rozmanitostí konkrétních, historicky se vyvinuvších, relativně stabilních forem lidského života a současně k postižení jejich souvislostí, tj. toho, jaký tvoří celek, jak vzájemně působí na svoji obnovu a změnu.*“<sup>2</sup>

## 1.2 Životní styl

Životní styl se týká jednotlivce. Životním stylem individua se rozumí životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro,

---

<sup>1</sup> Srov. HODANĚ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 72. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>2</sup> MAŘÍKOVÁ, H., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník*. Praha : Karolinum, 1996, s. 1449. ISBN 80-7184-310-5.



jednotící linii. Tím, jak si člověk formuje svůj životní styl, tím si formuje způsoby přístupu k životu.

Životní styl skupiny představuje typické životní rysy životních způsobů, které jsou význačné pro členy skupiny.<sup>3</sup>

Pojmy životního stylu a způsobu jsou pojmy moderní společnosti. Tradiční společnost byla natolik svázána, že pro to nebyl prostor. Začátkem 17. století se začalo používat latinské slovo „stillus“ jako označení „způsobu chování a života“.<sup>4</sup>

*„Je to pravda pravdoucí – styl prozrazuje muže, ano, náš styl ukazuje nás samé.“<sup>5</sup>*

Toto je citát Roberta Burtona. S tímto výrokem souhlasím. Každý se nějakým způsobem projevuje – tím, jak se obléká, poslouchá určitý druh hudby, jak se člověk vyjadřuje, chová. Styl jednotlivce vypovídá o individuálním pojetí života.

Životní styl se vztahuje k určitému cíli. Jednotlivec si volí životní styl podle toho, čeho chce dosáhnout. Např. ve vztahu mezi životním stylem a zdravím si jedinec vybírá, jak se bude stravovat, zda se bude věnovat sportu, jak bude využívat volný čas apod.<sup>6</sup>

Životní styl definuje Velký sociologický slovník jako „*strukturovaný soubor životních zvyků, obyčejů, resp. Akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a celkové stylizaci. Předpokládá se, že životní styl nějakým způsobem vyjadřuje hodnoty a zájmy jedince.*“<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 77. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>4</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 77. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>5</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 77. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>6</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 78. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>7</sup> MAŘÍKOVÁ, H., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník*. Praha : Karolinum, 1996, s. 1246. ISBN 80-7184-310-5.

Pojmy životní způsob a životní styl bývají často zaměňovány. Životní způsob je významově širší a je zde vztah určité nadřízenosti a podřízenosti.

„Individuální životní styl je závislý na:

- způsobu tvorby a reprodukci života
- podílu na řízení společenských procesů
- úrovni překonání protikladů mezi prací a ne-prací
- úrovni sblížení společenských a individuálních hodnot
- druzích vykonávané činnosti, způsobu jejího vykonávání a vzájemných proporcích mezi nimi
- zpětném působení životního stylu na kvalitu daného individua.“<sup>8</sup>

„Obsahová stránka životního stylu zahrnuje:

- soustavu činností ve všech sférách života
- tvorbu a uspokojování životních potřeb
- soustavu všech sociálních a životních vztahů, do kterých lidé v průběhu svých činností vstupují
- systém všech životních hodnot a idejí, kterými jsou jednotlivé činnosti podmíněny.“<sup>9</sup>

O životním stylu vypovídají sociální ukazatele kvality života. Mezi ně patří:

- životní prostředí
- zdraví
- bydlení a rekreace
- mezilidské vztahy
- volný čas
- sociální a technický charakter práce
- sociální jistota.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 78. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>9</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 79. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>10</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s.83. ISBN 80-85783-48-7.

Životní styl má dopad na kvalitu našeho života i na kvalitu nás samých. Mnohdy nejsme spokojeni s naším životním stylem, který může mít neblahý dopad na naše zdraví, sociální vztahy, využívání volného času atd. Životní styl se týká všech oblastí života. Pokud jedinec dojde k tomu, že není spokojený v určité oblasti svého života, může se pokusit o změnu životního stylu. Realizace bývá obtížná, protože jedinec je zvyklý na určitý systém, stereotyp, který bude stěží schopen změnit. Je třeba se zamyslet nad tím, v čem je špatný životní styl, jaké problémy přináší. Když najdeme důvod změny životního stylu, tak se dopracujeme k tomu, jak životní styl změnit. Měli bychom udělat analýzu konkrétního životního stylu. Poté nám vyplyne obsahová či strukturální chyba, které jsme se dopouštěli, a možnost nápravy.<sup>11</sup>

## 1.3 Volný čas

Volný čas je čas, kdy jedinec nevykonává činnosti pod tlakem, který může vyplývat z jeho sociálních rolí. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Volný čas je čas, v němž člověk svobodně volí činnosti, do nichž vstupuje s očekáváním, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí, a které mu přináší radost, tvůrčí potenciál, seberealizaci.<sup>12</sup>

Za základní rysy volného času se považuje svobodná volba činností, uspokojování osobních potřeb a poskytování radosti.

*„Volný čas je takový časový prostor, který umožňuje svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky.“<sup>13</sup>*

### 1.3.1 Funkce volného času

---

<sup>11</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s.86. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>12</sup> Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004, s. 13. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>13</sup> VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2001, s. 23. ISBN 80-86384-00-4.

Mezi nejdůležitější funkce volného času patří relaxace (uvolnění), zábava, vzdělávání a sebevzdělávání. Volný čas také umožňuje kompenzovat jednostranné zátěže.<sup>14</sup>

J. Pávková uvádí pět funkcí volného času:

1. zdravotně hygienická
2. seberealizační
3. formativně výchovná
4. socializační
5. preventivní<sup>15</sup>

### **1.3.2 Kvalitativní aspekty volného času**

Jedním ze zdrojů uspokojení je vlastní činnost člověka a také kvalita prožívání volného času. Hodnocení činností ve volném čase závisí na časovém rozpětí a na kvalitativním prožitku toho času. Kvalitativní aspekty volného času tvoří zájmy a potřeby, postoj k volnému času, motivace a prožívání volného času.<sup>16</sup>

#### **Volnočasové potřeby a zájmy**

Zájmy ve volném čase vypovídají o kognitivní a emocionální sféře osobnosti. Potřeby se také uspokojují ve volném čase. V souvislosti se zájmy se často poukazuje na volnočasové potřeby, které se dají rozpoznat z četnosti, intenzity a kvality činností ve volném čase.

R. Schmitz – Scherzer uvedl potřeby volného času: uvolnění, zotavení, komunikaci, informaci a pohyb.<sup>17</sup>

H. W. Opaschowski vytvořil rozsáhlejší přehled potřeb volného času, které se prolínají a mají rozdílné pořadí:

---

<sup>14</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2001, s.32. ISBN 80-86384-00-4.

<sup>15</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et. Al. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 2002, s. 15. ISBN 80-7178-711-6.

<sup>16</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2001, s.36. ISBN 80-86384-00-4.

<sup>17</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2001, s.36. ISBN 80-86384-00-4.

- potřeba rekreace (zotavení zdraví, odpočinek, načerpání energie)
- potřeba kompenzace (potřeba vyrovnání nedostatků)
- potřeba edukace (poznání nového, další vzdělávání)
- potřeba kontemplace (potřeba rozjímání, klidu, pohody, získávání sebevědomí)
- potřeba komunikace (potřeba kontaktu, sociálních vztahů)
  
- potřeba integrace (potřeba společnosti)
  
- potřeba participace (potřeba angažovanosti a sociálního sebepojetí)
  
- potřeba enkulturace (potřeba produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě).<sup>18</sup>

### **Postoje k volnému času**

Pojmy jako užívání života, legrace a sociální kontakty mají větší přírůstek než orientace na práci a plnění povinností. Práce přesto zůstává nejvyšší hodnotou ve společnosti.<sup>19</sup>

Výzkumy ukázaly, že lidé přisuzují volnému času velký význam. Toto tvrzení dokazuje také to, že si lidé kupují moderní technické vybavení, které jim má pomoci zkrátit čas, který by věnovali práci.<sup>20</sup>

### **Motivace volného času**

Podle výzkumů stále stoupá význam volného času. Stále více lidí si chce užívat života, navazovat a udržovat sociální kontakty než jen plnit povinnosti. Ale přesto práce je stále nejdůležitější hodnotou ve společnosti a lidé jí věnují nejvíce času.<sup>21</sup>

Motivace volného času závisí na mnoha faktorech: na oblasti života, na sociální skupině, postavení v životním cyklu, dosaženém vzdělání atd. Za

---

<sup>18</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2001, s.36 - 38. ISBN 80-86384-00-4.

<sup>19</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2001, s. 39 .ISBN 80-86384-00-4.

<sup>20</sup> Srov. SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1994, s.14. ISBN 80-210-1007-X.

<sup>21</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2001, s.40. ISBN 80-86384-00-4.

nejdůležitější determinanty se považuje pozice člověka v životní etapě a jeho příslušnost k sociální skupině.<sup>22</sup>

### **Prožívání volného času**

O kvalitě prožitku vypovídá míra spokojenosti člověka. Vztah mezi volným časem a prožíváním života je ovlivněn rodinným, profesním nebo studijním prostředím. Volnočasové činnosti mohou vykazovat rozdílnou kvalitu prožitku, především záleží na typu osobnosti a dané situaci.

### **1.3.3 Volný čas a psychohygienu**

Problematice volného času se věnuje z psychologických disciplín nejvíce psychohygienu. Je to dáno hlavně tím, že jednou z nejdůležitějších funkcí volného času je relaxace (uvolnění) a rekreace (zotavení), kterými se psychohygienu zabývá.<sup>23</sup>

*„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“<sup>24</sup>*

Volný čas poskytuje k dosažení těchto cílů velké možnosti. Jedním z cílů psychohygieny je provádět činnosti ve volném čase, které vedou k rozvoji zdravé osobnosti. Volný čas představuje pro psychohygienu prostor, kde lze aplikovat veškerá opatření a postupy, které vedou k upevnění a posílení zdraví. Různé relaxační techniky, psychohygienické programy a nabídka wellness zařízení jsou určeny pro volný čas.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2001, s. 40. ISBN 80-86384-00-4.

<sup>23</sup> Srov. SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1994, s. 35. ISBN 80-210-1007-X.

<sup>24</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 9. ISBN neuvedeno.

<sup>25</sup> Srov. SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1994, s. 36. ISBN 80-210-1007-X.

Volný čas je psychohygienickou hodnotou pouze tehdy, jestliže je smysluplně a konstruktivně využíván, jedinec se prostřednictvím činností ve volném čase realizuje, získává pocit vlastní individuality a zlepšení sebevědomí atd. Velké nebezpečí hrozí, pokud jedinec svůj volný čas tráví činnostmi, které působí škodlivě na psychiku a tělesné zdraví, např. alkoholismus, drogy, gamblersství atd.<sup>26</sup>

Kromě problému správného využití času se také setkáváme s problémem s jeho získáváním. V tomto případě se jedná o časový stres. Je to situace, kdy jedinec nemá čas na zábavu a na odpočinek, ale někdy také nestíhá plnit pracovní povinnosti. Pracovní vytížení, rostoucí nároky na výkonnost jedince mohou způsobit chronický stres, který ohrožuje organismus. Je důsledkem dlouhotrvající zátěže. Následkem jsou psychické a zdravotní potíže, např. trvalé napětí a nervozita, poruchy spánku, nedostatek energie, oslabená imunita, problémy s metabolismem.<sup>27</sup>

Psychohygienu se snaží o to, aby byl volný čas využíván k rozvoji zdravé osobnosti. Důvodem je prevence psychických a somatických nemocí, protože duševně zdravý, vyrovnaný člověk je odolnější proti somatickým chorobám. Mezi duševní rovnováhou a somatickými nemocemi existuje vzájemný vztah. Pokud má jedinec nějakou nemoc alepší se jeho psychický stav, tak dojde ke zlepšení jeho zdravotního stavu nebo alespoň nemoc nepostupuje tak rychlým tempem. Toto platí i naopak: zhoršením psychické kondice se zároveň zpomalují uzdravovací procesy.<sup>28</sup>

*„Na mezinárodním lékařském sjezdu v Drážďanech v roce 1957, bylo konstatováno, že nejméně jedna třetina všech somatických nemocí vzniká primárně poruchou duševní rovnováhy. Od té doby se počet těchto nemocí stále zvyšuje.“<sup>29</sup>*

---

<sup>26</sup> Srov. Tamtéž

<sup>27</sup> Srov. Tamtéž

<sup>28</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s.13.

<sup>29</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s.13.

### 1.3.3.1 Zdraví

Kategorie zdraví je v psychohygieně velmi důležitá. Popsala bych názor World Health Organization (WHO) na zdraví, který byl vyjádřen roku 1947. „Zdraví se nechápe jen v negativním pojetí, jako nepřítomnost nemoci, ale jako stav tělesného, psychického a sociálního blaha (pohody). Stav blaha může být vyjádřen pouze na úrovni individuálního pocitu.“<sup>30</sup>

Měli bychom se snažit, abychom prožívali stav tělesné, psychické a sociální pohody (wellbeing, wellness). Také se k tomu připojuje spirituální zdraví, které představuje, že si lidé váží svého života.

Tělesné zdraví – dnes je možná až přespříliš velká péče o tělesnou schránku (i když ne o zdraví) a méně se věnujeme mentálnímu a duševnímu; tělesné zdraví je otázka kondice (i vozíčkář může být tělesně zdrav, pokud má dobrou kondici = může podávat výkon po dlouhou dobu); souvisí s respiračním a kardiovaskulárním systémem.

Duševní zdraví - mít dobrou paměť, dobré reakce složité (disjunktivní) i jednoduché; můžeme si jej chránit tzv. „duševní hygienou“

Sociální zdraví – být v harmonii s okolím, okolím chápeme to nejširší prostředí.

Spiritualita – když si cením svého života; uvědomuji si, že jsem člověk.

K tomu, abychom dosáhli dobrého zdravotního stavu a dobré kondice, nám může pomoci, když budeme dodržovat zásady zdravého životního stylu:

- životospráva - výživa, spánek, denní režim, prostředí, materiály, kterými se obklopujeme
- ve volném čase budeme upřednostňovat aktivní činnosti před pasivními, vyhledávat sociální vztahy, utvářet okolní prostředí sociálními aktivitami, snažit se o plnou emocionální reflexi, o individuální projevy, hledat možnosti pro vlastní iniciativu.
- životní filozofie, sebepojetí
- péče o duševní zdraví.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 101. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>31</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 101. ISBN 80-85783-48-7.



Životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňujících naše zdraví. Výživa a pohybová aktivita mají zásadní vliv na náš zdravotní stav, pomáhají nemocným i zdravým, a to zejména při primární prevenci.

## 1.4 Relaxace

V této podkapitole se budu věnovat relaxaci, její charakteristice, významu. Také vysvětlím, proč je důležité dobře se soustředit při provádění relaxačních technik.

Slovo relaxace ve volném překladu z latiny znamená záměrné uvolňování v oblasti psychické i fyzické.

Jak relaxovat? Relaxaci lze chápat jako činnost, u které si odpočineme. Někdo relaxuje u zajímavé knížky, někdo jiný si dopřává dlouhé koupele či poslouchá příjemnou relaxační hudbu. Záleží na každém jedinci, co mu vyhovuje a u čeho je schopen po náročném dni „vypnout“ a zregenerovat své fyzické i duševní síly.

Kromě tohoto způsobu odpočinku existují také různé relaxační techniky, které dokáží odstranit napětí v tělesné a mentální oblasti. Toto napětí brání člověku, aby mohl naplno využívat svých schopností, nedovolí mu hlubší prožitek duševní pohody. Vědomé uvolnění v oblasti těla a mysli se stává prostředkem pro regeneraci sil a představuje významný moment v otázce celkového zdraví, protože rovnováha v oblasti duševní působí pozitivně na oblast tělesnou.<sup>32</sup>

### 1.4.1 Charakteristika relaxace

*„Relaxace spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se zároveň uvolňujeme duševně i tělesně. V podstatě nám umožňuje snížit napětí a obnovit rovnováhu a pohodu.“<sup>33</sup>* Podle toho, jakou techniku použijeme, můžeme uvolnit některé části těla, některé svalové skupiny nebo celé tělo. Podrobněji se budu relaxačními metodami zabývat později.

---

<sup>32</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal, 2002, s.119. ISBN 80-900570-60-3.

<sup>33</sup> NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi*. 1. vyd. Praha : Portál, 2003, s. 10. ISBN 80-7178-712-4.

*„Relaxace znamená tělesné i duševní uvolnění. Jejím prováděním uvolňujeme své svalové napětí (tenzi) a zároveň i své napětí duševní. Oba typy napětí spolu totiž úzce souvisejí.“<sup>34</sup>*

Dovednost relaxovat, uvolnit se, je předpokladem uklidnění a duševní vyrovnanosti. Člověk, který si najde čas sám na sebe a ovládá relaxaci, mívá pevnější duševní i tělesné zdraví, lepší pracovní výkonnost, lépe se soustředí, méně unaví, bývá v životě spokojenější.

Naopak jedinec příliš napjatý si počíná křečovitě, bývá podrážděný, náladový, úzkostlivý, konfliktní, mívá poruchy spánku. Trvalá tenze může mít i vážnější zdravotní důsledky – je jednou z příčin (i projevů) tzv. civilizačních chorob.<sup>35</sup>

Relaxaci je možné se naučit a je vhodné postupovat při tom od snazších způsobů a metod k obtížnějším. Každý si může vybrat pro sebe to nejprínosnější. Stále více lidí si začíná uvědomovat, že péče o duševní a fyzické zdraví by se měla stát součástí každého dne. Velmi často hovoříme o zdravém životním stylu nebo o wellness. Přitom ale nejde o nic nového, co by lidé neznali. O harmonii těla a ducha usilovali lidé už ve starověku. Lidé touží po vyrovnanosti, chtějí dosáhnout harmonie, souznění s okolím a se sebou samým.<sup>36</sup>

## 1.4.2 Význam relaxace

Technický pokrok zmechanizoval většinu lidských činností. V moderní společnosti je běžné, že stroje a spotřebiče vykonávají práci za lidi a usnadňují jim život, ale také to má negativní důsledek. Připravují je o většinu přirozeného pohybu. Také nadbytek nezdravé potravy u většiny civilizované populace způsobil významnou změnu životního stylu. Hypokineze, nedostatek pohybu a nadměrný příjem potravy mají za následek obezitu a další choroby.

Čím méně máme pohybu, tím více se stresujeme v důsledku dalšího negativního faktoru současného životního stylu, kterým je vysoká psychická

---

<sup>34</sup> MÍČEK, L. *Co je relaxace a jaký význam má pro moderního člověka*. Praha : Národní centrum podpory zdraví, 1988. s 164

<sup>35</sup> Srov. MÍČEK, L. *Co je relaxace a jaký význam má pro moderního člověka*. Praha : Národní centrum podpory zdraví, 1988. s.164

<sup>36</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str. 6. ISBN 978-80-7366-134-2.

zátěž. Přestože máme více volného času díky technickému pokroku, trávíme ho spíše pasivně, u televize, počítače.<sup>37</sup>

Po náročném pracovním dni jsme natolik unaveni, že mnozí z nás nejsou schopni aktivního odpočinku. V zaměstnání se snažíme vyhovět všem požadavkům, které jsou na nás kladeny, po celou pracovní dobu udržujeme vysokou úroveň duševní i fyzické aktivity. Odborníci se shodují, že bychom si měli vyhradit čas na duševní a tělesnou relaxaci během dne. Tím, že si odpočineme, nabereme síly, tak produktivitu práce zvýšíme více, než kdybychom pracovali bez přestávky. Přestávky je vhodné dělat zhruba každých 90 minut a měli bychom se zaměřit na to, abychom změnila stav své mysli a svého těla. Toho nejlépe dosáhneme, když přestaneme s veškerou prací a změním tělesnou polohu i zaměření mysli. Dobré je zaměřit se na svůj dech. Lidé, kteří mají zkušenosti s relaxací a dokáží se dobře koncentrovat, mohou zvolit meditaci, která představuje jednu z relaxačních metod.<sup>38</sup>

Plné pracovní vytížení vede k tomu, že máme sklon odstranit ze svého života emocionální reakce. Dnes se málokdo umí radovat z „obyčejných“ věcí, prožívat a soustředit se na přítomné okamžiky. Lidé často přemýšlejí o budoucnosti, ale neužívají si to, co probíhá právě teď, a tím se ochuzují o mnoho nového a zbytečně se stresují tím, co je čeká, co musí udělat. Žijeme v uspěchané době, snažíme si vybudovat kariéru, finančně se zabezpečit, což není úplně jednoduché, tak trávíme v práci mnoho času. Na rodinu a přátele nám nezbyvá mnoho času a ani na sebe. Komunikujeme prostřednictvím mobilů, emailů, icq. Je to rychlejší, ale bohužel se ztrácí osobní kontakt, který je velmi důležitý.

Pokud jsme ve stresu a nijak ho nekompenzujeme, tak opotřebovaný organismus nemá dostatek potřebné regenerace. Jsem přesvědčena, že bychom se měli naučit naslouchat svému tělu, signálům, které nám vysílá. Únava, vyčerpanost signalizují, že je něco v nepořádku. Může to pokračovat bolestmi hlavy, nespavostí, bolestmi zad. Pokud se nezamyslíme nad tím, co děláme špatně

---

<sup>37</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str. 6. ISBN 978-80-7366-134-2.

<sup>38</sup> Srov. HAWKEY, S., HAYFIELD, R. *Přírodní léčba*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001, str. 150. ISBN 80-247-0107-3.

a nezačneme to řešit, tak to povede ke chronickým potížím a ke zhoršení psychického a tělesného zdravotního stavu. Toto je důsledek našeho životního stylu. Měli bychom hledat příčinu a snažit se ji odstranit.

