

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Edukační model psychotréninkové praxe na bázi integrální jógy
u pubescentů**

Bakalářská práce

Autor: Simona Brůžková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, duben 2010

Univerzity of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Education Model of Psychotraining on the Basis of Integral Yoga at pubescents

Bachelor Thesis

Author: Simona Brůžková

Study programme: Specialization of Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2010

Jméno a příjmení autora: Simona Brůžková

Název bakalářské práce: Edukační model psychotréninkové praxe na bázi integrální jógy u pubescentů

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala zlepšením koncentrace a sebepojetí u pubescentů pomocí 5-týdenního intervenčního psychotréninkového programu. Výzkumného šetření v rámci bakalářské práce se zúčastnilo 36 žáků základní školy. U experimentální skupiny čítající 18 pubescentů, byl aplikován intervenční psychotréninkový program v období leden 2010 až únor 2010. U kontrolní skupiny čítající též 18 pubescentů proběhla pouze měření ve stejném časovém období. K ověření hypotéz byla použita metoda matematické statistiky t-test. Zjištěná data prokázala, že intervenční psychotréninkový program měl pozitivní vliv jak na zlepšení koncentrace, tak na rozvoj sebepojetí. Můžeme tedy dojít k závěru, že při pravidelném a systematickém psychotréninkovém cvičení můžeme udělat veliký pokrok v oblasti psychických změn.

Klíčová slova: Psychotrénink, jóga, pubescence, koncentrace, sebepojetí

Name and Surname: Simona Brůžková

Title of Bachelor thesis: Education Model of Psychotraining in practice on the Basis of Integral Yoga

Department: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of presentation: 2010

Abstract:

In my thesis I have concerned myself with the improvement of concentration and self-concept of the pubescent children, which was evoked by the five-week Interventional Psycho-training Program. Within the frame of my thesis, thirty-six elementary pupils participated in this research. The number of eighteen pubescents, who joined the experimental group, was involved in the Interventional Psycho-training Program for the period of time from January to February 2010. The other eighteen pubescents, who were in the control group, underwent only a certain measuring that took place in the same interval. A particular mathematical statistics, so called T-test, was used to verify the hypotheses. The observed data have proved that the Interventional Psycho-training Program has had a positive impact on both, the concentration improvement and the self-concept development. Now we are able to come to a conclusion that with regular and systematic psycho-training exercising we can make a great progress in the area of mental changes.

Keywords: Psychotraining, Yoga, Pubescence, concentration, self-concept

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Edukační model psychotréninkové praxe na bázi integrální jógy u pubescentů“ vypracovala samostatně s použitím odborné literatury uvedené na seznamu, který tvoří přílohu této práce.

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

V Českých Budějovicích, dne

Simona Brůžková

Děkuji doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji panu Mgr. Janu Vaňkovi za ochotu pomoci a odborné konzultace k evaluaci získaných dat.

Také bych ráda poděkovala účastníkům intervenčního psychotréningového programu a paní Mgr. Daně Havlové za laskavý přístup a spolupráci při získávání dat a aplikaci intervenčního psychotréningového programu.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 Psychotrénink a další psychoregulační techniky jako jeden z nástrojů zlepšení koncentrace a sebepojetí	10
2.1.1 Stručný nástin psychotréninku a dalších psychoregulačních technik	10
2.1.2 Vlastnosti osobnosti a další aspekty ovlivňující koncentraci a sebepojetí	16
2.2 Období pubescence a její specifika v návaznosti na koncentraci a sebepojetí	18
2.2.1 Stručně o sebepojetí v období pubescence	20
2.2.2 Stručně o koncentraci v období pubescence	22
2.3 Filosofie a cesty integrální jógy vedoucí k nácviku koncentrace a sebepojetí	26
2.3.1 Osmistupňová rádžajóga vedoucí k nácviku a zlepšení koncentrace a sebepojetí u pubescentů	30
3 CÍL A ÚKOLY	41
3.1 Cíl práce	41
3.2 Úkoly práce	41
3.3 Hypotézy práce	41
4 VÝZKUMNÁ ČÁST	42
4.1 Charakteristika souboru	42
4