Někteří si myslí, že jim pomohou různé doplňky stravy, léky na hubnutí, multivitaminy, diety, preparáty, které slibují zázračné výsledky, aniž by člověk vyvinul sebemenší úsilí v oblasti pohybu a změně stravovacích návyků. Ovšem ani štíhlou linii, ani energii, dobrou kondici, lepší paměť tak lehce získat nelze. Různé přípravky sice mohou v něčem pomoci, ale na druhou stranu mohou vyvolat jiné problémy. Navíc nedokáží nahradit pestrou a vyváženou stravu a přiměřenou pohybovou aktivitu.<sup>39</sup>

Význam relaxace spočívá v uvolnění, odpočinku. Relaxace je jednou z nejpřirozenějších činností na světě. Období aktivní činnosti se střídá s odpočinkem. Bohužel v dnešní době se málo lidí věnuje relaxaci. Na organismus negativně působí stres, podvědomé nebo skryté napětí. Vypovídá to o tom, že potřebujeme praktikovat umění relaxace. Ve spánku sice dochází k uvolnění, ale na jedince působí mnoho stresů, že ani spánek nestačí na jejich uvolnění. Někdy dokonce dochází vlivem nevyřešených problémů k nespavosti.<sup>40</sup>

*„Odpočinek brání nadměrné únavě, napomáhá lepší a efektivnější práci a zvyšuje produktivitu. Brání vyčerpání, které vás jinak činí nervózními a podrážděnými i v noci. Dovoluje vám tak rychleji usnout a spát pevněji.“<sup>41</sup>*

Jestliže se lidé budou věnovat relačním technikám, zabrání tomu, aby se napětí ze stresů v končetinách, obličejových svalech, na krku, zádech začalo ukládat v různých částech těla, kde způsobí bloky v proudění přirozené energie a následně se projeví ve fungování těla. Dojde ke strnulosti svalů, omezené hybnosti, bolesti v jednotlivých oblastech, především hlavy, krční páteře a zad. Napnuté tělo je méně výkonné a hůře koordinuje činnosti.

Při uvolnění v relaxaci se celkově snižuje aktivita organismu, klesá svalové napětí, zklidňuje se srdeční tep.<sup>42</sup>

---

<sup>39</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str. 6. ISBN 978-80-7366-134-2.

<sup>40</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 138. ISBN 80-213-1152-4.

<sup>41</sup> CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 106. ISBN 80-213-1152-4.

Relaxace je jednou z možností, jak smysluplně využít volný čas. Je důležité zvolit relaxační techniku, která nám bude vyhovovat, a měla by nám přinést dostatečné uvolnění a zlepšit sebeovládání. Relaxace má velký vliv na lepší soustředění v práci, ve škole nebo při zájmových činnostech a zamezuje vyčerpání organismu.

Relaxace také zlepší schopnost sebeuvědomění. Jedinec tak lépe a dříve rozpozná známky vzteku, které působí na tělesné a duševní úrovni, a dokáže se ovládnout dřív, než vztek naroste. Znalost relaxačních technik nám umožní lepší pocit sebekontroly a zvýší duševní odolnost, i když relaxaci nemůže zrovna provést. Pokud se dobře naučíme relaxovat, tak je velká pravděpodobnost, že si udržíme schopnost sebekontroly za nejrůznějších okolností. To má velký význam pro náš život, který se tak stane předvídatelnější, a pocit sebekontroly vzroste.<sup>43</sup>

### 1.4.3 Relaxace, sebeuvědomění a soustředění

Sebeuvědomění je schopnost vnímat tělo a duševní pocity. Jedinec, který lépe vnímá své tělo i psychiku, je ve výhodě oproti jinému jedinci, který si sám sebe hůř uvědomuje a počáteční příznaky nemoci není schopen rozpoznat. Relaxační techniky procvičují a zlepšují schopnost uvědomit si tělo a psychiku.<sup>44</sup>

Schopnost soustředit se (koncentrovat) úzce souvisí s duševní rovnováhou. Tyto vztahy byly potvrzeny mnoha výzkumy.<sup>45</sup>

Uvedu zde pojetí koncentrace podle ruského psychologa S. L. Rubinštejna:  
*„Koncentrovanost pozornosti – na rozdíl od její rozptýlenosti – spočívá v našem spojení s určitým objektem nebo s určitou stránkou skutečnosti a vyjadřuje intenzitu tohoto spojení. Koncentrace je soustředěnost, to je to hlavní, v čem se*

---

<sup>42</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 138. ISBN 80-213-1152-4.

<sup>43</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str. 21. ISBN 80-7169-652-8.

<sup>44</sup> Srov. Tamtéž, str.17.

<sup>45</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 41

*pozornost projevuje. Koncentrovanost pozornosti znamená, že existuje ohnisko, v němž je soustředěna psychická nebo uvědomělá činnost.*“<sup>46</sup>

V psychologické literatuře se můžeme setkat i s jiným pojetím. „*Koncentrovaná pozornost se chápe jako intenzivní soustředěnost na jeden nebo několik objektů. Koncentrovanost se v tomto případě určuje jednotou dvou rysů – intenzitou a zúžením pozornosti.*“<sup>47</sup>

Koncentrace vede k upevnění duševní rovnováhy, zvyšuje pracovní výkon a snižuje únavu při práci. Také umožňuje prohloubené poznání objektů koncentrace. Jedinec, který se umí velmi dobře koncentrovat, nepodléhá nervozitě. Pouze lidé, kteří jsou nervózní, mají tendenci upínat se na negativní myšlenky, svoji pozornost věnují představám, které v nich vyvolávají strach. Ten, kdo dokáže ovládat svoji pozornost, si vybírá podněty, které na něho působí příznivě.<sup>48</sup>

Mezi faktory, které mají vliv na špatnou koncentraci osob, patří: únava; rozptylování vnějšími vlivy; rušivé myšlenky, které jedinec nedokáže zastavit; nepořádek ve věcech; má tendenci odkládat své povinnosti. Jedinec žije ve spěchu a nervozitě z toho, že nestíhá plnit úkoly, které se mu začínají postupně hromadit.<sup>49</sup>

Při praktikování koncentrace je důležitou pomůckou pořádek ve věcech, které máme kolem sebe, pořádek na pracovišti. Také určitý řád a míra v denních činnostech se podílejí na dobré koncentraci. Při soustředování je důležité dbát na pravidelnost, a aby se provádělo na stejném místě, pokud je to možné. Soustředění se nejlépe dosáhne, pokud je jedinec v klidné náladě, dokáže se oprostit od společnosti, rušivých činností a myšlenek.

Soustředování vyžaduje trpělivost a neustálé opakování. Koncentraci bychom se měli věnovat každý den, ve stejnou denní dobu. Jedinec by neměl být

---

<sup>46</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 41

<sup>47</sup> Tamtéž, s. 41

<sup>48</sup> Srov. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983. str. 144.

<sup>49</sup> Srov. Tamtéž, s. 41

v koncentraci rušen. Pokud jde o soustředění na konkrétní činnost, je důležité si vymezit dostatek času, aby nedošlo k časovému presu, a tím by se koncentrace značně narušila.

Nejčastějším místem koncentrace bývá vlastní pokoj, pracovní místnost nebo příroda. Záleží na tom, jaké činnosti se chceme věnovat. Pro načerpání energie, zklidnění mysli je vhodné zvolit pobyt na louce, u řeky apod. Pro soustředění denních činností je vhodné využít známé prostředí, které působí uklidňujícím dojmem. Místo pro koncentraci by nemělo být příliš hlučné.<sup>50</sup>

#### **1.4.4 Relaxace ve volném čase**

Pročištěním mysli vytváříme prostor pro nové zajímavosti světa. Často děláme chybu, že relaxaci odkládáme. Je třeba se naučit relaxovat pravidelně a provádět relaxaci během rušného dne, ale také o dovolené, kdy tělo a mysl potřebují zregenerovat. Také se doporučuje zavést „prázdninový“ pocit, který jsme zažili o dovolené do každodenní existence.<sup>51</sup>

##### **Relaxace během dne**

Dny trávíme neustálým myšlením, konáním, reagováním. Měli bychom se alespoň na pár minut zastavit. Klíčem k meditaci je naučit se zvládat rušivé prvky. To můžeme udělat, pokud budeme pravidelně praktikovat meditaci a využít k tomu každou příležitost. K relaxaci se najde během dne několik okamžiků. Například pokud si vaříme čaj, mohli bychom z toho udělat malý obřad. Čaj si nalijeme do pěkných šálek, budeme si vychutnávat jeho chuť a vůni a přitom klidně dýchat. Také při sprchování se můžeme uvolnit a vnímat jak proud vody dopadá na naše tělo, jak ho masíruje a svaly se postupně uvolňují. Dobrou relaxací jsou teplé koupele. Do lázně můžete nakapat vonný olej. Zatímco budete vdechovat jeho vůni, olej se částečně vstřebá do vaší pokožky a bude mít na vás okamžitý psychologický a fyziologický účinek. Dalším tipem na relaxaci je masáž

---

<sup>50</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 51 – 52.

<sup>51</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s.111. ISBN 978-80-7352-664-1.

ramen a šíje. Namasírovat se můžete sami, ale ještě lépe se uvolníte, pokud si necháte masáž udělat od někoho jiného.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Srov. HAWKEY, S., HAYFIELD, R. Přírodní léčba. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001, str. 161. ISBN 80-247-0107-3.



## 2. Rekreace

*„Pojem rekreace vznikl z latinského slova creare (tvořit, vyrábět) přidáním předpony re (znovu); to v podstatě vyjadřuje obnovování, znovuvytvoření něčeho, co již v určité podobě existovalo, vrácení do původního stavu, dosahování původní kvality, což vše bylo z nějakého důvodu v negativním smyslu změněno. Proces, který je označován tímto slovem, má aktivní charakter. Jedná se o obnovování vlastním úsilím, vylučující pasivitu.“<sup>53</sup>*

U jedince dochází k vyčerpání fyzického, psychického a sociálního potenciálu, na který má vliv mnoho faktorů, např. realizace sociálních rolí, plnění pracovních povinností, nesprávné životní návyky. Pojem re-create je opakem postupného vyčerpávání organismu. Projevuje se nejen kompenzací, ale především v obnovovacích efektech. Cílem není pouhé dosažení původního stavu, ale pokud možno i jeho zlepšení.<sup>54</sup>

*„Existuje úvaha, která se podílí na tomto rozvojovém trendu: čím vyšší je výchozí úroveň, tím menší jsou účinky související s vyčerpáním. Čím více se svojí úrovní člověk dostane nad veškeré požadavky svého života, tím více sám sebe ochrání a tím intenzivnější a kvalitnější může být jeho činnost.“<sup>55</sup>*

Rekreace je aktivní proces, kde se jedinec zaměřuje na sebe sama. Odlišuje se tak od pasivního odpočinku, který také vede k obnově původních sil. Chybí mu ale záměrné a vědomé obnovování a nepodílí se na kompenzaci různých deformit. Pasivní odpočinek nemá na jedince žádné nároky, jedná se hlavně o pohodlí. Ale přesto jsou pasivní činnosti jako spánek, odpočinek biologicky nutné. Aktivní regenerace je oproti tomu individuálně i společensky žádoucí.<sup>56</sup>

---

<sup>53</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 11. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>54</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 11. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>55</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 11. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>56</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 11. ISBN 80-85783-48-7.

Pod pojmem rekreace si můžeme představit ty činnosti, které jsou zaměřeny na obnovování vyčerpávaných sil a kompenzaci deformativních vlivů, na tvorbu zdraví, rozvoj a zdokonalování ve smyslu fyzickém, psychickém i sociálním a s tím spojenou kultivaci. Rekreace se nezaměřuje pouze na fyzické a psychické problémy, ale má také prožitkový charakter díky prostředí, kde rekreace probíhá a také díky kontaktům s ostatními lidmi.<sup>57</sup>

Rekreace probíhá hlavně ve volném čase člověka. „*Individuální i společenský život se odehrává ve třech oblastech – oblast činností nezbytně nutných, oblast regenerace sil a oblast prožitků a prožívání. Uvedené oblasti se do určité míry navzájem prolínají tímto způsobem: regenerace sil se váže na činnosti nezbytně nutné i na prožitky, vazby mezi činnostmi nezbytně nutnými a prožitky atd. Rekreace má dominantní vazbu na regeneraci sil, ale váže se také na prožitky, tak na činnosti nezbytně nutné.*“<sup>58</sup>

Charakteristické znaky rekreace:

- rekreace je aktivní činnost
- rekreace nemá formu, rozsah aktivit, které je možno vykonávat, je nekonečný, může být organizovaná nebo neorganizovaná, individuální či skupinová
- ve spojení s rekreací je velmi důležitá motivace a smysl vykonávané činnosti
- rekreace je dobrovolná činnost, měla by být ponechána možnost volby svobodného rozhodnutí
- rekreace má svůj účel a smysl.<sup>59</sup>

## 2.1 Druhy rekreace

Propojení rekreace s relaxací je velmi úzké. Existuje několik druhů rekreace. Každý z nich má blahodárné účinky na člověka.

---

<sup>57</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 13. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>58</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 14. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>59</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 15. ISBN 80-85783-48-7.

Podle B. Hodaně rozlišujeme pět druhů rekreací, které v této podkapitole stručně popíší.

- kulturně-umělecká
- intelektuální
- sociální
- zájmová
- pohybová

#### Kulturně-umělecká rekreace

Zaměřuje se na participaci člověka na umění. Zvyšuje se tím prožitkovost života, estetické cítění člověka. Má pozitivní vliv na mentální zdraví. Přináší jedinci uvolnění. Tato rekreace splňuje relaxační účinky. Rozdělujeme ji podle toho, jak je realizována, na pasivní a aktivní. Pasivní rekreace je přijímání zvnějšku přicházejících podnětů. Pokud jedinec poslouchá hudbu, která je mu příjemná, tak tím dochází k relaxaci nebo když na sebe nechá působit obrazy, které mají estetický účinek. Aktivní rekreace znamená, že jedinec sám vytváří umělecké hodnoty a podílí se na jejich interpretaci. Kulturně-umělecké rekreace zahrnuje hudbu, literaturu, výtvarné umění, divadlo, film. Podílí se na kultivaci člověka, ke které dochází prostřednictvím prožitku, který je umocněn účinkem kulturního prostředí a společnosti.

#### Intelektuální rekreace

Je zaměřena na zvyšování vědomostí v určité zájmové činnosti. Souvisí s vědeckými a uměleckými obory. Může strádat po pohybové stránce. Tato rekreace je spíše individuální, někdy dochází až k izolovanosti.

#### Sociální rekreace

Je zaměřena na vytváření sociálních vztahů, kontaktů a také skupin. Základem je interakce. Tento druh rekreace přináší vzájemné intelektuální i citové obohacování. Přínos této rekreace je především dána zajímavými kontakty a také prostředím, ve kterém probíhá.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> Srov. HODANĚ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 16. ISBN 80-85783-48-7.

## Zájmová rekreace

Je spojena s různorodými činnostmi, které se diferencují podle zájmů. Rozsah těchto zájmových činností je velmi široký. Patří sem sběratelství, pěstitelství, výroba, kutilství chalupaření atd. Prožitek je spojen s produktem vlastní činnosti. Tato rekreace je značně izolovaná. Může docházet k negativnímu, jednostrannému zatěžování po fyzické stránce.

První tři druhy rekreace mají převážně nepohybový charakter. U zájmové rekreace je tomu jinak, protože se zde vyskytují činnosti fyzického, pohybového charakteru (zahrádkářství). Určité druhy zájmové činnosti tak mohou být považovány za pohybovou rekreaci. Z toho vyplývá, že pohybová rekreace může být buď samostatným druhem rekreace, nebo součástí rekreace zájmové.

## Pohybová rekreace

Vzniká tehdy, když se složka pohybová stává dominantní. Jeden z prvních autorů, který se u nás zabýval pohybovou rekreací, byl Z. Teplý, který definoval pohybovou rekreaci. „*je to zájmová, ve volném čase prováděná tělovýchovná a pohybová činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice. Tím nevylučujeme, že se i v ostatních druzích tělesné výchovy setkáváme s rekreačním vlivem těchto činností v užším slova smyslu*“.<sup>61</sup>

Jedinec by měl volit adekvátní pohybovou aktivitu, která bude odpovídat jeho schopnostem, možnostem a potřebám. Tato rekreace je zaměřena na fyzickou, pohybovou činnost člověka. Důsledkem pohybové rekreace jsou prožitky a žádoucí změny v oblasti psychické a sociální. Může se uskutečňovat individuálně, v rámci rodiny, v kolektivu přátel, v rámci tělovýchovné organizace, ve sportovních centrech apod.<sup>62</sup>

Tato rekreace může člověku uškodit, pokud jedinec stále provádí stejnou činnost, která zatěžuje pouze jednu část těla a jednostranný pohyb není kompenzován. V tomto případě se nejedná o rekreaci, která má pozitivní účinky.

---

<sup>61</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 17. ISBN 80-85783-48-7.

<sup>62</sup> Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005, s. 17. ISBN 80-85783-48-7.

## 2.1.1 Wellness

Relaxaci se můžeme věnovat buď doma, nebo navštívit nějaké relaxační centrum. Wellness se soustředí na odpočinek a relaxaci. Wellness aktivity se začínají objevovat jako nedílná součást aquaparků, fitness center, také je nabízejí hotely v podobě relaxačních pobytů a lze za ně považovat mnoho lázeňských procedur. V dnešní době vzniká mnoho specializovaných wellness studií. Na tyto aktivity existují orientované cestovní kanceláře, které nabízejí pobyty do těchto center, poukázky na ozdravné kúry.

Také máme mnoho možností, jak si zlepšit relaxování doma. Na trhu je řada wellness produktů od bazénů, masážních van, terapeutických sprch přes masážní stroje, křesla až po sauny, vířivky, které lidé mohou využívat v závislosti na prostorovém vybavení a financích.<sup>63</sup>

Výraz wellness je velmi známý a v posledních letech ho snad každý slyšel. Málokdo si dokáže přesně uvědomit, co se pod tímto názvem skrývá. Do oblasti wellness patří příjemné aktivity psychického i fyzického charakteru, které mají vliv na pohodu a uspokojení jedince. Zahrnuje pozitivní vjemy z požitku jakéhokoli druhu, pohyb, regenerace, příjemná hudba, relaxace, zdravá výživa, dostatečná duševní činnost. Do této oblasti spadá vše, co vede k harmonii těla, mysli a ducha.<sup>64</sup>

### 2.1.1.1 Historie wellness

Jeho prapůvod můžeme najít v principu kalokagathiá, což je starořecký ideál rovnováhy těla a duše; nikdy nekončící píle o dosažení harmonie. Ve jménu boha Asklépia zřizovali Řekové útulky pro nemocné, kteří měli naordinovanou dietu, různá cvičení a masáže za účelem uzdravení. Součástí útulků byly také chrámy a divadla, které pomáhaly pacientům udržet psychickou pohodu v době nemoci, a tím zajišťovaly rovnováhu těla a ducha.

---

<sup>63</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str.7. ISBN 978-80-7366-134-2.

<sup>64</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str. . ISBN 978-80-7366-134-2.

Dalším místem, které můžeme spojit s historií wellness, je rozkvět lázeňství ve starověku. V Římě existovaly Caracallové lázně. Zde se kombinovaly účinky přírodních léčivých pramenů, termálních i minerálních a mnoho doplňkových aktivit, které lze považovat za relaxaci a odpočinek.<sup>65</sup>

*„Výraz wellness vznikl spojením dvou slov: well-being (stav zdravý a pohody) a fitness (fyzická zdatnost). Tento název vytvořil americký lékař Halbert L. Dunn, autor myšlenky high level wellness (volně přeloženo jako „zdraví na vysoké úrovni“).“<sup>66</sup>*

### **2.1.1.2 Co znamená wellness**

*„Slovo wellness znamená stav/pocit blahobytu, jenž je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka – vlastní osoby. Je to dlouhotrvající, stupňující se proces přeměny psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní a okolní pohody. Wellness je také označení pro strukturu, zařízení a prostor, které jsou realizovány v konceptu s touto filozofií (architektura, design, barvy aj.) a pro programy, které pocitům wellness vedou. Wellness prostor je v nás i v přírodě, pokud nám zajišťuje požitky krásy, klidu a míru.“<sup>67</sup>*

Wellness je často spojováno s termíny celkové zdraví, dostatek energie, vyvážená strava, správná kondice, odpočinek, regenerace, péče o pleť a o vlasy a další. K jejich dosažení využívá mnoho prostředků. Wellness je možné chápat také jako určitý životní styl. Jeho popularita a rozvoj stále roste a s tím je spojena komercializace. Na trh přichází řada nových produktů, které jsou označeny slovem „wellness“, jako jakási značka kvality. Do wellness zboží je zahrnováno oblečení, potraviny, potravinové doplňky, prostředky péče o pleť. Wellness asociace se snaží o vymezení hranic wellness průmyslu. I v tomto směru existují nejasnosti. Podle jednoho názoru wellness spočívá v podpoře zdravého životního

---

<sup>65</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str.10. ISBN 978-80-7366-134-2.

<sup>66</sup> MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str.10. ISBN 978-80-7366-134-2.

<sup>67</sup> MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str. 13. ISBN 978-80-7366-134-2.

stylu spíše formou pohybu. Druhý názor se přiklání ke spojení s péčí o pleť a tělo, o emoce a ducha, o zdravou výživu.<sup>68</sup>

Záleží na každém jedinci, zda se rozhodne využít služeb nebo produktů wellness. Nenechat se zlákat pouze reklamou, ale zaměřit se na to, co mi schází, co by se mělo v mém životě změnit, a podle toho si vybrat, jakým směrem se budu ubírat a jak budu trávit volný čas.

### 2.1.1.3 Trendy ve wellness

Jak jsem zmínila dříve, do oblasti wellness patří zařízení pro volný čas, aquaparky, speciální centra, hotelová střediska, lázeňské pobyty atd. Stále se ale objevují nové moderní metody, prvky, které se snaží zlepšit psychické a fyzické zdraví.

- využití moře (thalassoterapie léčebná a relaxační metoda založená na využití přímořského vzduchu, mořské vody a produktů moře, jako jsou řasy, písek, soli atd)
- využití přírodních i uměle vytvořených jeskyní (speleoterapie)
- kryoterapie a chladové terapie
- různé typy masáží a procedur
- pohybové aktivity (jóga, kalanetika, pilates, nordic walking – chůze s použitím hůlek)

Také se inspirujeme u východních kultur a přikláníme se k relaxačním, léčebným a pohybovým technikám a postupům, které praktikují lidé v Asii. Mezi nejznámější patří:

- akupunktura
- akupresura
- aromaterapie
- aktivity vycházející z bojových umění (tajči)
- meditační styly (zenová meditace)
- cvičení Pět Tibet'anů.<sup>69</sup>

---

<sup>68</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str.16. ISBN 978-80-7366-134-2.

Měli bychom se pokusit převzít z kultury Orientu to dobré. Orientální způsob uvažování o lidském zdraví je nám velmi vzdálený. Pochopit přístup k lidskému organismu, který je typický pro východní kultury, není snadné. Jsme zatíženi tisíciletou tradicí evropské civilizace. Ta má vliv na náš způsob myšlení, hodnocení a logiku.<sup>70</sup>

*„Orientální lékaři znali tisíce znaků, podle kterých bylo možné určit, jaké je člověk konstituce a v jaké je dnes kondici. Svou diagnózu stanovili z nepřeborného množství informací, od vrásek až po způsob chůze či jednání s druhým člověkem.“<sup>71</sup>*

Tímto úryvkem jsem chtěla poukázat na to, že my nejsme už schopni tyto věci hodnotit bez komplikovaných přístrojů. Nemoci řešíme pomocí léků, operací. Lékaři už nezvažují jiné možnosti léčby. Orientální lékaři hodnotí individuálně každého jednotlivce a podle toho mu vytvoří individuální plán léčby. Jedince hodnotí komplexně. Jeho duševní a tělesnou stránku, protože vše souvisí se vším. Je dokázáno, že duševní starosti mohou způsobit tělesné problémy a naopak.

Měli bychom odložit konzervativní myšlení a snažit se pochopit a uvěřit, že v lidském těle probíhá energie, v těle jsou čakry a meridiány. Tímto se zabývají orientální lékaři.

Čakry představují energetická centra v organismu člověka, popisované jako kruhy či víry, v určitých místech vystupující (vyvěrající, tryskající) nad povrch těla.“ Každá čakra ovlivňuje určitou část těla či mysli. Nejznámější je sedm základních čaker. Harmonický život člověka je podmíněn správným fungováním a vzájemnou rovnováhou všech čaker. Čakry mají být otevřené, aby jimi mohla volně proudit energie. Pokud tomu tak není, tak se to projeví jako nemoc, bolest, narušené mezilidské vztahy a další problémy.<sup>72</sup>

Meridiány neboli dráhy, kanály vedou po povrchu lidského těla. Podle tradičních představ v nich proudila síla čchi. Tyto dráhy jsou umístěny v blízkosti

---

<sup>69</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str.11. ISBN 978-80-7366-134-2.

<sup>70</sup> Srov. JONÁŠ, J. *Křížovka života*. Ústí nad Labem : Severočeské nakladatelství, 1988, str. 14. ISBN 80-7047-019-4.

<sup>71</sup> JONÁŠ, J. *Křížovka života*. Ústí nad Labem : Severočeské nakladatelství, 1988, str. 19. ISBN 80-7047-019-4.

<sup>72</sup> Srov. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008, str. 23. ISBN 978-80-7366-134-2.



nervových svazků, krevních či mízních cév. Také bylo popsáno několik bodů, kterým se říká „aktivní body“ pro jejich zvláštní vlastnosti. Na znalosti těchto vlastností byl založen léčebný systém zvaný Akupunktura. Jedná se o nejstarší léčebnou metodu na světě. Akupunktura léčí pomocí vpichování kovových jehel do konkrétních bodů.<sup>73</sup>

---

<sup>73</sup> Srov. JONÁŠ, J. *Křížovka života*. Ústí nad Labem : Severočeské nakladatelství, 1988, str. 22, 24. ISBN 80-7047-019-4.

### 3. Relaxační techniky

Potřeba uvolnit se je společná všem lidem. Je mnoho způsobů, jak toho dosáhnout. Lidé žijí v odlišném prostředí a mají rozdílnou kulturu. Od toho se odvíjí jejich způsob života a také to, jaké používají relaxační techniky. Relaxačních technik existuje velké množství. V této kapitole se budu věnovat těm nejznámějším metodám.<sup>74</sup>

Zařazení relaxačních technik umožní ihned rozpoznat, jaké části těla jsou ztuhlé, následně dojde k částečnému nebo úplnému uvolnění. Je třeba si dávat pozor v situacích, kdy by mohlo dojít k opětovnému jednostrannému přetížení. Prevencí je pohyb, naučit se správnému držení těla, kompenzovat jednostrannou zátěž. I krátké cvičení přináší úlevu a může pomoci od bolesti.<sup>75</sup>

Cílem relaxačních technik je uvolnění a hlubší zklidnění. Relaxační metody mají často společné dvě fáze. Uvolnění tělesné, které je charakterizováno pocitem tíhy, a uvolnění mentální, které doprovází pocit lehkosti. Po uvolnění v oblasti tělesné většinou dochází k prohloubení relaxace přechodem na uvolnění v oblasti duševní.

Při hlubších relaxacích může docházet k jevům, které souvisí s uvolňováním podvědomé složky. Mezi tyto jevy patří pocit vznášení, houpání, rozšiřování těla v prostoru nebo jeho zmenšování. Pokud se tyto jevy projeví, neměl by jedinec být neklidný. Při hlubokém uvolnění mohou být průvodním jevem, ale také se nemusí vůbec vyskytnout. Nelze je chápat jako cíle v relaxačních technikách, a proto by se neměl jedinec zneklidňovat, když se u něho neprojeví.<sup>76</sup>

Relaxační techniky lze provádět jako samostatná cvičení nebo jako závěrečné zakončení sady cviků. Během relaxace může dojít ke snížení tělesné teploty, a proto je vhodné si obléci teplejší oděv nebo použít lehkou deku. Oděv pro relaxaci má být pohodlný, volný. Je vhodné relaxovat bez šperků, hodinek, brýlí

---

<sup>74</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str.14. ISBN 80-7169-652-8.

<sup>75</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 138. ISBN 80-213-1152-4.

<sup>76</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal, 2002, s.119. ISBN 80-900570-60-3.

a nepoužívat obuv. Relaxační cvičení lze provádět v kteroukoli denní dobu, ale je dobré dobu a místo relaxace dodržovat. Dochází k osvojení určitých návyků, které usnadňují navození hlubšího uvolnění.

Při relaxaci by nemělo docházet k vyrušení. Prudké vytržení z hlubšího uvolnění může mít za některých okolností charakter šoku.

Relaxace by měla přinést přínos, ale není vhodná přílišná snaha o rychlé dosažení pozitivních výsledků. Tato snaha by tak byla překážkou k dosažení uvolnění.<sup>77</sup>

### 3.1 Relaxace zaměřená na dech

Tuto relaxaci jsem zařadila na první místo, protože dýchání je základ každého relaxačního cvičení. Lidé si neuvědomují způsob, jakým dýchají. Někomu se nemusí jevit jako relaxace, ale jako něco samozřejmého. Dýchání představuje vždy přítomný a snadno dostupný bod pro soustředění. Soustředit pozornost na pravidelné, pokojné dýchání znamená uklidnit tělo a zároveň pomáhá očistit mysl od všech rozptylujících myšlenek a usnadňuje meditaci.<sup>78</sup>

Správné dýchání zlepšuje náladu i spánek, zvyšuje odolnost vůči nemocem. Zajišťuje výživu mozku a uklidňuje nervy. Upravuje krevní tlak, zmenšuje riziko kardiovaskulárních chorob i plicního onemocnění. Také snižuje tepovou frekvenci a urychluje metabolismus.<sup>79</sup>

K tomu, aby se lidé cítili dobře a uvolněně, je důležitá rovnováha mezi přijímaným kyslíkem a vydechovaným oxidem uhličitým. Změna ve způsobu dýchání může jejich množství v organismu ovlivňovat.

Rychlé nebo velmi hluboké dýchání, které se nazývá hyperventilace, způsobuje, že organismus vylučuje velké množství oxidu uhličitého, a to může mít za následek závratě. Naopak mělké, nepravidelné dýchání, které bývá často zapříčiněno vadným držením těla, tělesným napětím nebo onemocněním dýchacích orgánů, narušuje okysličování. Mnoho lidí má se správným dýcháním potíže, aniž by to věděli. Pokud se lidé krčí, hrbí, dochází k tomu, že hrudník

---

<sup>77</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal, 2002, s.119. ISBN 80-900570-60-3.

<sup>78</sup> Srov. HAWKEY, S., HAYFIELD, R. *Přírodní léčba*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001, str. 152. ISBN 80-247-0107-3.

<sup>79</sup> Srov. MORENOVÁ, D. Dechem proti vráskám. *Estetika*, 2007, č. 6. str. 51

a hrudní koš jsou propadlé, bránice je vyražena z činnosti a srdce je nadměrně zatěžováno.<sup>80</sup>

Správné dýchání je zásadní pro správnou funkci páteře. Při dýchání dochází neustále k pohybům celého hrudního koše, žeber a páteře. Pokud je dýchání uskutečňováno špatným způsobem, tak dochází k bolesti zad. Jestliže je klidové dýchání vlivem stresu nebo špatného návyku doprovázeno pohybem hrudníku a ramen vzhůru, tak šíjové a krční svaly, které se na tomto pohybu podílejí, jsou po čase unavené a přetížené. Způsobují bolesti hlavy a krční páteře.

Lze provést test, který ukáže, jestli člověk správně dýchá.

Jedinec se postaví před zrcadlo a během dýchání pozoruje pohyb hrudníku a ramen. Pokud uvidí pohyb klíční kosti a ramen vzhůru, je zapotřebí se naučit dýchání do stran hrudníku a pomocí zrcadla pohyb směrem nahoru minimalizovat. Ideální je provádění nádechu do všech stran hrudníku, především v jeho spodní části. Přitom nesmí dojít k pohybu hrudníku a ramen směrem vzhůru. Jako pomůcka poslouží přiložení rukou na boční strany hrudníku. Pokud jedinec ucítí, že se ruce rozpínají do stran, provádí dýchání správně.<sup>81</sup>

Klidný dech navozuje celkové uvolnění, zvyšuje sebeovládání a zklidňuje psychiku. Stimuluje vnitřní orgány, hlavně játra, žaludek, střeva, srdce a solar. Špatné dýchání zvyšuje fyzickou únavu a nervozitu. Cvičitelka jógy a terapeutka Dita Vrchotová doporučuje cvičit si dýchání dvakrát denně nejméně pět minut.<sup>82</sup> Dechová cvičení jsou základním prvkem relaxací, jógy i prevencí dýchacích onemocnění a úzkostí. Při stresu a dechových potížích je vhodné se zaměřit pouze na pomalé dýchání se zdůrazněním výdechu. Pokud se při cvičení objeví točení hlavy, je třeba ihned přestat, nezrychlovat dech a klidně dýchat.<sup>83</sup>

Cvičitelka jógy Dita Vrchotová radí, jaké dechové cvičení by bylo vhodné zvolit, pokud se dostaví vztek: „*Měli byste zhluboka vydechnout, aby z plic beze zbytku odešel použitý vzduch. Poté přejděte na rytmus: nepřiliš hluboký, pomalý nádech a výrazně delší pomalý výdech. Můžete si vyzkoušet i tento jednoduchý nácvik hlubokého dýchání: Uvolněte se, nadýchněte se nosem a zároveň počítejte*

---

<sup>80</sup> Srov. VELTRUBSKÁ, I., CHAMOUTOVÁ, K. *Duševní zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 1998. str. 132. ISBN 80-213-0456-1.

<sup>81</sup> Srov. VALOUCHOVÁ, P. Rehabilitační cvičení. *Dieta*, 2007, č. 7, str. 51

<sup>82</sup> Srov. MORENOVÁ, D. Dechem proti vráskám. *Estetika*, 2007, č. 6. str. 51

<sup>83</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str.139. ISBN 80-213-1152-4.

do čtyř. Vydechněte ústy, uvolněte čelisti – nechte je doslova spadnout – a počítejte do osmi. Postup opakujte, dokud vás cvičení neosvěží.“<sup>84</sup>

### **Dynamická dechová cvičení**

Napomáhají uvolnění přebytečné energie, napětí a stresu. U tohoto cvičení se používá výkřik. Uvolňující účinek ve stresových situacích má silné řvaní, které ale negativně působí na druhé. Pokud se zvolí řvaní jako technika zbavování napětí, je vhodné najít místo, kde nebudeme nikoho rušit. Lepší variantou je cvičení dynamický výdech.<sup>85</sup>

Postup viz. Příloha I.

Správně dýchat se nelze naučit ze dne na den. Je zapotřebí se věnovat pravidelně dechovému cvičení. Existuje několik pravidel, která mohou pomoci ve zlepšení dýchání.

- Pokud dech není stálý a pravidelný, je zapotřebí se párkrát zhluboka nadechnout. Vědomě se snažit dýchat klidně. Myslet na své dýchání pravidelně a kontrolovat zda je stále klidné.
- Lidé by si měli zvyknout dýchat pomaleji a hlouběji; nadechovat se a vydechovat stejně dlouho.
- V klidu se nadechnout, zadržet dech na několik vteřin, vydechnout a před dalším nadechnutím chvíli počkat; ještě trochu vydechnout; při vdechnutí a vydechnutí pracuje pouze břicho.
- Je správné se nadechovat nosem, ne ústy. Dýchání ústy může způsobit nachlazení a infekce.
- Dechová cvičení by se měla provádět minimálně jednou denně alespoň pět minut.
- Při nadechování je vhodné si představit, že do těla vstupuje nová energie. Při vydechování si lze představit, že z těla odchází vše špatné: nemoci, myšlenky.<sup>86</sup>

---

<sup>84</sup> MORENOVÁ, D. Dechem proti vráskám. *Estetika*, 2007, č. 6. str. 51  
Estetika, str. 51

<sup>85</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str.140 - 141. ISBN 80-213-1152-4.

<sup>86</sup> Srov. MORENOVÁ, D. Dechem proti vráskám. *Estetika*, 2007, č. 6, str. 52

## 3.2. Jóga

Jóga obsahuje styčné body pro relaxační techniky. Z jógy vychází např. Schultzův autogenní trénink. Základem je pravidelné dýchání, koncentrace a uvolnění.

Jóga je vhodná pro všechny věkové skupiny. Dětem předškolního a školního věku by jóga přinesla zklidnění, trávily by svůj čas plnohodnotně a naučily by se zacházet s volným časem. Dospělí by praktikováním jógy kromě jiného, načerpali energii, uvolnili by se a ponořili se sami do sebe. Senioři by prováděním jógových cvičení zlepšili vlastní zdravotní stav. Jóga přináší odpočinek a regeneraci sil, působí blahodárně na organismus a na duševní stránku člověka.

Jóga se může cvičit individuálně nebo skupinově. Pokud jedinec navštěvuje nějaké centrum jógy, tak se tam seznámí s lidmi, se kterými může mít hodně společného. Kromě denního cvičení jógy, může jedinec navštívit seminář jógy, který bude trvat několik dní. Tyto kurzy si kladou za cíl pozvednutí duchovní úrovně lidí, prostřednictvím adekvátního vzdělávání a šířením nejstarších znalostí a praktik, existujících v naukách jógy za tisíciletí.

Cvičení jógy se provádí v mnoha fitness nebo relaxačních centrech, kde se praktikuje celá řada druhů jógy např. Power joga, Hatha joga, Ki joga, Ashtanga joga, jóga pro těhotné. V České republice je novým druhem Bikram joga, která se cvičí ve vyhřátém sále na 42°C. V Indii, kde vznikla jóga, je zcela běžné, cvičit při tak vysoké teplotě.

Zakladatel Bikram Yogy a světově uznávaný učitel je Bikram Choudhury. Studoval jógu od svých čtyř let, ve 12 se stal národním šampionem Indie a tento titul 3x obhájil. Swami Sivananda mu udělil titul "Yogi Raj", král. Pod vedením svého učitele Bishnu Goshe (bratr Paramahansa Yogananda) Bikram spojil své znalosti východního učení s tříletou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzitní nemocnice v Tokiu. Postupně vytvořil svůj systém 26 póz a dvou dýchacích cvičení ve vyhřátém prostředí. V roce 1971 tuto metodu přinesl do Spojených států na pozvání americké Lékařské asociace a o dva roky později v Beverly Hills založil svou první školu "Yoga College of India". Bikram vědecky zformuloval a

dokázal, že jóga má schopnost regenerovat tkáň a léčit chronické nemoci. Svoji metodu vyučuje po celém světě už déle než 30 let. V současné době ve světě existuje 720 škol Bikram Yogy a všichni učitelé jsou školeni Bikramem osobně.<sup>87</sup>

Mnoho lidí má dnes představu o tom, co se skrývá pod pojmem jóga. Tento výraz bývá spojován s duševní vyrovnaností, uvolněním, s ovládním pohybů svého těla. Pomocí jógy je možné se naučit ovládat emoce.

Cesta jógy se ubírá dvěma směry. První z nich se zaměřuje na vylepšení situace v oblasti tělesné a duševní. Nabízí různá cvičení, mentální techniky. Druhý směr spočívá v odstranění vlastních nedostatků v oblasti charakterových vlastností, mezilidských vztahů a životní orientace. Jógu lze označit za určitý styl života. První část může přinášet člověku výhody, ale pouze za předpokladu, že se prolíná s druhým směrem, se dá hovořit o skutečném praktikování jógy. Dojde-li k přijetí jógy jako celku, lze si uvědomit, co je v životě nejdůležitější. Jsou to morální hodnoty – soucit, laskavost, dobrota a láska. Každý jedinec, který praktikuje jógu, by měl být schopný, přijmout za své jednání zodpovědnost a nesvádět vinu za své činy na druhé. Měl by odhalovat nedostatky ve svém nitru. Tato cesta vede k budování harmonické osobnosti, i když může být namáhavá a bolestná.<sup>88</sup>

*„Umění jógy pochází z Indie, je více než 5000 let staré a písemně bylo zaznamenáno zhruba před 2500 lety. Je to nejstarší systém cvičení vědomého rozvoje lidského těla a ducha, jaký se nám zachoval. V zásadě se rozlišují dvě velké oblasti: hathajóga se svými ásanami (tělesnými pozicemi) a jóga meditativní, která má mnoho různých forem.“<sup>89</sup>*

Jóga je založena na empirickém poznání, na zkušenosti a na citu. Je proto svázána s individuálními vlastnostmi cvičícího, s jeho pocity a reakcemi.

---

<sup>87</sup> Srov. Bikram yoga Prague : O Bikram józe [online]. Praha : Bikram yoga Prague. [cit. 2009-05-02]. Dostupné na WWW: <http://www.bikramyoga.cz/o-bikram-joze/>.

<sup>88</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal, 2002, s. 7. ISBN 80-900570-60-3.

<sup>89</sup> ZEBROFFOVÁ, K. *Jóga pro každého*. Praha: Knižní klub, 1994. str. 6.

Slovo jóga pochází ze sanskrtského kořene slova „JUDŽ“, který má význam spojit se a naznačuje sjednocení každé stránky lidské bytosti od té nejvnitřnější po vnější. Jako filosofie je jóga neobvyklá v tom, že považuje provádění poloh a dechové techniky za základ toho, aby člověk vedl důstojný a spokojený život. Nauka jógy spočívá v aspektech poloh a dýchání.<sup>90</sup>

Cílem jógy není dosahovat maximální dokonalosti v provádění cviků, v zaujímání různých poloh, ve způsobech dýchání a v dalších přístupech. Způsob jejich provádění není však lhostejný. Jde o zásadní přístup, o celkový způsob sladění jednotlivých prvků s přesností vlastního provedení, aby se tak předešlo případnému poškození. Cílem jógy je se dokonalosti neustále přibližovat. Zdůrazňuje se trpělivost a nespěchat na této cestě k přibližování se k dokonalosti.<sup>91</sup>

Jóga vychází z názoru, že by se každý jedinec měl naučit dříve či později provádět vše potřebné správně pomocí vnitřního cítění, v souladu s vlastními možnostmi a schopnostmi. Jógu se trpělivým opakováním nakonec naučí každý správně. Je důležité, aby si každý jedinec našel svého učitele jógy, aby mohlo docházet ke zpětným vazbám.

Pohyby v józe se provádějí pomalu, s plnou vědomou pozorností, kontrolovaně, řízeně. Je to zajímavé a poutavé sebeobjevování, protože tím odhalujeme nový svět pocitů ze svého těla, který jsme je doposud tušili. Pozorováním pomalého pohybu se postupně zbavujeme nesoustředěnosti ve prospěch klidné, uvolněné koncentrace. Zlepšená schopnost soustředit se na aktivitu vlastního těla nám později usnadní odhalit a kontrolovat děje odehrávající se v naší psychice.<sup>92</sup>

Význam jógy spočívá v osobním rozvoji, který je často měřen pouze najedinci samotným, ve srovnání s jeho stavem, ve kterém se nacházel předešlého dne. Jóga uvolňuje, omlazuje, dává energii a krásu, posiluje a regeneruje tělesné funkce. Lidé, kteří žijí v západním světě, jsou vystaveni jiným vlivům než např. Indové.

---

<sup>90</sup> Srov. MEHTA, M. *Co je to jóga*. Praha: Svojtka a Vašut, 1996. str. 8.

<sup>91</sup> Srov. DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. str. 5.

<sup>92</sup> Srov. KNÍŽETOVÁ, V., TILLICH, J. *Jóga*. Praha: Olympia, 1993. str. 15.



Životní podmínky, mentalita se od východního způsobu života natolik liší, že i při cvičení jógy je zapotřebí zdůraznit jiné momenty. Smysl jógy se tímto nemění – dojde k odměnění klidem a vyrovnaností.<sup>93</sup>

Díky józe se člověk naučí zbavovat stresu. Jóga je praktickou filosofií, jejímž cílem je sjednotit tělo, mysl a ducha za účelem zdraví a naplnění. Zdravé a pružné tělo lze rozvíjet pomocí tělesných poloh (ásan). Tato cvičení účinkují na všechny tělesné soustavy, posilují svaly, stimulují krevní oběh a zlepšují celkové zdraví. Výhody cvičení nejsou pouze fyzické: po zvládnutí poloh a zavedení relaxačních a dýchacích technik zjistíte, že pomocí jógy se člověk naučí uklidňovat mysl, zvyšovat koncentraci a rozvíjet schopnost zvládat napětí. Jóga je dokonalým systémem pro osobní rozvoj a podporuje celkovou tělesnou i duševní pohodu.<sup>94</sup>

### 3.2.1 Systémy jógy

V Indii, v kolébce jógy, vznikla postupem času řada různých systémů jógy, které využívají někdy podobné, jindy odlišné prostředky k dosažení shodného cíle, který představuje především prohloubení vědomí o sobě samém a celkové hlubší pochopení zákonitostí života. Nejznámější z nich je džňanajóga, karmajóga, bhaktijóga, hathajóga či radžajóga.

S ohledem na skutečnost, že jóga vznikla před tisíci lety v odlišných společenských a geografických podmínkách, je třeba citlivě vybírat její prvky tak, aby mohly být úspěšně využívány dnešním člověkem. Slepé kopírování a mechanické přijímání prostředků, které byly prospěšné pro člověka žijícího v době vzniku této nauky v Indii, není zajisté vhodnou cestou. Bohatství jógických prostředků a metod umožňuje efektivní výběr vhodný pro současného člověka, žijícího v dnešních podmínkách.

V tomto smyslu nelze opomenout tzv. osmistupňovou jógu. Jedná se o systém zahrnující oblast tělesných a dechových cvičení, správné životosprávy, morálně

---

<sup>93</sup> Srov. ZEBROFFOVÁ, K. *Jóga pro každého*. Praha: Knižní klub, 1994. str. 6, 8.

<sup>94</sup> Srov. MEHTA, M. *Co je to jóga*. Praha: Svojtka a Vašut, 1996. str. 7.

etických hodnot, mezilidských vztahů i vztahů člověka k přírodě. Tyto oblasti jsou rozčleněny do osmi stupňů:

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| 1. Jama      | 5. Pratjahara            |
| 2. Nijama    | 6. Dharána               |
| 3. Ásana     | 7. Dhjána                |
| 4. Pránajáma | 8. Samádhi <sup>95</sup> |

První dva stupně – jama a nijama představují morálně etická hlediska. Třetí stupeň – ásana, je zaměřen na oblast tělesných cvičení. Stupeň čtvrtý – pránajáma, popisuje dechová cvičení. Pátým stupněm je pratjahara, neboli stažení pozornosti od smyslových vjemů. Na tomto stupni jógy se člověk učí udržovat pozornost ve svém nitru, aniž by byla vyrušována vnějším děním. Taková schopnost může být velmi úspěšně nacvičována v rámci relaxačních technik. Šestý stupeň, označovaný slovem dharána představuje koncentraci neboli schopnost soustředění myšlenek. Jeho realizací na kvalitativně vyšší úrovni je pak dhjána neboli meditace, tvořící náplň stupně sedmého. Dovršením tohoto systému je samádhi – osmý stupeň, jehož naplnění představuje naprosté pročištění a ztišení mentální složky a poznávání duchovních aspektů vlastní existence.<sup>96</sup>

Mimo této osmidílné cesty existují i další druhy jógy, které lze úspěšně praktikovat v našich podmínkách. Je to např. bhaktijóga, džňánajóga a karmajóga. Představují tři základní přístupy na cestě sebepoznávání.

### Bhaktijóga

Bhaktijóga je označována jako cesta lásky. Ve svém nejvyšším aspektu představuje lásku k Bohu, k Nejvyšší Tvůrčí Síle či jinak chápanému Nejvyššímu Bytí. Cesta bhaktijógy má svoji vnější a vnitřní stránku. Vnitřní představuje očistu lidského srdce od sobectví, čímž je vytvářen prostor pro působení čisté lásky. Člověk plný zloby, závisti, nenávisti a dalších negativních emocí může jen těžko procítovat lásku. Nejprve je třeba nastolit vnitřní očistu jako nezbytný předpoklad

---

<sup>95</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Jóga a sebepoznávání*. Liberec: Santal, 1992. str. 18.

<sup>96</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 21, 22.

pro život v duchu bhaktijógy. Vnější aspektem této cesty je nasměrování pocitů lásky mimo sebe. Čím je objekt lásky z duchovního hlediska vyšší, tím výš nám láska umožní vystoupit. Musí se jednat o cit čistý, upřímný a nezištný. Velmi důležitá je očista a úcta. Pokud budeme s úctou přistupovat k druhému člověku, vytváříme tak předpoklad k eventuálnímu pozdějšímu projevu lásky v nejrůznější podobě.<sup>97</sup>

### Džňánajóga

*„Džňánajóga je cestou poznání, což pro běžného člověka bývá chápáno jako intelektuální záležitost. Je však třeba upozornit, že nejvyšší hodnoty džňánajógy jsou realizovány mimo oblast intelektu. Intelekt nám umožňuje na cestě sebepoznávání odhalovat určité zákony života a přizpůsobit jim své jednání. Na cestě džňánajógy je tedy intelekt v rámci jeho možností využíván. Navíc jsou použity i prostředky, které umožňují pronikat do oblasti za mysl (za hranice intelektu), kde lidské vědomí existuje dál a je schopno z nadhledu pozorovat činnost vlastní mysli. V tomto smyslu se jedná o využívání koncentračních a meditačních technik.“<sup>98</sup>*

### Karmajóga

*„Toto slovo označuje jógu činnosti. Ne však činnosti jakékoli, ale činnosti neosobní. Činnosti, která není motivována osobním ziskem. Ten, kdo se chce cestou karmajógy přiblížit k pochopení smyslu vlastní existence, by měl konat práci pouze pro ni samotnou a chápat sebe sama jako součást kosmického dění, v němž vše má své místo a opodstatnění. Podobně lze svoji práci chápat jako nesobeckou službu bližním. Takové postoje osvobozují člověka od lpění na plodech své práce. Principy karmajógy někdy vzbuzují mylnou představu, že je třeba se vzdát jakékoli odměny za vykonanou práci. Karmajóga je záležitostí ryze vnitřní- záležitostí postoje. Člověk ke svému životu v tomto světě potřebuje určité prostředky, které vyplývají z jeho činností. Mají být chápány jako přirozená součást, doprovázející práci, ne však jako hnací motor a cíl jeho pracovních aktivit.“<sup>99</sup>*

---

<sup>97</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 22, 23.

<sup>98</sup> MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 23, 24.

<sup>99</sup> MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 24.

## Integrální jóga

Integrální jóga je syntézou všech tří směrů. Tato kombinace se jeví pro dnešní dobu jako nejvhodnější, protože zahrnuje všechny tři základní aspekty lidské bytosti – cit, rozum a vůli. Principem integrální jógy je spojení vnitřního duchovního života se životem ve vnějším světě, což je pro dnešní epochu velmi důležité.<sup>100</sup>

### 3.2.2 Jak může jóga působit na zdraví

Jóga představuje jeden z nejdokonalejších systémů pro udržení dobrého zdraví. Zdravotní účinky jsou dosahovány různým způsobem. Jedná se o zlepšení celkového stavu organismu, o příznivý vliv zklidněné a lépe ovládané duševní oblasti a také speciální cvičení a techniky s konkrétním zdravotním účinkem pro oblast tělesnou a duševní. Pomocí jógy lze příznivě ovlivnit posílení trávicí soustavy, zlepšení činnosti střev, urychlení trávicího procesu. Posílením břišního svalstva je podmíněno i udržení správné polohy vnitřních orgánů. Jejich ovlivňování je také dáno masážním efektem, vzniklým při provádění některých jógických cvičení (týká se např. jater, sleziny, ledvin, střev), čím se předchází krevním zástavám v orgánech dutiny břišní.<sup>101</sup>

Cvičení jógy příznivě ovlivňuje činnost srdce, prokrvení celého organismu a normalizuje krevní tlak. Stimuluje a normalizuje činnost žláz s vnitřní sekrecí. Upravuje činnost ženských orgánů, přispívá ke snazšímu porodu a pomáhá při nepravidelné menstruaci. Příznivě působí na zrakové a sluchové orgány. Blahodárně působí na duševní oblast (zvýšení odolnosti vůči stresu, zlepšení koncentrace, odstranění či zmírnění poruch spánku, hluboké zklidnění).<sup>102</sup>

Věnuje-li se člověk józe pravidelně, posiluje organismus jako celek. Cvičení jógy zlepšuje stav svalstva a přispívá ke správnému držení těla. Mnoho jógových cvičení má pozitivní vliv na páteř. To je velmi důležité, neboť rovná a pružná páteř je základním předpokladem soustředěnosti a uvolnění. Všechny orgány jsou provázány vzájemnými vztahy, každý tělesný proces spouští řetězovou reakci. Při

---

<sup>100</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 25.

<sup>101</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 39.

<sup>102</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 39.

duševní a tělesné zátěži se stahují svaly, které pak nemohou nerušeně pracovat. Člověk se pak necítí dobře, je bez energie, podrážděný, deprimovaný a může to vést až k onemocnění. Jóga má mnoho speciálních cviků, které pomohou od potíží a nemocí. Pokud se při jógových cvičení dýchá správně a jedinec se dokáže uvolnit, tak jóga nejen dopomáhá ke zdravému tělu, ale poskytuje také energii, vyrovnanost a pocit radosti ze života. Jóga má celou řadu speciálních cviků, zaměřených na odstranění určitých zdravotních problémů.

Velká část dnešní populace má nezdravý způsob dýchání. Většina lidí by toto sdělení, že neumí dýchat, považovala za paradoxní. Špatný způsob dýchání způsobuje nedostatečnou ventilaci plic, snížené zásobování buněk a tkání kyslíkem, sníženou možnost odstraňování odpadních látek i vhodné podmínky pro množení choroboplodných zárodků v plicích. Na základě toho člověk může strádat nejen po zdravotní stránce. Nedostatečné dýchání se projeví také ve formě časté únavy a nechuti k fyzické činnosti. V oblasti duševní přispívá ke ztrátě koncentrace, ke zvyšování nervozity a podrážděnosti. Hlavní znaky nezdravého dýchání můžeme uvést – povrchnost, neúplnost, nadměrnou rychlost a nedostatečnou plynulost. Příčinou je psychické napětí, nedobré tělesné návyky a postoje. V otázce správného dýchání klade jóga důraz na výdech, který je předpokladem následného naplnění plic. Výdech má být uvolněný, klidný, plynulý a pomalý. Pro zkvalitnění dechu je důležitá koncentrace. Snažíme se oprostit od všech myšlenek a nenásilně se soustředit na pohyby břicha a hrudníku. Krátké cvičení vědomého dechu lze zařadit kdykoliv během dne. Lze je také použít jako účinný prostředek proti únavě, neklidu nebo špatné náladě.<sup>103</sup>

Jóga se zaměřuje především na prevenci. Jde o to, aby se organismus posiloval předem, aby byl na nepříznivé vlivy připraven dříve, než se s nimi setká. V józe se přikládá větší význam posilování vrozených obranných mechanismů v těle než zaměření na omezení jednotlivých nepříznivých činitelů.

Pozitivních změn lze v józe dosáhnout třemi způsoby:

---

<sup>103</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 40

- pěstováním vhodných postojů, ovlivněním vlastní osobnosti uplatňováním zásad duševní hygieny
- jógickým cvičením es zaměřením na zvýšení schopnosti překonávat nepříznivé vlivy
- vhodnou stravou

To jsou tři základní obecná zaměření, ve kterých lze shrnout postupy jógy jako významného doplňku léčebné i preventivní péče.<sup>104</sup>

### Zdraví a strava

Lidé praktikující jógu získávají různé prostředky pro zpevnění zdraví v oblasti tělesné i duševní. Strava představuje významný faktor mezi těmi, které se podílejí na otázce celkového zdraví, a proto se stává její úprava podle určitých zásad přirozenou součástí jógy. Jógínská strava by měla být bohatá, rozmanitá, chutná a dobře upravená. Předpokladem zdravé výživy je, abychom všechny potraviny konzumovali pokud možno v přírodním stavu.<sup>105</sup>

Jeden z hlavních rozdílů oproti stravě běžné spočívá ve snížení konzumace masa. V otázce konzumace mléčných výrobků a mléka se doporučuje umírněnost, přednost se dává výrobkům jako je kefír, jogurt a další kysané výrobky. Měla by se také snížit konzumace vajec na 1-2 vejce za týden. Při výběru tuků je vhodné dát přednost rostlinným olejům.<sup>106</sup>

Jógínská strava předpokládá užívání velkého množství ovoce a zeleniny v syrovém stavu, popřípadě i tepelně upravené. Doporučuje se vypustit z jídelníčku bílou mouku a nahradit ji celozrnnou moukou. Celozrnné obiloviny jako je pšenice, oves, rýže natural, proso, pohanka představují oproti bílé mouce a výrobkům z ní bohatý zdroj vitamínů a vlákniny, nerostných látek, které hrají významnou roli v otázce našeho zdraví. Jógínská strava by měla obsahovat dostatek bílkovin. Proto se jogín často živí luštěninami, semeny, sójovými boby, pšeničnými klíčky, ořechy.<sup>107</sup>

---

<sup>104</sup> Srov. DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. str. 15, 17.

<sup>105</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 41

<sup>106</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 43.

<sup>107</sup> Srov. ZEBROFFOVÁ, K. *Jóga pro každého*. Praha: Knižní klub, 1994. str. 10.

Není zdravé sladit bílým cukrem, ale nahradit jej vhodnějším cukrem tmavým a medem. Dále by se mělo omezit používání množství soli i jiných dráždivých přísad a používat sůl mořskou. Z nápojů se doporučuje pramenitá voda, minerální vody, dále pak ovocné a zeleninové šťávy, bylinné čaje a káva z pražených obilovin nebo soji.<sup>108</sup>

Pro jogína je tělo chrámem duše a on zodpovídá za jeho zdraví. Jogín jí několikrát denně, ale pouze v případě, je-li hladový. Jídlo by nemělo být zvyšováno pouze na základě falešné chuti. Sebeovládání v jídle představuje stupínek k celkovému sebeovládání. Strava by se měla pojídat v klidu, pomalu, důkladně žvýkat a zbavit se hltavosti.<sup>109</sup>

Neexistují žádné zaručeně platné normy stravování, pro všechny lidi stejné. Není správné se podřídit nějakým striktním předpisům, ale spíše hledat pro nás tu nejvhodnější alternativu.

### 3.2.3 Jóga a mysl

Lidská mysl představuje oblast, které jóga věnuje prvořadou pozornost. Jógu lze chápat jako proces sebepoznávání, a proto nelze problematiku mysli žádným způsobem obejít ani vynechat. Lidé by se měli snažit poznávat a ovládat svoji mysl.

*„Práce s vlastní myslí má několik aspektů. Je to nejprve snaha vědomě pozorovat vlastní myšlenky (aniž bychom je zatím nějak usměrňovali). Tahle schopnost vytváří předpoklady pro odpoutání vlastních myšlenek neboli neztotožňování se s obsahem mysli.“<sup>110</sup>*

Dalším aspektem práce s myslí je schopnost ovlivňovat druh a kvalitu myšlenek neboli nežádoucí myšlenky nahradit myšlenkami jiného druhu. Tato snaha nesmí být násilná. Měli bychom si uvědomit význam pozitivního myšlení. Negativní

---

<sup>108</sup>Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 43.

<sup>109</sup>Srov. ZEBROFFOVÁ, K. *Jóga pro každého*. Praha: Knižní klub, 1994. str. 10.

<sup>110</sup>MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 51.

myšlenky působí v naší mysli a šíří se do celého organismu a mohou způsobit psychosomatická onemocnění. Pokud se v mysli rozhostí negativní myšlenky, pak se stávají magnetem pro obdobné energie z okolí. Mysl přetížená negativními obsahy může vést až ke zhroucení či psychickému onemocnění.<sup>111</sup>

Dnes se věnuje velká pozornost tzv. pozitivnímu myšlení. V mnoha případech je tato problematika bohužel chápána povrchně, jako např. sladké úsměvy, objímání, úžasné zdvořilosti. Ne že bychom nepotřebovali náš život obohatit o úsměv či zdvořilost, ale nesmí se jednat o povrchní přetvářku. Pozitivní ladění musí být odrazem pozitivní orientace v našem nitru. Zde je třeba nastolit čistotu, vykořenit negace a destruktivní sklony, potom již není třeba zvlášť pečovat o vytváření vnějšího dojmu pozitivní osobnosti. Vnitřní změna je samozřejmě náročná, ale ocení ji především člověk samotný, ale zároveň se příznivě promítá také do jeho okolí.<sup>112</sup>

Existují postupy, které pomáhají k ovládnutí nežádoucích myšlenek i emocí a postupně přispívají k jejich nenásilné likvidaci. Jedna z hlavních zásad v tomto směru je snaha o zaujetí neosobního postoje pozorovatele vzhledem k vlastním myšlenkám a citům. S nežádoucími obsahy své mysli bychom neměli násilně bojovat, neměli bychom se jich obávat. Není správné také tyto projevy v myšlenkách dále rozvíjet nebo se k nim vracet a ztotožňovat se s jejich obsahem. Jestliže se dokážeme podívat na rušivou vlnu v naší mysli tak, jako by se nás ta záležitost netýkala, jsme na nejlepší cestě k odstranění jakékoliv nepříjemné myšlenky. Měli bychom vidět nežádoucí myšlenku, uvědomit si, že ji nechceme realizovat a nadále ji ignorovat. Pokud tento přístup budeme dodržovat, kdykoliv se rušivá myšlenka projeví, bude postupně ztrácet na intenzitě a nakonec zmizí úplně.<sup>113</sup>

Další možností je vytváření myšlenek opačného charakteru, než jsou ty, které považujeme za nežádoucí.

Negativní myšlenky a emoce nelze potlačovat nebo násilně ničit. Správný postup jejich likvidace lze označit jako rozpouštění. Existuje další metoda, která

---

<sup>111</sup>Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 52.

<sup>112</sup>Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 52

<sup>113</sup>Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 53.



představuje mentální otázku pronášenou v okamžiku projevu nežádoucí myšlenky či pocitu, např.: „Koho to zlobí?“ nebo „Kdo se to hněvá?“ Tento způsob zeslabuje intenzitu nežádoucích myšlenek a pomáhá k jejich ovládnutí.

Dalším aspektem práce s myslí je její zklidnění a ztišení. K tomu slouží různé relaxační, koncentrační a meditační techniky. Ani v tomto případě se nesmí jednat o potlačování myšlenek. Díky pravidelnému provádění mentálních technik se mysl zklidňuje a později přicházejí i stavy vyprázdněné mysli, které jsou klíčem k poznávání oblastí tzv. čistého vědomí. Nelze ovšem očekávat, že první chvilka vnitřního ticha vyvolá vyšší stav vědomí. Nejedná se o žádné stavy tranzu, v nichž by člověk v podstatě vědomí ztrácel. Stavy vyššího vědomí, k nimž směřuje praktikování koncentračních a meditačních technik, mají naopak mít charakter svěžesti, bystrosti a jasnosti.<sup>114</sup>

Rozhodne-li se člověk pro vědomou práci zaměřenou na pročištění, ovládnutí, zkvalitnění vlastní mysli, musí počítat i s určitou časovou náročností.

### **3.2.4. Žádoucí stav psychiky v józe**

Za nejdůležitější se pokládá dosáhnout jistého stavu psychiky pěstováním vhodných osobních postojů, motivací. Jedním z cílů jógy je dosažení stavu klidu mysli, psychiky. Předpokládá se, že skutečného soustředění v sebe sama /introspekci/, které je součástí cvičení v józe, lze dosáhnout teprve tehdy, je-li psychika tímto způsobem ustálená a vyrovnaná.<sup>115</sup>

Pod pojmem klid zde rozumíme stav, který odpovídá fyziologicky a psychologicky optimální úrovni bdělosti. V žádném případě nejde o klid jako nečinnost. Klid je vázán na jistý ustálený stav, který je dynamický, znamená spíše stabilitu, ve smyslu vysoké odolnosti proti poruchám.

---

<sup>114</sup>Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 54.

<sup>115</sup>Srov. DVORÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. str. 21

*„Dosažení takového stavu se pokládá za velmi důležité. Nepochybně mysl, zmítaná přeletujícími myšlenkami, ať již vzbuzují afekt nebo jenom ruší pozornost a soustředění, nemůže dosáhnout stavu, ve kterém by se mohla koncentrovat pozornost jedince na sebe sama, kde by se mohl vcítit do svého těla, do svých vnitřních pocitů, a chápat význam neosobní podstaty objektivní, mimo nás stojící a existující reality světa.“<sup>116</sup>*

Omezováním působení okolního prostředí až i vyloučení emočních vlivů, při čemž se ovlivňuje především psychika, se uvedeného stavu klidu dosahuje v několika systémech jógy:

džňána-jóga : trénink rozlišování podstatného a nepodstatného, správného poznávání,

bhakti-jóga : trénink správného užívání a zaměřování citu,

karma-jóga : trénink správného konání a vytváření vztahu k práci a činnosti, neulpívání na výsledcích svých činů,

dhjána-jóga : trénink nalézání správného vztahu k sobě samému.<sup>117</sup>

Využívání vzruchů z dýchacího systému, cvičením a ovládním dýchání jsou charakterizovány systémy:

mantra-jóga : užívání vibrační hlásek, slabik a slov,

hatha-jóga : tělesná cvičení a očišťovací praktiky,

laja-jóga : užívání vibrační tónů,

rádža-jóga : užívání a hospodaření s vitální energií, silou

Všechny tyto systémy se nazývají maha-jóga, neboli integrální jóga, která spojuje všechny oblasti rozvoje lidské bytosti.

Mezi jednotlivými systémy jógy existují přechodné formy. V praxi se ustálilo používání kombinací z obou skupin.

---

<sup>116</sup> DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. str. 21

<sup>117</sup> Srov. DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. str. 22.

Nejvhodnější způsob je kombinace psychického a fyziologického působení, zaměřeného na vytváření nové, vhodné rovnováhy. Doporučuje se začínat jógu nácvikem dodržování pravidel duševní hygieny, sebeukázněním

a sebeovládáním, současně však začínat i se cvičením polohových cviků a ve vhodném momentu i s dýchacím cvičením. Výsledkem takového komplexního postupu je pak změna celkové reaktivity organismu.<sup>118</sup>

### **Zásady duševní hygieny v józe**

Opatření psychologického rázu jsou v podstatě postupy duševní hygieny., které mají vést k vyrovnané osobnosti. Způsob, jakým se takové postupy realizují, se nazývá krijá-jóga . Je to technika opětného získávání kondice. Nejde pouze

o mechanické způsoby, jak zbavit organismus škodlivých látek. Je to psychologický postup, založený na volním úsilí jednotlivce, na výchově sebe sama a na autosugesci.

Cílem takového postupu je, aby se každému pomohlo udržovat psychofyziologickou rovnováhu pokud možno co nejdéle, a to i v situacích, kde na organismus působí nepříznivé vlivy.

První z obou postupů duševní hygieny jsou pravidla pro sociální chování, chování jedince ve vztahu k ostatním /jama/ , druhý jsou pravidla pro provádění osobní mentální hygieny /nijama/ .

### **Zásady pro sociální chování:**

1. zdrženlivost od jakékoli myšlenky nebo přání uškodit druhé osobě,
2. pravdomluvnost,
3. vyloučení nadměrné a nepřiměřené snahy po osobní kariéře,
4. přiměřená sexuální zdrženlivost,

---

<sup>118</sup> Srov. DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. str. 22.

5. neusilování o zvětšování vlastního majetku či vlastnictví nebo o zmocnění se majetku či vlastnictví druhých osob.<sup>119</sup>

### **Zásady mentální hygieny:**

1. udržování čistoty těla a mysli, cudnosti a střízlivosti,
2. snaha o dosažení spokojenosti v životě,
3. sebekázeň a prostota ve způsobu života,
4. rozvíjení takových stránek osobnosti, které napomáhají k seberealizaci, k takovému způsobu života, o kterém daný jedinec soudí, že je pro něj vhodný a správný,
5. dobrovolné podřizování se objektivně platným zákonům.<sup>120</sup>

Základem jógy není tedy zaujímání poloh a soustředění se pouze na tělesná cvičení, nýbrž dosažení vyrovnaného způsobu reagování jedince na vlivy, které k němu ze zevního a vnitřního světa přicházejí.

### **3.2.5 Rizika a problémy na cestě jógy**

Nesprávně pochopená nebo aplikovaná nauka jógy může přinášet potíže místo předpokládaného vylepšení. Existuje mnoho příčin, proč k takovým situacím dochází.

Jednou z nich je následování různých pseudoučitelů, kteří často jen díky krásným slovům, exotickému zjevu či lákavým slibům získávají obdiv. Manipulace s naivními zájemci vedou až k fanatismu nebo vytváření sekt a různých společenství jim podobných.<sup>121</sup>

Velmi důležitou roli hrají motivy, vedoucí člověka k praktikování jógy. Neměly by jimi být různé formy snahy o únik z neutěšených životních situací. Jóga má naopak pomáhat k pochopení příčin, které nepříjemné situace vyvolaly. Život v současném světě lépe pochopíme, pokud lépe pochopíme sami sebe. Potom více

---

<sup>119</sup> Srov. DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. str. 25.

<sup>120</sup> Srov. DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. str. 25.

<sup>121</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 70.

porozumíme i těm životním projevům, které nám nejsou sympatické. Za prvé si uvědomíme, jak zkušenosti a zážitky z vnějšího světa přispívají k našemu vnitřnímu rozvoji. Za druhé, jak naše vnitřní hodnoty přispívají ke zlepšení vnějšího života.<sup>122</sup>

Jógu nemůžeme chápat jako cestu, kterou bychom svoji osobní zodpovědnost za vlastní život přenesli na někoho druhého, anebo se jí zcela zbavili. Jóga nám umožňuje pochopení individuální zodpovědnosti každého jednotlivce i zákonů, díky nimž musíme za každou nezodpovědnost nést následky.<sup>123</sup>

Motivem k praktikování jógy je někdy i jakýsi druh sobectví, toužící získat hodnoty nabízené jógou výhradně pro svůj vlastní užitek. V tomto smyslu je dobré si připomenout, že nežijeme jen sami pro sebe. Hodnoty, které získáme vnitřním vývojem, bychom měli promítnout také do okolního světa.

Zdrojem problémů na cestě jógy bývá často netrpělivost a zvědavost. Díky nim se lidé vystavují rizikům v honbě za nezvyklými, tajemnými či zázračnými zážitky. Místo předpokládaného postupu tak může dojít k psychické labilitě, depresím, deformaci vnímání.

Proto je třeba volit cestu postupnou, po níž člověk trpělivě postupuje krůček po krůčku, seznamuje se postupně s novými zkušenostmi, rozšiřuje a prohlubuje svoje vědomí a při tom všem si zachová psychickou stabilitu. Otázka připravenosti pro poznávání vyšších projevů života je otázkou vnitřní čistoty a celkové vnitřní zralosti.

### **3.2.6 Jóga nidrá**

Jóga nidrá znamená „jógový spánek“. Jedná se o typickou jógovou techniku. Je to stav mezi vědomím a spánkem. Toto cvičení vytvořil indický jogín Paramahansa Satjánanda na základě jiného prastarého cvičení. Jóga nidrá je rozšířená skoro po celém světě.

---

<sup>122</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 70.

<sup>123</sup> Srov. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. str. 71.

Jóga nidrá představuje hlubokou relaxaci. Tělo je nehybné, ale dokonale uvolněné. Mysl prochází jednotlivými částmi těla a postupně se odvrací od vnějších věcí a zaměřuje se dovnitř.<sup>124</sup>

Především pro začátečníky je dobré provádět jógu nidru pod vedením učitele. Později se jedinec může cvičení naučit a v duchu si ho předříkávat.

Při provádění jóga nidrá by jedinec neměl být rušen. V hluboké relaxaci stav vědomí mezi spánkem a bděním pomáhá realizovat Sankalpu. Sankalpa je přání dosáhnout něčeho pozitivního. Má být formulována v krátkých výstižných větách s jasným významem. Tyto předsevzetí se opakují třikrát na začátku a před koncem jógy nidrá. Sankalpa by měla být pozitivní a vycházet z hloubi srdce.

Jógový spánek trvá 30 až 40 minut. Nejvhodnější poloha je vleže na zádech, ruce podél těla, dlaněmi vzhůru, nohy mírně od sebe. Je vhodné se přikrýt.<sup>125</sup>

### 3.2.7 Jóga pro děti

Jógová cvičení se nově využívají ve školní tělesné výchově, v družině, v mateřských školách a ve střediscích volného času. Výzkumy dokazují, že relaxační cvičení mají příznivé účinky při upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoji koncentrace a zvyšování efektivity učení. Projevy strachu a úzkosti mohou blokovat přirozenou aktivitu dítěte. Strach může být příčinou mnoha onemocnění. Je potřeba věnovat se prevenci. Jednou z možností je relaxace.<sup>126</sup>

Správně prováděná jóga podporuje zdravý tělesný vývoj, může vyrovnat nepříznivé účinky nadměrného sezení. Jóga také zlepšuje správné držení těla a zvyšuje odolnost organismu. Jedním z významů jógy je relaxace. Pomocí relaxace se dají snižovat úzkosti, které mohou děti mít z rodinného nebo školního prostředí. Jóga pomáhá lepšímu sebepoznání a přijímání sebe i druhých, obzvláště toto je důležité v dospívání. Jóga rozvíjí tvořivost, soustředění a tím může pozitivně ovlivnit prospěch žáků. Také tlumí agresivní projevy dítěte.<sup>127</sup>

---

<sup>124</sup> Srov. MAHEŠVARÁNANDA, P.S. *Jóga v denním životě*. Brno : Blok, 1990. s. 161. ISBN 80-7029-030-7.

<sup>125</sup> Srov. Tamtéž, s. 161

<sup>126</sup> Srov. KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice : Inka, 1999. s. 51. ISBN 80-238-4619-1.

<sup>127</sup> Srov. KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice : PF JU, 2003. s. 24. ISBN 80-239-2052-9.

Cílem tělesné výchovy je především kompenzace psychického zatížení dětí ve škole a relaxace. Provádění jógových, dechových a relaxačních cvičení je podmíněno respektováním zdraví, věkovou skupinou dětí. Učitel, který bude cvičit jógu s dětmi, má mít teoretické znalosti i praktické zkušenosti s jógou.

Pohybová aktivita by měla rozvíjet dítě tělesně, mentálně, sociálně a také duchovně. Cvičení by mělo děti obohatit o nové podněty, při kterých objevují sami sebe a své pohybové schopnosti. Pokud si dítě uvědomuje pohyb a je schopné ho kontrolovat, tak to úzce souvisí s lepším ovládním vlastního jednání. Správně prováděná jógová cvičení těmto požadavkům vyhovují.<sup>128</sup>

U dětí se indické názvy cviků většinou nepoužívají. Cvičení se pojmenovávají česky a přizpůsobují se jejich světu. Je vhodné cvičit bez výdrže, nebo výdrž zkracovat. Děti udrží pozornost krátce, a proto by se neměla schopnost soustředění přepínat. Děti vydrží cvičit déle a se zájmem, pokud je lekce pestrá a vyvážená. Jednotlivé cviky by se měli dětem vysvětlit, předvést názornou ukázkou a pro větší upoutání jejich zájmu také nakreslit a obrázek jim ukázat. Je vhodné cviky pojmenovat po zvířátkách a k tomu vymyslet krátký příběh. Děti vyžadují trpělivost a mají větší potřebu pohybu. Jóga určená dětem by měla obsahovat více dynamických pozic.<sup>129</sup>

Obvykle se postupuje od tělesných cvičení, přes dechová, k mentálním. Relaxaci je možné vkládat kdykoliv je dítě unavené. Během sestavy cviků je vhodné procvičit páteř do předklonu, do záklonu a do stran.

Místo pro cvičení by mělo být bezpečné, čisté a mělo by poskytovat dostatek prostoru pro vlastní cvičení. Místnost by měla být vyvětraná, klidná a nemělo by v ní být chladno.

Oblečení má být volné a pohodlné. Cvičí se bez obuvi, bez brýlí, hodinek atd. Při praktikování jógy mohou mít u sebe děti vhodné pomůcky jako např. obrázky, plyšová zvířátka nebo deník, do kterého si mohou kreslit pozice. Nejlépe je cvičit pravidelně a ve stejnou denní dobu. Tím se zvyšují pozitivní účinky cvičení.<sup>130</sup>

---

<sup>128</sup> Srov. KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice : PF JU, 2003. s. 24. ISBN 80-239-2052-9.

<sup>129</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Jóga pro děti*. Praha : Velryba, 1998. s. 8. ISBN 80-85860-09-0.

<sup>130</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Jóga pro děti*. Praha : Velryba, 1998. s. 9-10. ISBN 80-85860-09-0.

## Obezita dětí

V současné době trpí mnoho dětí nadváhou. Hlavní příčinou je způsob života. Hlavními důvody jsou kalorická strava a sedavý styl života. Děti mají nedostatek pohybu, většinu času tráví u počítače nebo televize.

Nezdravá výživa, která obsahuje mnoho tuků, cukrů a slazené nápoje nepřispívá k optimálnímu vývoji. U dětí se také setkáváme s nepravidelným stravováním, které může způsobit náhlé přejídání. Děti se často stravují v „rychlých občerstveních“ nebo si místo zdravé svačiny kupují nevhodné potraviny. To má vliv na častou únavu dítěte. Dochází ke snížení koncentrace.<sup>131</sup>

Ve školách není velký podíl tělesných aktivit. Mnoho dětí se nevěnuje pravidelně pohybové aktivitě. Pokud dítě trpí obezitou, tak se stěží může zapojit do běžné aktivity vrstevníků. Fyzická aktivita je spojena s životním stylem rodiny. Pokud jsou rodiče pohybově aktivní, tak často platí, že mají pohybově nadané děti, protože děti v mladším věku napodobují rodiče. Především rodiče by se měli podílet na změně způsobu stravování a pohybové aktivitě celé rodiny. Změna denního režimu a životosprávy vede k hubnutí. Zapotřebí je také spolupráce rodičů a lékaře.<sup>132</sup>

Minimum pohybové aktivity se pohybuje v rozmezí asi 14-16 hodin týdně. Jeho dosažení vyžaduje využít všechny dostupné možnosti ve škole a v trávení času mimo školu:

- hodiny tělesné výchovy
- pohybová aktivita před vyučováním
- v průběhu přestávek – využít také venkovní areál školy
- tělovýchovné chvíle v rámci vyučovacích hodin
- pravidelná pohybová aktivita v družinách
- zájmová pohybová činnost organizovaná školou
- rodinné výlety
- chůze – do schodů, do školy atd.
- jízda na kole, plavání, běh
- procházky

---

<sup>131</sup> Srov. Tamtéž, s. 12

<sup>132</sup> Srov. KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice : PF JU, 2003. s. 15. ISBN 80-239-2052-9.



- různé druhy cvičení<sup>133</sup>

Nadváha způsobuje řadu zdravotních problémů. Obezita zatěžuje pohybový aparát, který se vyvíjí, a to způsobuje ortopedické problémy. Děti trpí bolestmi hlavy, nohou, bolestmi zad a kloubů. Mají vyšší krevní tlak a vyšší hladinu cholesterolu v krvi. Také může dojít ke vzniku cukrovky. Uvádí se i vztah obezity a výskytu zhoubných nádorů.

Dětská obezita má psychosociální důsledky. Dítě se stydí, má strach z posměchu, trpí komplexy, uzavírá se do sebe a straní se kolektivu. To je nebezpečné hlavně v období dospívání, kdy tyto pocity přetrvávají do dospělosti.<sup>134</sup>

Jóga představuje pro děti s nadváhou vhodnou pohybovou činnost. Pomocí jógy dochází k odbourání úzkosti, sociálních zábran, které se často objevují u obézních dětí. Cvičení by se mělo provádět pravidelně každý den, zhruba 60 minut. Výsledkem je formování postavy, zlepšení kondice a emočního stavu dítěte.<sup>135</sup>

### **Další uplatnění jógy**

Jóga se také využívá v resocializačním procesu dětí a mládeže. Jógová cvičení se uplatňují v etopedických zařízeních.

*„Jógová cvičení umožňují určité sebevyjádření vlastním tělem a získání kontroly nad svými pohyby. Pomalé provádění cvičení a vědomě vedený pohyb v souladu s dechem významně odlišuje jógová cvičení od běžných pohybových aktivit. Jóga je uceleným systémem, směřujícím k harmonii individua s okolním světem v nejširším smyslu slova. Dále jsou rozvíjeny schopnosti intelektové, citové a mravní.“<sup>136</sup>*

---

<sup>133</sup> Srov. KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice : Inka, 1999. s. 31. ISBN 80-238-4619-1.

<sup>134</sup> Srov. Tamtéž, s. 13

<sup>135</sup> Srov. Tamtéž, s. 7

<sup>136</sup> KREJČÍ, M. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. České Budějovice : JČU, 1998. s. 67. ISBN 80-7040-311-X.

### 3.3 Jacobsonova progresivní relaxace

Angličan Edmund Jacobson vypracoval systém progresivní relaxace svalového aparátu. Je zaměřena na vypěstování a zdokonalování schopnosti rozlišovat rozdíly v napětí vlastního svalstva. Jacobson ve svých pracích často zmiňuje pojmy tenze, hypertenze a relaxace.<sup>137</sup>

Život jedince moderní doby je charakterizován spěchem, neklidem, stresem. U mnoha lidí dochází ke zvýšenému napětí (tenze), jehož základem je napětí svalů. Při činnosti tělesné nebo duševní namáháme některé svaly. Situace, která vyvolala napětí, mohla pominout, ale tenze stále trvá. Tenze, které se vytvořily a nejsou neutralizovány relaxací, mají tendenci se hromadit. To má za následek, že se jedinec stává citlivější, přístupnější negativním vlivům v místech, kde nedovedl snížit napětí.

Dále Jacobson hovoří o neurosvalové hypertenzi, která se projevuje neúměrnou nervovou aktivitou. Příčinou tohoto stavu bývá nahromadění vyčerpávajících událostí nebo nemocí. Většina vážných nemocí zvyšuje nervovou hyperaktivitu. Jedná se např. o poruchy štítné žlázy, poruchy zraku, sluchu, bolesti, životní komplikace. U dětí může vyvolat tenzi nadměrná pozornost rodičů. Dítě tak nemá chvíli volna a je neustále pod dohledem rodičů, což je velmi stresující a má to vliv na jeho vývoj.

Podle Jacobsona existují blízké vztahy mezi neurosvalovou hypertenzí a neurózami. Pro neurózy je charakteristické zvýšené napětí a neschopnost se uvolnit.

Východiskem, které by pomohlo zbavit se neurosvalového napětí, je relaxace, uvolnění nebo alespoň částečné uvolnění tenze.<sup>138</sup>

Spontánní uvolňování tenze nebo záměrná relaxace prováděná netrénovanou osobou, často nestačí odstranit napětí v žádoucí míře. U netrénovaného člověka se objeví znaky tzv. reziduální tenze. Dýchání je nepravidelné. Jedinec, který se snaží o relaxaci, je neklidný, provádí nepatrné pohyby, jeho mysl se nedokáže oprostit od problémů.

---

<sup>137</sup> Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Rezervy výkonnosti*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 1991. str. 64. ISBN 80-7066-485-1.

<sup>138</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 203 – 204.

Reziduální tenze ukazuje na praktikování kvalitní vědecké relaxace, která by umožnila jedinci zbavit se tenzí. Takovou metodou podle Jacobsona je progresivní (postupující) relaxace.<sup>139</sup>

Jacobson vyšel z vlastních výzkumů, které ukázaly, že psychické vzrušení vyvolává napětí kosterního svalstva (cestou propriocepční signalizace, tj. zprostředkování informací ze svalů a šlach do mozku), a to zpětně zesiluje emoční napětí. Zastával názor, že každému druhu emočního vzrušení odpovídá lokalizované svalové napětí. Pokud se sníží svalové napětí, lze dosáhnout nejen tělesného, ale také psychického klidu a zlepšení spánku.

Cílem Jacobsonovy progresivní relaxace je navození svalové a psychické autoregulace, zklidnění, odstranění napětí, odstranění negativních emocí. Pokud se povede snížit svalové napětí soustavným tréninkem, tak to pozitivně ovlivní i napětí psychické.<sup>140</sup>

Než jedinec začne relaxovat, měl by vědět, čeho se má vyvarovat a co naopak je důkazem správné relaxace.

Většina začátečníků dělá chybu, že se upjatě snaží relaxovat.

Kdykoliv se při relaxaci dostávají nepříjemné pocity, je to znamení, že příliš napínáme svaly.

Příznakem pokroku je, když se jedinec začíná těšit na prohloubení odpočinku. Pokud se někdo cítí při relaxaci jakoby oddělen od těla nebo má cizí pocity, neprovádí relaxaci správně a je lépe cvičení přerušit a začít druhý den.

Nedaří-li se pozorování tenze v kterékoli tělesné oblasti, je dobré relaxovat několik minut předtím, než svoji zkušenost opakujeme.<sup>141</sup>

Nácvik této metody nebudu popisovat celý. Velmi dobře a podrobně je popsán v knize Sebevýchova a duševní zdraví od L. Míčka. Uvedu základní poznatky o progresivní relaxaci a jako ukázkou jsem vybrala relaxaci rukou.

---

<sup>139</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 204.

<sup>140</sup> Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Rezervy výkonnosti*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 1991. str. 64. ISBN 80-7066-485-1.

<sup>141</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 210-211.

Nácvik relaxace vleže má být prováděn v klidném prostředí, kde je přiměřená teplota a kde není příliš ostré světlo. Cvičící se má pokud možno pojistit před vyrušováním.

Postel nebo lehátko má být dostatečně široké, aby ruce mohly být položeny podél těla. Pod hlavu je vhodné dát menší polštář, který zajistí, aby hlava nepadala dozadu, a tím nestlačovala krční páteř.<sup>142</sup>

### **Relaxace rukou**

Základní poloha je vleže na zádech, ruce podél těla dlaněmi dolů, nohy mírně od sebe.

1. cvičení – ležíte asi 3 – 4 minuty v klidu na zádech a postupně zavíráte oči. Po tomto předběžném odpočinku ohněte v zápěstí svoji levou ruku dozadu (dlaň je zdvižena), ale nezdvihejte přitom předloktí. Ohnutí ruky v zápěstí dozadu má trvat několik minut. Poté uvolníme svaly předloktí a necháme tak ruku svou vlastní vahou padnout na podložku. Uvědomujeme si začátek uvolnění, relaxaci dříve napjatých svalů.

Po několika minutách znovu ohněte ruku v zápěstí (znovu pozorujte napětí v předloktí) a poté opět relaxujte. Pro relaxaci není nutné, abyste napínali svou paži nebo jinou část těla, abyste relaxovali svoje předloktí.

Důležité je naučit se rozlišovat pocit napětí od pocitů tahu, tlaku, bolesti. Napětí je způsobeno aktivním úsilím (aktivním stažením svalů), kdežto tah, tlak jsou vyvolané jinak a není třeba si jich všímat. V popisovaném cvičení je napětí postižitelné v předloktí, ale pocity pasivního tahu je možno zpozorovat v zápěstním kloubu.

Po několikerém ohnutí ruky v zápěstí dozadu a následující relaxaci věnujeme celou další půlhodinu nepřetržité relaxaci, nepřerušované žádným pohybem.

2. cvičení – následující den se znovu položte na postel a uvolněte se. Asi po desetiminutovém odpočinku s očima otevřenými, pak postupně zavíranými, pomalu ohněte ruku v zápěstí (první cvičení) a po několika minutách ji volně pusťte a nechte několik minut relaxovat. Poté ji ohněte v zápěstí dopředu – setrvejte v tomto ohnutí asi minutu a pozorujte napětí svalů, které umožňují

---

<sup>142</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str.205.

ohnutí dlaně dolů. Asi třikrát (v intervalu po třech minutách) proveďte totéž ohnutí dlaně dolů, zbytek hodiny věnujte relaxaci předloktí i ostatních částí těla.

3. cvičení – je věnováno vyvolání relaxace v levé paži a pouhému pozorování napětí v levé paži.

Ve 4. cvičení je zopakována lekce první a druhá a přidána relaxace svalu dvouhlavého, ohybače loketního kloubu. Nejdříve si cvičenec uvědomí zážitek napětí v tomto svalu, čehož je dosaženo během ohnutí horní končetiny v lokti v úhlu asi 30°. Toto ohnutí se opakuje na začátku lekce asi třikrát, poprvé v ohnutí asi 2–3 minuty, po němž je několikaminutová relaxace, podruhé a potřetí asi minutu, mezitím několik minut relaxujte.

Přesné dávkování napětí a relaxace na minuty není až tak důležité. Jedinec by se měl uvolnit a nemyslet na čas.

V 5. cvičení jde hlavně o relaxaci svalu trojhlavého (na spodní straně paže ležící v poloze s dlaněmi dolů). Napětí docílíme v tomto svalu, podložíme-li předloktí několika knížkami a vykonáme-li na tyto knížky mírný tlak.

6. cvičení je věnováno prohlubování relaxace ve svalech, na něž byla zatím zaměřena pozornost.

V 7. cvičení je aplikována nová metoda vytváření napětí. Cvičící má nechat levou horní končetinu položenou vedle sebe na lehátku, aniž by jí pohnul. Napětí svalů se má zesilovat postupně během asi třiceti sekund – po dosažení maxima mají stahy svalů postupně slábnout, až postupně přijdou do opačného směru, tj. do progresivní relaxace.

Po výcviku levé horní končetiny přecházíme na pravou končetinu. Jacobson zdůrazňuje, že stahování svalů v prvních cvičeních mělo za účel zprostředkovat zážitek pocitu napětí v příslušných svalech. V pozdějších cvičeních má jedinec začít ihned s relaxací a nemá si zvykat, aby relaxaci předcházelo cvičení napětí.<sup>143</sup>

Všechny skupiny svalů patřící do pohybové oblasti ovladatelné vůlí jsou postupně procvičovány. Nejprve horní končetiny, dolní končetiny, potom trup, ramena a krk. Dále je na řadě svalstvo očí a obličejové svalstvo. Tento postup platí pro relaxaci řečového aparátu. Po obvyklé předběžné relaxaci počítejte nahlas do deseti, potom stále slaběji a uvědomujte si přitom pocity napětí ve

---

<sup>143</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 205 - 206.

svalech jazyka, rtech, krajině čelistí a hrdla, abyste se tak postupně naučili uvolňovat různé svalové oblasti.<sup>144</sup>

Cvičení by se měla provádět jednou až dvakrát denně po 30-60 minutách. Zpočátku je dobré cvičit pod dohledem terapeuta. Návuk podle Jacobsonovy metody může trvat několik měsíců až rok, někdy i více. To záleží na osobnosti cvičence.<sup>145</sup>

Podle Jacobsona je třeba využívat relaxace při každodenní činnosti. Pro vykonávání činnosti je zapotřebí pouze přiměřeného napětí těch svalů, které jsou pro tuto činnost nutné. Jedná se o diferencovanou relaxaci. Tato technika v každodenním životě šetří energii, zabraňuje předčasné únavě a vyčerpání z práce. Přispívá k upevnění duševní rovnováhy. Člověk, který tuto metodu praktikuje správně, dokáže zachovat klid i v nepříjemných a těžkých životních situacích. Opakem je člověk, který nevěnuje čas uvolnění a zůstává v neustálém napětí, které se shromažďuje ve svalech. Čím je tenze intenzivnější, tím hůře a déle se odstraňuje. Jedinec má problémy s koncentrací, napadají ho nevhodné myšlenky, obavy, starosti.

Jacobson doporučuje nacvičit diferencovanou relaxaci vsedě. Jedná se o ta cvičení, které byla nacvičena vleže.<sup>146</sup>

### **Progresivní relaxace podle Bersteina a Borkovce**

E. Jacobson věnoval značnou část života zdokonalování své relaxační techniky. Neexistuje pouze jedna varianta, ale velké množství technik z různých období Jacobsonova života. Technika progresivní relaxace je zdlouhavá, a to nemusí každému vyhovovat. Kolegové E. Jacobsona Berstein a Borkovec vytvořili zjednodušenou verzi progresivní relaxace.<sup>147</sup>

Pro porovnání uvádím zkrácenou ukázkou z knihy *Uvolněně a s přehledem* od K. Nešpora.

---

<sup>144</sup> Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Rezervy výkonnosti*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1991. str. 66. ISBN 80-7066-485-1.

<sup>145</sup> Srov. Tamtéž, s. 66.

<sup>146</sup> Srov. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 212.

<sup>147</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str. 35. ISBN 80-7169-652-8.

Délka praktikování: Začátečníkovi bude trvat cvičení zhruba 15 minut, pokročilí ji zvládnou dříve.

Postup cvičení: Postupně si uvědomujte jednotlivé svalové skupiny, na 5 až 7 vteřin je mírně napínejte a dalších 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat. Napětí můžete spojit s nádechem nebo s krátkým zadržením dechu, uvolnění začíná výdechem.

Jedná se o uvědomování a uvolňování 16 svalových skupin za pomoci pohybu. Začíná se od pravé ruky, ten, kdo je levák, začíná levou rukou. Pokračuje se druhou horní končetinou, obočím, svaly v horní části tváří a kolem nosu. Dále se aktivují svaly v dolní části tváří a čelist, svaly krku a šíje, svaly hrudníku, břicha. Nakonec svaly dolních končetin.

Poté ještě jednou v duchu krátce projděte 16 svalových skupin (1. pravá ruka a předloktí, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje, 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé podkolení a 16. levé lýtko). Ubezpečte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné. Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.

Na závěr počítejte od 4 do 1. Na 4 pohněte dlaněmi a chodidly, na 3 ohněte lokty a kolena, na 2 pohněte krkem a hlavou a na 1 otevřete oči.<sup>148</sup>

Ten, kdo zvládl toto cvičení, může pokračovat v praktikování, aniž by se pohyboval. Dokáže si uvědomovat a uvolňovat svalové skupiny i bez pohybu. Je možné si zkracovat toto cvičení, tím, že se jednotlivé svalové skupiny spojí. Nejprve se počet svalových skupin sníží na sedm a poté na čtyři (1. obě ruce, 2. obličej a krk, 3. celý trup, 4. obě nohy).

Hodně pokročilí se mohou rychle uvolnit za pomoci počítání: Na 1 a 2 nechávají uvolnit ruce, na 3 a 4 obličej a krk, na 5 a 6 hrudník, ramena, záda a břicho, na 7 a 8 nohy, na 9 a 10 uvolní celé tělo.<sup>149</sup>

Myslím si, že metoda progresivní relaxace podle Bersteina a Borkovce je určena především lidem, kteří už mají zkušenosti s relaxací. Tato metoda je méně náročná na čas, ale pokud jedinec žije v neustálém spěchu, nikdy se nepokoušel

---

<sup>148</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str.35 - 36. ISBN 80-7169-652-8.

<sup>149</sup> Srov. Tamtéž, str. 37

o podobnou techniku nebo je workoholik, tak mu nemusí přinést úplnou regeneraci nebo neví, jak má toto cvičení provádět, aby se úplně uvolnil. Dobré je začít s progresivní relaxací podle Jacobsona a navštívit odborníka, který se na tuto relaxaci specializuje.

Je možné instrukce určené k postupnému nácviku namluvit ve zkrácené heteroregulační podobě, např. na magnetofonovou kazetu. Tato nahrávka slouží k tomu, když jedinec potřebuje snížit tenzi a jeho vlastní autoregulační dovednosti nedosahují takového stupně, aby se mu cvičení podařilo. Prožívá-li problémy, ze kterých vzniká napětí, a není schopen koncentrace a relaxace, umožňují mu heterosugesce zaměřené na střídání napětí a uvolnění svalových skupin toto úskalí překonat. Na tuto nahrávku může poté navázat autoregulační technikou. Heteroregulační formu mohou použít lidé, kteří nemají žádné zkušenosti s nácvikem regulačních technik. Jacobsonova metoda vede k lepšímu vyrovnávání duševního napětí. Vede k útlumu ovládnutí svalového napětí. Tato metoda se osvědčila i u lidí, kteří nemají žádné zkušenosti s relaxací.<sup>150</sup>

### 3.4 Autogenní trénink

*„Autogenní trénink je psychoterapeutická metoda, která patří do oblasti metod relaxačně koncentračních (podobně jako hypnóza, jóga, progresivní relaxace, meditace aj.). Jako léčebnou a sebezdokonalující metodu ji vypracoval a publikoval po první světové válce německý lékař – neurolog a psychiatr prof. Dr. J. H. Schulzt.“<sup>151</sup> Podle něho se také často nazývá Schulztův autogenní trénink.*

Tuto metodu odvodil ze svých zkušeností s hypnózou při léčbě svých pacientů. Stav pacientů se zlepšil, i když nepoužil žádné hypnotické sugesce. Důležitý byl stav uvolnění, který byl navozen hypnózou. Pacienti cítili pocit tíže a tepla. Tyto stavy se staly východisky v autogenním tréninku.

---

<sup>150</sup> Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Rezervy výkonnosti*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 1991. str. 66 - 67. ISBN 80-7066-485-1.

<sup>151</sup> VELTRUBSKÁ, I., CHAMOUTOVÁ, K. *Duševní zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 1998. str. 134. ISBN 80-213-0456-1.



Při tradiční hypnóze je jedinec odkázán na terapeuta a ne vždy má terapeut čas na naši „návštěvu“. Výhoda autogenního tréninku spočívá v tom, že jedinec může do jisté míry ovlivňovat sám sebe. Člověk po zvládnutí základů techniky může na sobě pracovat sám, bez závislosti na terapeutovi. Je to metoda samostatnější, aktivnější než např. hypnóza.<sup>152</sup>

Název autogenní pochází z latinských slov autos = sám a genos = původ. Autogenní v překladu znamená samorodý, vznikající ze sebe.<sup>153</sup>

Při pravidelném provádění AT dochází k obnově sil, odstranění příznaků neklidu a napětí. Při používání naučených slovních formulí můžeme vyvolat stav podobný hypnóze. Je možné ovlivnit některé tělesné funkce a tímto způsobem odstranit nežádoucí návyky. AT působí na příznaky, nikoliv na odstranění příčin organických nebo neurotických poruch.

Základní složkou AT je relaxace a koncentrace. Relaxace znamená uvolnění svalstva. Poté dochází k navození duševního klidu, a to má vliv na zklidnění vnitřních orgánů. Koncentrace při AT znamená soustředění se na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus.<sup>154</sup>

Podle K. Vojáčka jde tedy „o stav vnitřního duševního soustředění při maximálním tělesném uvolnění. Žádoucích účinků v tělesné i duševní oblasti se zde dosahuje cestou autosugesce.“<sup>155</sup>

Odtažením a izolací od vnějšího světa se jedinec ponoří do svého nitra. Podněty zvnějšku ho přestávají rušit a on se může plně soustředit na psychické a tělesné pocity. Jedinec se poddá myšlenkám a představám ve stavu duševního klidu.

AT je schopnost ovlivňovat vlastní myslí svoje tělo a zpětnou vazbou svoji mysl. Pokud budeme trpěliví a věnujeme se cvičení pravidelně, tak se dostaneme do žádoucího stavu, ve kterém můžeme sami sebe dále ovlivňovat.<sup>156</sup>

---

<sup>152</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str.38. ISBN 80-7169-652-8.

<sup>153</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 141. ISBN 80-213-1152-4.

<sup>154</sup> Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Rezervy výkonnosti*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 1991. str. 67. ISBN 80-7066-485-1.

<sup>155</sup> VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. Praha : Avicenum, 1988. str. 49.

<sup>156</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 142. ISBN 80-213-1152-4.

Autogenní trénink má nižší a vyšší stupeň.

### **Nižší stupeň autogenního tréninku**

Skládá se ze šesti cvičení: nácvik pocitu tíhy, pocitu tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladu na čele. Ke cvičení je dobrý nácvik individuálních formulek a ty používat k pravidelnému nácviku. Formule mají být srozumitelné, výstižné a kladné. Tato metoda pomáhá k odstraňování obtíží, stupňování schopností nebo může napomáhat dosahování žádoucích vlastností. Nejlepší je, pokud si každý sám vytvoří formuli, která bude vystihovat jeho potřebu, přání. Formule popisují to, jak se jedinec chce chovat v budoucnu, a nepopisují to, jak se choval dříve.<sup>157</sup>

Formule lze rozdělit na dva typy:

- Odvykací, neutralizující, nežádoucí věc. Jsou vhodné při odstranění nežádoucích návyků. Doporučuje se vytvářet nejprve lhostejný postoj k návykové činnosti  
„Kouření je zbytečné, úspěšní lidé už nekouří.“  
„Cigarety jsou mi zcela lhostejné.“
- Navozující, posilující věci žádoucí. Je výhodné si představit konkrétní situaci a svoje vlastní jisté a klidné chování v ní.  
„Všechnu práci zvládnou lehce, den se mi vydaří!“  
„Po probuzení se budu cítit čilý, aktivní, v pohodě.“<sup>158</sup>

### **Nácvik autogenního tréninku**

Cvičení má probíhat v klidné místnosti, při přiměřené teplotě. Jedinec by měl mít na sobě volný a pohodlný oděv.

Nácvik každého jednotlivého cvičení trvá průměrně 2 – 3 týdny. Klasické Schultzovo schéma šesti cvičení předpokládá praktikování třikrát denně po dobu tří měsíců.

Délka jednotlivých cvičení je uváděna v literatuře různě. V knize Duševní hygiena psychologie zdraví se uvádí 3 – 5 minut. V knize Uvolněně a s přehledem

---

<sup>157</sup> Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Rezervy výkonnosti*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 1991. str.71. ISBN 80-7066-485-1.

<sup>158</sup> Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Rezervy výkonnosti*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 1991. str.71. ISBN 80-7066-485-1.

je délka praktikování zhruba 5 - 10 minut. Myslím si, že je to individuální. Zpočátku může trvat, než si jedinec osvojí a naučí se jednotlivá cvičení a formule. Některý cvik může jít snadněji a zabere méně času. Nedoporučuje se délku jednotlivých cvičení nadměrně prodlužovat.

Nejvhodnější poloha je vleže na zádech s rukama mírně ohnutýma v loktech s dlaněmi dolů. Ruce jsou položeny podél těla, nohy natažené. Hlava by měla být opřena o zem v přímé poloze.<sup>159</sup>

**Postup cvičení:** zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho uvolnit se. Pak opakujte s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule. Pokud se budou jedinci vybavovat myšlenky z běžného dne, neměl by si jich všímat, ale měl by je nechat odejít. Uvědomit si, že má čas pro sebe, je klidný a tyto myšlenky nechat hlavou proplouvat. Jedinec by neměl spěchat při provádění jednotlivých cviků. Zpočátku, i při pravidelném a trpělivém cvičení se výsledek může dostavit za několik dní. Cvičení následující necvičíme odděleně, ale v návaznosti společně s těmi, které jsme se naučili. Dokud nezvládneme nižší stupeň, nemůžeme nacvičovat vyšší formuli. Po dokonalém nácvičku není třeba opakovat formulky celé, ale stačí si vybavit souhrnné představy: „tíha“, „teplo“, „srdce“, „dech“, „teplo v břiše“, „chladné čelo“.<sup>160</sup>

**1. cvičení – pocit tíže:** během prvních 2 – 3 dnů nacvičujeme pocit jen v pravé ruce

a paži. Následující dny cvičíme tíži v obou rukou společně, další dny i v nohou, nakonec v celém těle.

**„Pravá ruka je těžká.“** Obě ruce jsou těžké. Ruce i nohy jsou těžké. Celé tělo je těžké. Opakujte během 6 výdechů.

**„Jsem klidný (jsem klidná)“** nebo **„klid“**. Opakujte během jednoho výdechu.

**2. cvičení – pocit tepla:** Nacvičujte podobně. Nejprve si musíte vyvolat všechny dosavadní cviky a pak navážete formulkami:

**„Pravá ruka je teplá.“** Obě ruce jsou teplé. Teplo si musíme představovat. Opakujte během 6 výdechů.

---

<sup>159</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolnění a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str.39. ISBN 80-7169-652-8.

<sup>160</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 143. ISBN 80-213-1152-4.

„**Jsem klidný (jsem klidná)**“ nebo „**klid**“. Opakujte během jednoho výdechu.

**3. cvičení – klidný tep srdce.** Postupujeme jako v předchozích cvičeních. Snažíme se nenásilně zachytit srdeční rytmus v těle. Má se věnovat pozornost pouze srdeční krajině. Pro lepší vnímání tepu se osvědčilo přiložení ruky na srdeční krajinu. Toto cvičení se nedoporučuje provádět bez předběžné lékařské porady lidem, kteří trpí nepravidelnostmi srdeční činnosti.

Formule zní: „**Srdce tluče klidně a silně.**“ Opakujte během 6 výdechů.

„**Jsem klidný (jsem klidná)**“ nebo „**klid**“. Opakujte během jednoho výdechu.

**4. cvičení – klidný dech.** Musíme mít přitom uvolněný hrudník i přední stěnu břišní, dýcháme volně břichem.

Formule zní: „**Dech je klidný.**“ Opakujte během 6 výdechů.

„**Jsem klidný (jsem klidná)**“ nebo „**klid**“. Opakujte během jednoho výdechu.

Uvedené první tři formule (tíha, teplo, klidný dech) spolu s formulí klidu jsou nejdůležitější a také nejsnazší. Člověk, který zvládne pouze tyto formule, ale nezvládne už ty následující, tak může mít z AT také prospěch.

**5. cvičení – teplo v břiše.** Pociťuje ve středu těla, v hloubce nadbříšku. Cílem je zharmonizování vnitřních orgánů v dutině břišní.

Formule: „**Do oblasti břicha proudí teplo.**“ Pomáhá představa, jako by se při výdechu rozlévalo teplo od hrudníku dolů a prohřívalo celou oblast. Opakujte během 6 výdechů.

„**Jsem klidný (jsem klidná)**“ nebo „**klid**“. Opakujte během jednoho výdechu.

**6. cvičení – chladné čelo.** Je to pocit příjemné svěžesti na čele s pocitem klidu, uvolnění, vyrovnanosti. Pociť si můžeme posílit reálně mentolovou masťou nebo jen představami.

Formule zní: „**Čelo je chladné.**“ Opakujte během 6 výdechů.

„**Jsem klidný (jsem klidná)**“ nebo „**klid**“. Opakujte během jednoho výdechu.

Můžeme připojit vlastní formule podle potřeby. Individuální formule se opakuje 10krát.

Na závěr se zhluboka nadechněte, energicky se protáhněte a otevřete oči. Pokud tuto techniku používáte ke spánku, tak toto cvičení vynechejte a setrvejte v tomto stavu uvolnění.<sup>161</sup>

---

<sup>161</sup> CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 143 - 144. ISBN 80-213-1152-4.

## Vyšší stupeň autogenního tréninku

Tento stupeň tvoří tzv. „meditativní cvičení“. Předpokládají zvládnutí předchozího základního stupně. VS je zaměřen na vyšší psychické složky. Cílem není pouhé uvolnění, ale rozvoj osobnosti a sebepoznání. Je mnohem složitější, časově náročnější na přípravu i na nácvik. Výsledky se dostávají pomaleji. Je mnohotvárný, v každém bodě se vyskytuje mnoho různých cest a náhledů. Může tak vzbuzovat nejistotu při nácviku. Cvičení jsou řazena od jednodušších ke složitějším. Zaměřují se na vizualizaci barev, předmětů, osob, obrazů a scén. Poté se postupuje speciálně terapeutickými postupy ve třech liniích (analytická, konstruktivní, kontemplativní) a imaginárními cestami (do mořských hlubin, do cizího města, na vrchol hory). Před zahájením vyššího stupně je třeba si navodit stav relaxace.<sup>162</sup>

Autogenní trénink přináší uvolnění a intenzivní odpočinek psychický a tělesný. Používá se k navození spánku a snadnému probuzení v určený čas. Zklidnění se týká nejen psychiky, ale také vegetativních tělesných funkcí. Tiší rušivé emoce, výkyvy nálad, tlumí nežádoucí návyky, afekty, zklidňuje ve stresových situacích. Pomáhá k rozhodnosti, odhodlání, lepší soustředivosti, lepší výkonnosti a odolnosti, vytrvalosti. Přispívá k rozvinutí kladného citového života.<sup>163</sup>

Spektrum míst, kde se AT využívá, je velmi široký. Zahrnuje lékařské obory. Dobře může sloužit v oblasti sebezdokonalování, v poradenské činnosti, ve sportu, v manažerské oblasti před důležitými poradami. Z časových důvodů ztrácí na oblibě a používá se především na klinikách, v lázních, léčebnách, kde jí lze snadno do programu pacientů zařadit. S nácvikem by měli začínat lidé, kteří mají pravidelný denní režim a bez obtíží mohou základní podmínky dodržovat.<sup>164</sup>

Podle J. H. Schultze je konečným cílem AT „*aby se člověk přesně předepsanými cvičeními stále více vnitřně uvolňoval a ponořoval se do sebe a aby*

---

<sup>162</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str. 145. ISBN 80-213-1152-4.

<sup>163</sup> Srov. VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. Praha : Avicenum, 1988. str.102.

<sup>164</sup> Srov. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. str.146. ISBN 80-213-1152-4.

*dosáhl z nitra vycházející přestavby celého organismu, která umožňuje posílit to, co je zdravé a zmírnit nebo odstranit to, co je nezdravé.“<sup>165</sup>*

### 3.5 Meditace

Odpověď na otázku, co je meditace, se hledá těžko, protože meditace je téma, které prochází mnoha tradicemi, jako jsou např. meditační tradice hinduismu, buddhismu, judaismu, křesťanství a šamanismu.

David Fontana vidí přínos meditace „*ve ztišení mysli, v objevení vnitřní krásy, v pocitu naplnění a porozumění, což je neoddelitelně spjato s pravdou, čestností a s upřímností. Meditace je poznání sebe samého. Pak přichází poznání svého bytí a poté, na duchovní úrovni, oslava svého bytí. S tím souvisí i oslava bytí těch kolem mě a poté oslava bytí všech lidí. A nakonec je to oslava veškerého bytí.*“<sup>166</sup>

Meditace je způsob, jak se naučit žít bez závislosti, nenasytosti, chtivosti, nepřátelství. Pravidelná meditace může ztišit neklid vnitřního i vnějšího světa. Meditace je přímou cestou ke klidu a dorozumění.<sup>167</sup>

*„Meditace byla popsána jako „ne-mysl“ nebo „nemyšlení“. Jedná se o zklidnění mysli na určitou dobu.“<sup>168</sup>* Toho lze dosáhnout koncentrováním se na jednu věc – slovo, symbol nebo naše dýchání – tak, aby všechno ostatní odpadlo. Toto se nazývá „mysl zaměřená na jeden bod“ a je to velmi obtížné. Zklidnit mysl na několik minut je náročné a vyžaduje to velkou dávku trpělivosti.

Existuje mnoho způsobů, jak medítovat. Některé jsou vhodnější pro konkrétní situace než jiné. Velmi známé jsou způsoby založené hlavně na hinduistických, buddhistických nebo taoistických pramenech. Pro praktikování není potřeba žádného religiózního rozměru. Pokud se ale rozhodnete ji zahrnout jako součást spirituální praxe, může tak obohatit váš smysl pro uvědomování si.<sup>169</sup>

---

<sup>165</sup> SCHULTZ, J. H. *Autogenní trénink*. Praha : SZN, 1969.

<sup>166</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s. 10. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>167</sup> Srov. FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s. 10-11. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>168</sup> RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007. str. 6. ISBN 978-80-7352-664-1.

<sup>169</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007. str.8. ISBN 978-80-7352-664-1.

Tibetsky se řekne meditace *gom*. V překladu to znamená „obeznámit se“. Při duchovní činnosti používáme meditaci k tomu, abychom se obeznámili s daným objektem.

Podle Dalajlámy užíváme slovo meditace tehdy: „*Mluvíme-li o procesu transformace instinktivního přístupu k životu, tedy toho přístupu, který usiluje pouze o uspokojení tužeb a vyhýbání se nepříjemným pocitům.*“<sup>170</sup>

„*Meditace je proces, kdy přebíráme kontrolu nad svou myslí a navádíme ji ctnostnějším směrem. Meditace je technika, skrze niž eliminujeme staré myšlenkové návyky a vytváříme si nové. Tak chráníme sami sebe před skutky, které nás vedou k utrpení. Přesně takovou meditaci bychom měli při duchovním praktikování využívat co nejhojněji.*“<sup>171</sup>

Můžete si představit, že v naší mysli je svatyně daleko od ruchu našich myšlenkových pochodů. Meditace je o zvozuobjevení tohoto klidného prostoru. Máte schopnost vytvořit tento klid pro sebe, během dne. Toto vědomí může způsobit, že se budete cítit silnější. Když medituje, otevíráte dveře, vcházíte do svatyně, kde je klid a nikdo vás neruší. Nejlepší je, když si představíte, že to děláte doslova. Potřebujete klíč, který vám dveře otevře. Tím klíčem je určitá meditační metoda. Většina z nich pochází z Asie, kde byly utvářeny a zdokonalovány během mnoha staletí nebo dokonce tisíciletí. Od šedesátých let začala být meditace praktikována na Západě.<sup>172</sup>

### 3.5.1 Přínos meditace

Jestliže jednou naleznete svůj vnitřní klid, budete schopni ho dosahovat znovu a jednodušeji. Dosáhnete u sebe změn, některé přijdou poměrně rychle, jiné později. Můžete si psát deník, abyste se mohli po určitých zkušenostech s meditací podívat, jestli jste se změnili.

Lidé, kteří pravidelně meditují, tak říkají, že si vybudovali pocit větší emocionální rovnováhy. Jejich ega jsou méně zahrnuta do každodenních situací.

---

<sup>170</sup> DALAJLAMA. *Otevřené srdce*. Praha : Pragma, 2001, s. 46. ISBN 80-7205-963-7.

<sup>171</sup> DALAJLAMA. *Otevřené srdce*. Praha : Pragma, 2001. str. 44. ISBN 80-7205-963-7.

<sup>172</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s.11. ISBN 978-80-7352-664-1.

Jedinec je schopný sebeovládání, navyšujeme se mu sebedůvěra a pocit jistoty. Praktikování meditace se také pozitivně odrazí na mezilidských vztazích.

Mysl se zbystří a zrychlí pravidelným praktikováním meditace. Schopnost soustředit se bude posílena. Úkoly tak budou zabírat méně času.<sup>173</sup>

Podle buddhistů by měl být jedním z výsledků meditace pocit soucitu. Pokud meditujeme o soucitu, vytváříme si empatii k druhým a učíme se rozpoznávat strast, kterou prožívají. Jakmile získáme soucit a zjistíme, že meditace pozitivně změnila náš přístup k druhým, zaměříme na tento pocit svou pozornost, aniž bychom se o to snažili vědomě.<sup>174</sup>

Meditace má vliv i na zdravotní stav člověka. Má dobrý vliv na správné držení těla. Meditace byla předmětem mnoha vědeckých studií, které prokázaly prospěchy meditace. Mezi ně patří nižší krevní tlak, navýšení hladiny spánkového hormonu melatoninu a nižší úroveň stresu. Meditace se doporučuje lidem, kteří chtějí přestat kouřit nebo brát drogy.

Někteří lékaři ji „předepisují“ na nespavost, lidem trpícím chronickými bolestmi a kardiakům. Naopak lidé trpící hlubokou depresí a lidé trpící psychotickou chorobou by se měli poradit s lékařem o vhodnosti meditace, protože v některých studiích se přitížilo lidem s těmito nemocemi po praktikování meditace po určitou dobu.<sup>175</sup>

### 3.5.2 Kořeny meditace

Kořeny moderní meditace lze nalézt v dávné minulosti. Většina náboženství zdůrazňuje význam kontemplace a v těchto tradicích nalézáme naše techniky. Buddhismus a hinduismus mají velmi vyvinuté metody, kterých může využívat každý.

#### Hinduismus

Mnoho hinduistických božstev je zobrazováno při meditaci, např. Šiva je představován jako svatý muž a je znázorňován, jak sedí se zkříženýma nohama a

---

<sup>173</sup> Srov. Tamtéž, s. 12.

<sup>174</sup> Srov. DALAJLAMA. *Otevřené srdce*. Praha : Pragma, 2001. str. 44. ISBN 80-7205-963-7.

<sup>175</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s. 12. ISBN 978-80-7352-664-1.



medituje. Existuje mnoho hinduistické literatury o meditaci, mezi nejznámější patří Patandžaliho Jóga sůtra (vznikla mezi lety 200 př. n. l. a 300 n. l.). Patandžali vysvětluje, jak dosáhnou stavu, který nazývá „samádhi“, v překladu to znamená úplné pohroužení nebo extáze. Mezi metody, které nás mají přivést do tohoto stavu, patří kontrola dechu, postoje, koncentrace. Ty samé používají dnes lidé praktikující meditaci založenou na józe.<sup>176</sup>

## **Buddhismus**

Buddha (okolo 500 př. n. l.) dosáhl svého osvícení po 49denní meditaci. Meditování bylo v té době běžnou součástí života indických svatých mužů. Buddha zřejmě používal podobné techniky, které popsal Patandžali. Obě náboženství sdílejí mnoho podobných cest k meditaci.<sup>177</sup>

Buddha byl osvícen použitím vipassány. Vipassaná je meditace, kterou později učil Buddha svoje následovníky. Důraz se klade na dechovou koncentraci. Meditující má podle Buddha „vědomě nadechovat, vědomě vydechovat“. Meditující by měl pozorovat dech s pozorným vědomím, aby dovnitř ani ven nepronikla část dechu nepozorovaně. Pozornost bývá soustředěna na špičku nosu. Toto místo je citlivé na chladný vzduch, který vdechujeme, a na vydechovaný teplý vzduch. Také se můžeme soustředit na pomalé zvedání a klesání břicha. Každému může vyhovovat něco jiného. Měli byste si vybrat způsob, který Vám lépe vyhovuje, ale neměli byste mezi nimi přeskakovat. Jakmile si meditující uvědomuje nádechy a výdechy, pokračuje dýcháním k vhladu. Pomocí techniky „procházení“ projde vědomí jedince tělem od hlavy dolů, do rukou, do trupu a nohou a zpátky do nosních dírek. Prochází pomalu a uvědomuje si každý pocit. Takto je posilována koncentrace a vnímání. Meditujícímu umožňuje, co se v mysli v daném okamžiku odehrává.<sup>178</sup>

Po Buddhově smrti se poselství rozšířilo. Výsledkem je mnoho buddhistických škol, které učí různé styly meditace. Přesto tyto školy mají něco společného. Buddhistický způsob zahrnuje meditaci do každodenního života. Buddhisté praktikují pozornost, což znamená, že si všímají tady a teď. Pokud to zjednodušeně převedeme do praxe, tak bychom měli zaměřit pozornost právě na

---

<sup>176</sup> Srov. Tamtéž, s. 14.

<sup>177</sup> Srov. Tamtéž, s. 14.

<sup>178</sup> Srov. FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s.73. ISBN 80-7178-258-0.

to, co v danou chvíli děláme. Tento druh pohyblivé meditace je užitečný především pro zaneprázdněné osoby.<sup>179</sup>

### Mandaly

Buddhisté také používají mandaly jako vizuální pomůcku pro meditaci. Mandala znamená v sanskrtu, což je indický jazyk posvátných textů, „kruh“. Mandala je označení pro obrazce, v nichž se kromě geometrických tvarů objevují i postavy. Mandaly mohou mít všeobecný význam. Mohou mít podobu soustředných kruhů obývaných božstvy. Meditující si představuje, jak postupuje skrze kruhy ve spirále, aby se dostal do centra mandaly. Nebo mohou být typické pro určitou duchovní oblast a jsou používány k vyvolání dané osoby, tzn. k probuzení jejích duchovních kvalit v nás samotných. Při použití mandaly bychom jí neměly přiřítat vědomý význam. Pouze ji použít jako obrazec, který slouží ke koncentraci a nechat ji přímo komunikovat s nevědomím. Později, když se bude mysl zabírat jinými záležitostmi, se může našemu vědomí náhle vyjevit její význam. Velmi důležitá je proměna, které dosáhneme v rovině nevědomí. Jedná se o zvýšenou schopnost vnitřní harmonie, souvisí to také s pokrokem v duchovním rozvoji.<sup>180</sup>

### Taoismus

Další východní náboženství, taoismus, má také dlouhé dějiny meditativní praxe. Cílem taoistické meditace je cirkulace a ovládnutí energie v rámci fyzického a subtilního těla. Subtilní tělo je pojem čínské medicíny. Mnoho taoistických idejí je součástí bojových umění. Lidé, kteří se věnují bojovým uměním, jsou schopni se dobře soustředit. Tai-čchi spojuje plynulý pohyb s „myslí zaměřenou na jeden bod“, je to komplexní systém meditace a fitness.<sup>181</sup>

---

<sup>179</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s.17. ISBN 978-80-7352-664-1.

<sup>180</sup> Srov. Tamtéž, s. 141-142.

<sup>181</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s.18. ISBN 978-80-7352-664-1.

## Západní tradice

### Křesťanství

Křesťané často medituji, i když tomu tak nemusí říkat. Kontemplace podob Krista nebo Panny Marie, růženec, modlení se nebo sezení v kostele, může vést k meditativnímu pročištění mysli. Vizuální obrazce v kostelech mohou být dobrým způsobem meditace. Soustředění se na vzory a příběhy, které jsou na vitrážových oknech, může být pro křesťana stejně účinné jako pro tibetského buddhistu kontemplace thanghy. V katolické tradici křesťanství se používá jako nástroj pro meditaci a soustředění na modlitbu růženec. Každý korálek, nebo řada korálků představuje modlitbu, takže je osoba odpočítává, když se modlí.<sup>182</sup>

Meditace s vnitřním hlasem je charakteristická pro křesťanství. Je to způsobeno silným osobním vztahem křesťanů k Bohu nebo k Ježíši Kristu. Tato technika se zaměřuje na konkrétní myšlenku (např. „Bůh je láska“) nebo na konkrétní symbol (kříž). Touto cestou umožňuje vhled nebo vidění. Člověk může cvičit několik měsíců nebo i let, než se dostaví vhled. Někteří medituji si myslí, že Bůh nebo jiná bytost k němu bude hovořit hned od počátku. Tento mylný předpoklad vede meditujičího k tomu, že své myšlenky považuje za hlas Boží a také k zastavení pokroku. Meditujičí by se měli nepodléhat přepjatým očekáváním.<sup>183</sup>

*„V Evangelii podle Tomáše a v Evangelii podle Filipa jsou texty, které zdůrazňují, aby se každý z nás vydal na svou vlastní duchovní cestu a odhalil v sobě Boží jiskru.*

*V Evangelii podle Tomáše najdeme tyto výroky:*

*Ten, kdo nalezne sebe sama, je nadřazen světu.*

*Osvícený člověk má v sobě světlo a osvětluje jím celý svět. Nesvítlí, je temnotou.*“<sup>184</sup>

Pokud rozjímáme o slovu nebo o scéně evangelia, nerozjímáme o žádném textu, ale o tom, koho ukazuje a tím je Ježíš Kristus. Dochází k tomu, že Duch scénu zpřítomňuje, i když uplynulo několik tisíc let. Znamená to, že Ježíš Kristus

---

<sup>182</sup> Srov. Tamtéž, s. 18.

<sup>183</sup> Srov. FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s.96. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>184</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s.101. ISBN 80-7178-258-0.

se nám nabízí jako přítomný, nakloněný svým vysloveným slovem nebo zázrakem. Obrat od textu k Bohu se může zdát obtížný.<sup>185</sup>

Mnoho Kristových výroků zaznamenaných v těchto evangeliích jsou podobná myšlenkám buddhismu. Těžko bychom hledali výstižnější vysvětlení pojmu prázdnota, který je ústřední v buddhistické filosofii a meditaci, než je symbolické Kristovo vyjádření Království nebeského v Evangelium podle Tomáše.<sup>186</sup>

*„Království Otce lze přirovnat k příběhu ženy, která nese džbán plný mouky. Po cestě, ještě daleko od domova, se džbán rozbil a mouka se vysypala na cestu. Žena to však nevěděla, nehody si nevšimla. Když došla domů, postavila džbán na zem a zjistila, že je prázdný.“<sup>187</sup>*

Zakladatel jezuitského řádu svatý Ignác z Loyoly vydal roku 1548 spis Duchovní cvičení. Tento spis sloužil jezuitům ke správnému provádění meditace a sebeovládání. Vedl je k poznání vlastních slabostí a prostřednictvím meditací o významných událostech Kristova života umožnil meditujícím proniknout hlouběji do jejich nitra a procítit Kristovu lásku, sebeobětování a utrpení.

Některé názory v Duchovních cvičeních jsou zastaralé. Přesto má tato příručka neobyčejný význam. Tento spis byl určen pouze pro ty, kteří byli oddáni jezuitskému řádu.

Toto dílo je dostatečně obsáhlé a může posloužit jako sbírka meditačních technik.<sup>188</sup>

I u jiných monoteistických náboženství se můžeme setkat s meditací. Muslimské denní modlitby slouží k pročištění mysli a soustředění se na Boha. Součástí židovské mystické tradice kabaly je meditace na strom života, vizuální reprezentace cesty spirituálního osvětlení. Důraz na jazyk a konkrétní zvuk hebrejských slabik má paralely s hinduistickou praxí a užíváním manter v sanskrtu.

---

<sup>185</sup> Srov. URS, H. VON BALTHASAR. Křesťansky meditovat. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2001, s. 23-24. ISBN 80-7192-444-X.

<sup>186</sup> Srov. FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s.101. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>187</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s.102. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>188</sup> Srov. FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s.108. ISBN 80-7178-258-0.

### 3.5.3 Dva druhy meditace

Jak už bylo řečeno, existuje celá škála meditativních metod. Podle situace si můžeme vybrat konkrétní metodu. Ale v podstatě se jedná o dva druhy. Prvním je stahování se a druhý je rozmach.

#### **Stahování se**

Při stahování se, klasické jogínské meditaci, potlačuje meditující vnější svět tím, že se soustředí na slovo nebo frázi (mantru), zvuk, obraz nebo vlastní dech. Až toto jedinec zvládne, bude schopen krátké relaxace během dne.

#### **Rozmach**

Tento styl meditace praktikují zenoví mistři. Jeho podstata tkví v tom, že si udržujete ponětí o tom, co se děje kolem vás. Meditující by měl být schopen všimnout si svého okolí a zároveň na něm neulpívat. Zatímco se plně soustředíte na to, co děláte, tak jste si také vědomi světa okolo vás. Toto je zenová praxe pozornosti. Je těžší ji zvládnout než první typ meditace.<sup>189</sup>

### 3.5.4 Dýchání při meditaci, postoj pro meditaci

Základem meditace je koncentrace. Mysl musí mít něco, na co se soustředí a toho by se měla držet. Tím může být cokoli, ale pro začátečníky je vhodné soustředit se na dech. Dech je jednoduchý a rytmický, pravidelně se opakuje nádechem a výdechem. Při meditaci nesledujeme cestu dechu od nosu do plic, ale zvolíme si některé místo a tam se zastavíme. Nejlepší možností jsou nosní dírky nebo břišní dutina, kde cítíme, jak bránice klesá a stoupá.<sup>190</sup>

Než začneme s meditací, je důležité si zvolit polohu, ve které budeme medítovat. Neexistuje jeden způsob, jak při meditaci sedět a ne všechny metody vyžadují sezení. Dobrý postoj napomáhá plynutí energie, dýchání a tělo si více odpočine. Správný postoj vyžaduje mít rovnou páteř. Pro někoho může být obtížné vědět, zda sedí rovně. Proto je dobré si představit, že vršek hlavy je tažen nahoru směrem ke stropu. Brada má být zatlačena, ramena uvolněná a neměli

---

<sup>189</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s.22-23. ISBN 978-80-7352-664-1.

<sup>190</sup> Srov. FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s.51. ISBN 80-7178-258-0.

bychom je tlačit dozadu. Může se stát, že pozice zpočátku nebude příjemná, protože může trvat, než si vyvinete svaly na nižší části zad, které vám pomohou rovně sedět.

Klasickou pozicí pro meditaci je lotosový sed. Pokud ho nezvládnete, můžete sedět se zkříženýma nohama a polštářem pod zadkem nebo sedět na židli s rovným opěradlem. Pozice, ve které budete medítovat, má být pohodlná a správně vzpřímená. Také záleží na tom, jakou zvolíte pozici rukou. V sanskrtu se jim říká „mudry“ a mají různé vlivy na vaši energii.<sup>191</sup>

Metodou založenou na buddhistické meditaci pro začátečníky je základní meditace. Je dobré ji praktikovat každý den alespoň deset minut, čím déle, tím lépe. Můžete ji provozovat ráno nebo večer, ale nejlepší je ráno, protože je mysl nejčistší a nejaktivnější. Při této činnosti je vhodné sedět v klidném prostředí. Doma bychom měli mít vlastní místo pro meditaci, které nám pomůže lépe se soustředit. Můžete si také vytvořit oltář, na který si zpočátku můžete vystavit jen jeden nebo dva předměty a postupem času ho můžete rozšiřovat. Na oltáři mohou být sochy nebo symboly spojené s vaším náboženským vyznáním, svíčky, fotografie lidí nebo míst, které pro vás hodně znamenají, minerální kameny, květiny, něco, co jste vytvořili sami.

Pro meditaci bychom měli zvolit pohodlné, vzdušné oblečení.<sup>192</sup>

Meditaci si také můžeme upravit. Můžete začít nějakým rituálem, soustředit se na konkrétní čakru nebo zahrnout mantru do meditace. „*Slovo mantra pravděpodobně vzniklo kombinací sanskrtských slov manna (myšlení) a trana (osvobození z pout vnějšího). Mantra znamená osvobození od racionalismu, ale během staletí slovo ještě získalo význam „to, co chrání“, tedy ochrana před nebezpečími vnějšího světa a průvodce do světa vnitřního.*“<sup>193</sup>

Mantra je zvláštní slovo nebo fráze, která je neustále opakována a pomáhá očistit mysl. Hinduisté i buddhisté používají mantry při meditaci. Ovšem ne každému vyhovuje používat mantru. Pro některé lidi slovo samo představuje rušivý prvek. Ale pokud jste při meditaci rušeni, mantra vám může pomoci tento problém vyřešit. Také je dobré ji používat, pokud jste ospalí, protože slovo

---

<sup>191</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s.32-33. ISBN 978-80-7352-664-1.

<sup>192</sup> Srov. Tamtéž, s. 40.

<sup>193</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998, s.214. ISBN 80-7178-258-0.

můžete opakovat více nahlas nebo rychleji. Vibrace konkrétních slov rezonují na duchovní úrovni. Často se používá jednoduchý, jemný zvuk „om“, poslední písmeno sanskrtské abecedy. Tím zvukem samozřejmě nemusí být žádné „zvláštní“ slovo. Něco jednoduchého a smysluplného bude stejně účinné. Dobře může působit zvuk slova „mír“, vysloveného nebo myšleného s každým vydechnutím, zejména pokud si představíte, jak napětí opouští vaše tělo a místo něho se rozhostí mír. Můžete se zaměřit na slova, která pro vás mají zvláštní význam, např. „krása“, „láska“.<sup>194</sup>

Lidé, kteří jsou především naladěni na zvuk, by měli zvolit poslech meditační hudby, která je zaměřena na šumění moře, zpěv ptáků a další přirozené zvuky. Lidé, kteří jsou zaměřeni vizuálně, mohou použít mandalu nebo obrázků. Použití aromalampy, zapálení svíčky nebo vonné tyčinky dodá místnosti příjemnou vonnou atmosféru. Každá vůně má na nás jiný vliv. Vůně by nám měly být příjemné a neměly by nás rozptylovat.<sup>195</sup>

### **Meditace klidu**

Jako příklad uvádím Meditaci klidu, která je buddhistickou meditací. Vhodné je klidné prostředí, kde nás nebude nikdo rušit a volné oblečení. Zvolíte si sed, který je příjemný, ale musíte mít vzpřímená záda.

**Délka cvičení:** Pro začátečníky asi od 3 do 20 minut, pokročilí mohou cvičit déle.

#### **Postup:**

Zvolíte si místo, kde nejlépe cítíte svůj dech. Často to bývají nosní dírký nebo oblast břicha.

Při nádechu si v duchu říkejte „nádech“, při výdechu si v duchu říkejte „výdech“. Nastane-li během dýchání spontánní přestávka, řekněte si v duchu „klid“.

Pokud by vaši pozornost odváděly nějaké zvuky, myšlenky nebo pocity, řekněte si v duchu „jinde“ (myslí se tím, že pozornost je jinde). Podobně postupujte, jestliže

---

<sup>194</sup> Srov. RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s. 66. ISBN 978-80-7352-664-1.

<sup>195</sup> Srov. Tamtéž, s. 56, 58.

se objeví nějaký tělesný pocit (např. tepla) a opět si řekněte „jinde“. Pak se vraťte k uvědomování dechu.<sup>196</sup>

Meditace by se měla stát každodenní součástí našeho programu.

### **Meditace o dovolené**

Na dovolené většina lidí zjišťuje, že se dokáží odpoutat od starostí až po několika dnech. Proto doporučuji vyzkoušet meditaci pro nechání problémů za sebou. Čím dříve se o dovolené uvolníte, tím více prostoru pro nové věci vytvoříte.

*„Vizualizace je metoda pro získání energie, kterou jste spotřebovali během týdne. Také pomáhá po náročném dni.*

#### **Postup:**

- *Připravte se pro meditaci. Zaujměte pozici, zavřete oči a začněte správně dýchat.*
- *Myslete na projekty, lidi a problémy, kteří zaměstnávali vaši pozornost během týdne. Vizualizujte si provaz energie, jak plyne z vašeho těla ke všem těmto záležitostem.*
- *Když budete připraveni, představte si, že natahujete do sebe všechnu energii, kterou jste ze sebe minulý týden vydali. S každým dechem natahujte energii. Některá energie přijde lehko, jiná bude potřebovat několik nádechů.*
- *Na konci otevřete oči a dejte si skleničku vody.*
- *Měli byste se cítit mimořádně energizovaní.“<sup>197</sup>*

Až se vrátíte z dovolené, můžete vědomě vyvolat prázdninový pocit, když na vás půjde smutek. Dobrou metodou je kategorická meditace, která je založena na vizualizaci. Kategorickou meditaci zkuste jako základní ranní cvičení. Myslete na čtyři různé typy té samé věci. Klasickým příkladem jsou květiny. V tomto případě si vyberte předměty, které jsou spojené s vašimi prázdninami. Čtyři mušle, čtyři různé brány do kostelů. Možností je mnoho, ale musí na vás působit esteticky. Duchovním okem se detailně podívejte na první z předmětů. Poté co jste

---

<sup>196</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str.43. ISBN 80-7169-652-8.

<sup>197</sup> RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007, s.115. ISBN 978-80-7352-664-1.



podrobně prozkoumali první předmět, učiňte to samé s následujícími. Předměty si tak zafixujete a kdykoli si budete chtít dostat do meditativního stavu, myslete na ně.<sup>198</sup>

---

<sup>198</sup> Srov. Tamtéž, s. 117

## 4. Problémy a komplikace v relaxaci

Relaxační cvičení patří k bezpečným způsobům prevence i léčby. Přesto pro určité skupiny lidí se některé relaxační techniky nehodí.

- Pacienti léčení po schizofrenii a podobná onemocnění. O vhodnosti nebo nevhodnosti konkrétního relaxačního cvičení by měl rozhodnout ošetřující psychiatr. Vhodná je krátká relaxace zaměřená na svalové uvolnění, nedoporučují se dlouhé relaxační nebo meditační techniky.
- Pacienti s epilepsií potřebují pravidelný životní styl. Neměli by spát během dne, a proto se jim nedoporučuje dlouhá relaxace. Vhodná je relaxace typu Jacobsonovy progresivní relaxace.
- Relaxace se nehodí pro lidi, kteří ji nechtějí pravidelně praktikovat nebo nemají na své léčbě velký zájem.
- Někteří lidé spoléhají na to, že relaxace jim pomůže vyřešit zdravotní potíže. Lidé by měli mít také dostatek pohybu, cvičit, chodit na procházky.
- Lidé, kteří jsou samotáři nebo jsou stydliví, by se měli naučit sociální dovednosti. Zde nelze spoléhat jen na relaxaci.<sup>199</sup>

### 4.1 Jak relaxovat ve stresující situaci

Relaxace ve stresu je možná, ale není jednoduchá. U začátečníků může pokus relaxovat ve stresové situaci vyvolat spíše úzkost, protože si při relaxaci více uvědomí své tělesné a duševní napětí a to jeho úzkost může zvýšit. Pokud chcete relaxovat ve stresové situaci, doporučuje se tento postup.

- Používejte techniku, kterou dobře umíte. Stresová situace není totiž nejvhodnější dobou na to, učit se nové metody. Může dobře fungovat cvičení, které dobře fungovalo dříve.
- Ve stresových situacích pomáhá relaxační nahrávka. Můžete poslouchat hudbu, která je vám příjemná a dokáže vás přivést alespoň na chvíli na jiné myšlenky.

---

<sup>199</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str.58. ISBN 80-7169-652-8.

- Účinná bývá kombinace relaxace s tělesnou aktivitou. Můžete se před relaxací projít, zacvičit si, protáhnout svaly.

## 5. Jak začlenit relaxaci do běžného života

### 5.1 Výběr vhodné relaxační techniky

Vyzkoušejte si různé relaxační metody a zvolte si tu, která vám nejvíce prospívá. Lidé, kteří umějí dobře vnímat své tělo, možná dají přednost progresivní relaxaci, která je založená na vnímání těla. Lidé, kteří mají smysl pro pořádek a disciplínu, se možná rozhodnou pro autogenní trénink. Někoho jiného může zaujmout jógová relaxace a jiný si bude chtít zkusit buddhistickou meditaci. Výběr techniky také může ovlivnit to, jaký máme vztah k východním kulturám.<sup>200</sup>

### 5.2 Kdy cvičit a jak často

Pokud budete cvičit pravidelně a dlouhodobě, tak se dostaví příznivé účinky. Vhodnou dobou k relaxaci je doba po návratu z práce nebo ze školy. Člověk je unavený, stav uvolnění potřebuje, aby načerpal nové síly na další činnosti.

Dobry čas pro praktikování relaxace je před spaním. Spánek bude navozen rychleji, bude hlubší a klidnější. To se doporučuje lidem, kteří trpí nespavostí. Místo prášku na spaní je útlum za pomoci relaxace zdravější.

Často se také relaxuje brzy ráno. Výhoda je v tom, že vás nikdo neruší a tím pádem budete mít na cvičení klid a čas. Relaxace vás nabudí do nového dne.

Jak často by měl člověk cvičit, záleží na okolnostech, technice a na tom, čeho chce dosáhnout. Většinou se cvičí jednou nebo dvakrát denně. Délka jednoho cvičení se u různých technik pohybuje asi od tří do dvaceti minut. Je lépe cvičit kratší dobu a každý den než jednou za týden dlouho.<sup>201</sup>

---

<sup>200</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. str.94. ISBN 80-7169-652-8.

<sup>201</sup> Srov. Tamtéž, s. 94-95

## Závěr

Jedním z největších problémů při sestavování mé diplomové práce bylo vybrat z poměrně velkého množství informací a údajů to nejpodstatnější. V tomto případě se jedná o seznámení široké veřejnosti s různými relaxačními technikami. V literatuře jsem se dočetla o mnoha relaxačních metodách, o nových postupech, které se využívají v relaxačních centrech. Ze začátku jsem měla tendenci zahrnout do práce větší množství dat a informací, ale postupně jsem zjišťovala, že je lépe uvést základní techniky a věnovat se jim do hloubky.

Pro mě osobně byla diplomová práce přínosem, a to především z hlediska získání nových informací a impulsů pro moji budoucí práci pedagoga volného času. Znalosti, které jsem načerpala, využiji také ve svém osobním životě. S jógou a meditací mám několikaleté zkušenosti. Věnovala jsem se této práci, protože z vlastní zkušenosti vím, že jóga pomáhá k uvolnění, načerpání energie, zlepšuje zdravotní stav atd.

Jako hlavní cíl jsem si stanovila seznámení laické veřejnosti s různými druhy relaxačních technik. Zaměřila jsem se na začlenění relaxace do běžného života. Chtěla bych, aby tato práce nabídla alternativu, jak smysluplně využívat volný čas. V dnešní době se lidé málo věnují rekreačním a relaxačním činnostem, protože si myslí, že to zabere mnoho jejich volného času. Mým cílem v této práci bylo poukázat na to, že relaxace a rekreace se může stát každodenní součástí života a že nezabere tolik času, kolik si mnoho lidí myslí. Čím bude relaxace intenzivnější a pravidelnější, tím méně času zabere a tím lepších výsledků je dosaženo.

Protože se budu v budoucnu zabývat pedagogikou volného času, věnovala jsem se také józe pro děti. Relaxace u dětí a mládeže působí jako prevence sociálně-patologických jevů. Je dokázáno, že má jóga pozitivní vliv na psychický i fyzický stav člověka.

Pedagogové volného času by měli mít teoretické znalosti základních relaxačních technik, protože si myslím, že právě relaxace je velmi důležitou součástí trávení volného času, zejména v dnešní době.

## Seznam použité literatury:

DALAJLAMA. *Otevřené srdce*. Praha : Pragma, 2001. ISBN 80-7205-963-7.

DIAMOND, H., DIAMOND, M. *Fit pro život II. Jak žít zdravě*. Praha : Pragma, 1994. ISBN 80-85572-21-4.

DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. ISBN 80-7107-009-2.

FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-258-0.

HAWKEY, S., HAYFIELD, R. *Přírodní léčba*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0107-3.

HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005. ISBN 80-85783-48-7.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006. ISBN 80-213-1152-4.

JONÁŠ, J. *Křížovka života*. Ústí nad Labem : Severočeské nakladatelství, 1988. ISBN 80-7047-019-4.

KNÍŽETOVÁ, V., TILLICH, J. *Jóga*. Praha: Olympia, 1993.

KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice : PF JU, 2003. ISBN 80-239-2052-9.

KREJČÍ, M. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. České Budějovice : JČU, 1998. ISBn 80-7040-311-X.

KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice : Inka, 1999. ISBN 80-238-4619-1.

MAHEŠVARÁNANDA, P.S. *Jóga v denním životě*. Brno : Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7.

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Rezervy výkonnosti*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1.

MAŘÍKOVÁ, H., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník*. Praha : Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.

MEHTA, M. *Co je to jóga*. Praha : Svojtka a Vašut, 1996. ISBN 80-7180-058-9.

MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. Liberec : Santal, 2002. ISBN 80-900570-60-3.

MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Jóga a sebepoznávání*. Liberec: Santal, 1992. ISBN 80-900570-4-7.

MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal, 2001. ISBN 80-85965-23-2.

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983. ISBN neuvedeno.

MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN neuvedeno.

MÍČEK, L. *Co je relaxace a jaký význam má pro moderního člověka*. Praha : Národní centrum podpory zdraví, 1988. ISBN neuvedeno.

MORENOVÁ, D. Dechem proti vráskám. *Estetika*, 2007, č. 6.

MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno : Era, 2008. ISBN 978-80-7366-134-2.

NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi*. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4.

NEŠPOR, K. *Jóga pro děti*. Praha : Velryba, 1998. ISBN 80-85860-09-0.

NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-652-8.

PÁVKOVÁ, J. et. Al. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

RODENBECK, CH. *Meditace*. Praha : Svojtka a Co, 2007. ISBN 978-80-7352-664-1.

SCHULTZ, J. H. *Autogenní trénink*. Praha : SZN, 1969.

SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

URS, H. VON BALTHASAR. *Křesťansky meditovat*. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 200. ISBN 80-7192-444-X.

VALOUCHOVÁ, P. Rehabilitační cvičení. *Dieta*, 2007, č. 7.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno : Print-Typia, 2000. ISBN 80-86384-00-4.



VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. Praha : Avicenum, 1988.

ZEBROFFOVÁ, K. *Jóga pro každého*. Praha: Knižní klub, 1994.

ISBN 80-7176-077-3.

### **Elektronické zdroje:**

Bikram yoga Prague : *O Bikram józe* [online]. Praha : Bikram yoga Prague.

[cit. 2009-05-02]. Dostupné na WWW: <http://www.bikramyoga.cz/o-bikram-joze/>.

## **Seznam příloh:**

Příloha I. Relaxace zaměřená na dech

Příloha II. Hatha jóga – 26 poloh

Příloha III. Jóga - Pozdrav slunci

Příloha IV. Pozice lotosový květ

Příloha V. Čakry

## **Příloha I. Relaxace zaměřená na dech**

### **Nácvik bráničního dýchání**

Cvičení - nácvik abdominálního dýchání

1. „Cvičení je možno provádět vsedě nebo vleže. Pokud cvičíte vsedě, měli byste držet páteř zpříma. Ruce položte na břicho, jednu nad pupek a druhou přímo nad něj. Při vdechu soustředěně sledujte, jak se pupek nejprve vyklene a potom jak dech zvolna stoupá do prsou. Při výdechu se začne horní ruka nad pupkem propadat, následována horní rukou. Tímto způsobem můžete skutečně cítit průběh abdominálního dýchání. Dýchejte takto volně alespoň dvě minuty a postupně zvyšujte až na pět minut denně. Při vdechu počítejte do čtyř, zadržte na dvě a vydechněte na čtyři.

2. Druhá možnost, jak provádět toto cvičení je vleže na zádech na podlaze, což je zvláště vhodné při nesprávném držení těla, velkém napětí a stresu, nebo pokud jste prošli nějakým šokem. Srolujte si ručník po délce a umístěte jej pod páteř, od pasu až k vrcholku hlavy. Tak přimějete hrudník, aby se vyklenul a roztáhl. Tato pozice automaticky tlačí dech dolů do břicha. Položte ruce na břicho, tak jako při minulém cvičení. Dýchejte pomalu a volně dvě minuty. Postupně zvyšujte na pět minut, pokud můžete.“

### **Dechové cvičení zklidňující s míčem**

Špatné držení těla může bránit přívodu vzduchu do plic. Při počátečním nácviku je vhodné zvolit polohu na zádech. Jako pomůcku, můžeme použít lehký míč, který pomůže lépe si uvědomit pohyby hrudníku a břicha při dýchání.

„1. Lehněte si na záda, podložte si hlavu malým polštářkem nebo knihou, abyste měli pohodlí, nohy mírně pokrčte v kolenou, špičky by měly být v jedné přímce s boky. Položte si míč na břicho.

2. Nadechněte se nosem a veďte vzduch do břicha. Představte si, jak se hrudník roztahuje do stran a zároveň i dopředu a dozadu. Pozorujte pohyby míče. Několikrát opakujte.

3. Přesuňte míč na prsa, lehce ho přidržujte, dýchejte do zadní části hrudníku, pozorujte pohyb míče.“

## **Dynamická dechová cvičení**

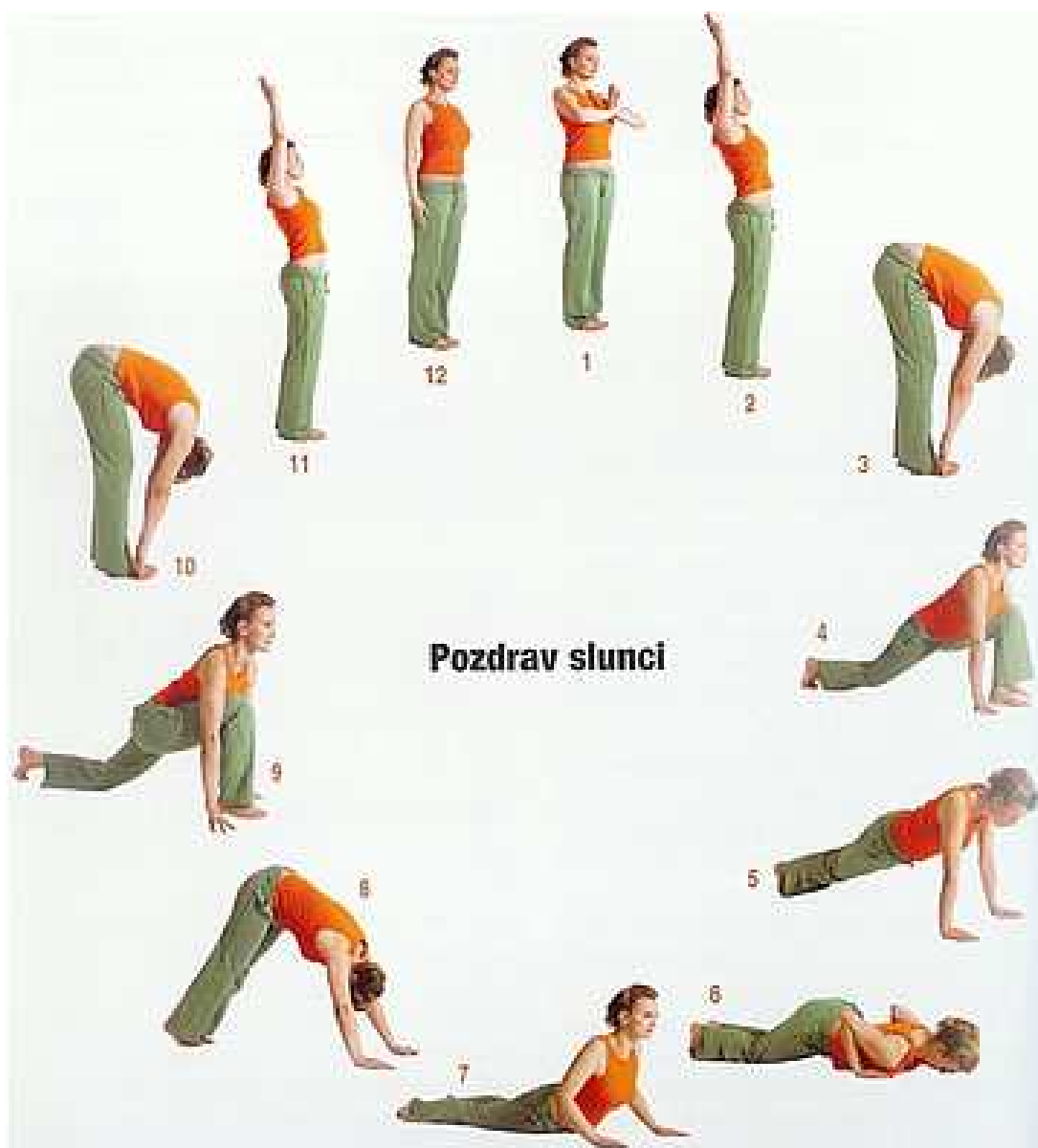
Postup:

*„Postavte se zpříma, nohy mírně rozkročené, uvolněná kolena, chvíli dýchejte nosem, potom se zhluboka nadechněte (počítejte si v duchu alespoň do tří). Při prudkém výdechu vykřikněte ze všech sil např. slabiku hu. Výkřik můžete zdůraznit prudkým rozhozením paží před sebe s roztaženými prsty. Kolena se přitom pokrčí. Výdech dokončujete úplným uvolněním se schoulením v předklonu s mírně pokrčenými koleny, kdy se stlačí horní polovina hrudníku. Soustřeďte se na úplný výdech. Několik vteřin počkejte. Pomalu se vzpřímujte s nádechem. Několikrát vydechněte normálně a potom cvik podle potřeby opakujte.“*

**Příloha II. Hatha jóga – 26 poloh**



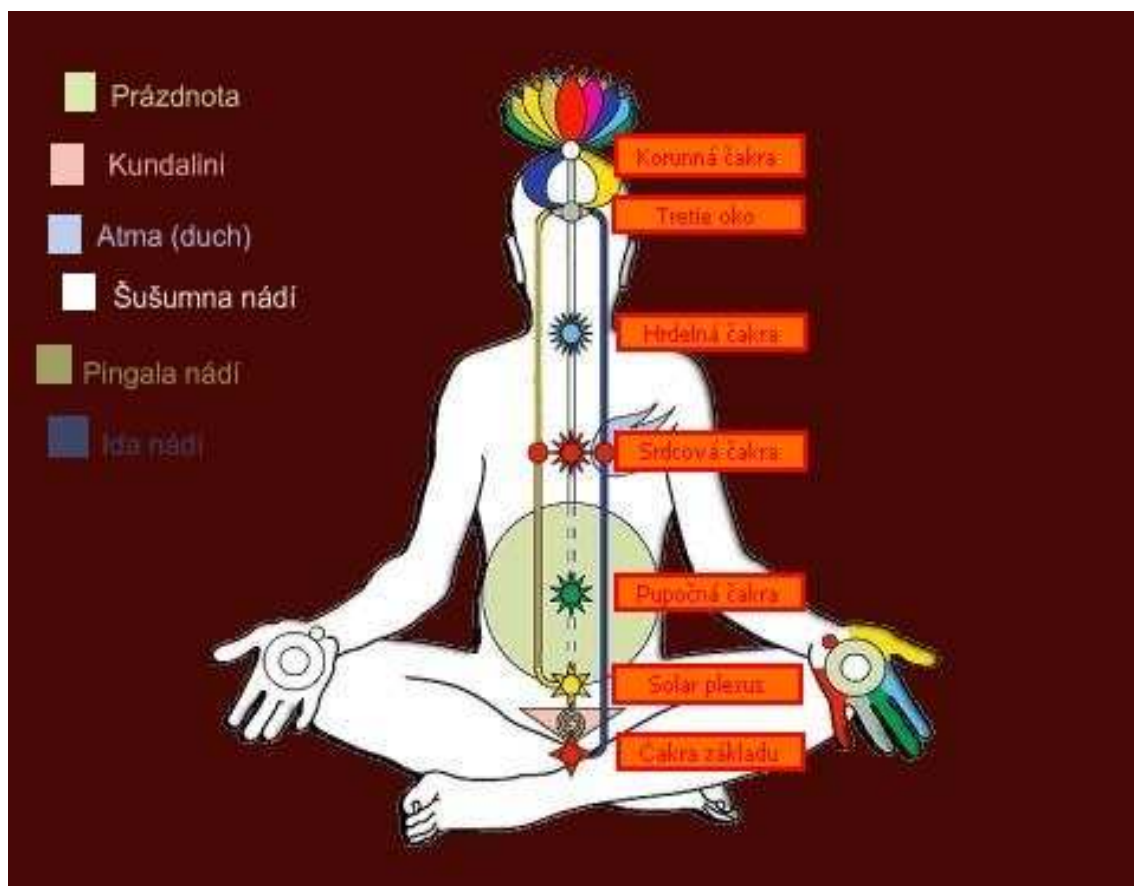
### Příloha III. Jóga - Pozdrav slunci



#### Příloha IV. Pozice lotosový květ



## Příloha V. Čakry





## **ABSTRAKT**

### Relaxace ve volném čase

Klíčová slova: relaxace, volný čas, psychohygienu, rekreace, wellness, relaxační techniky, jóga, meditace

Diplomová práce se zabývá relaxací ve volném čase. V prvním okruhu jsem vymezila pojmy životní způsob, životní styl, volný čas a rekreace. V další kapitole jsem stručně charakterizovala relaxaci a wellness jako životní styl. Poté jsem navázala na druhy relaxačních technik, kterých existuje velké množství. Vybrala jsem ty nejznámější a nejpoužívanější: autogenní trénink, progresivní relaxace, dechová cvičení, meditace a jóga. Nejvíce jsem se věnovala józe, protože je v dnešní moderní společnosti velmi rozšířená. Zde je uvedeno co je jóga; jaké existují systémy jógy, jejich význam; co je cílem jógy; jak může jóga působit na zdraví.

V poslední kapitole popisují výběr vhodné relaxační techniky; problémy, které mohou nastat při relaxaci.

## **ABSTRACT**

### Relaxation leisure time

Keywords: relaxation, leisure, psychohygiēna, recreation, wellness, relaxation techniques, yoga, meditation

Thesis deals with relaxing leisure. In the first circuit, I define notions of the way life, lifestyle, leisure and recreation. Then I build on the types of relaxation techniques, which are a large number. I chose the best known and most: autogenous training, progressive relaxation, breathing exercises, meditation and yoga.

Most yoga I pay because it's in today's modern society widespread. Here is what is referred to yoga, what are the systems of yoga, its meaning, what is the aim of yoga and how yoga can work on health.

The last chapter describes the selection of appropriate relaxation techniques, problem which may occur during relaxation.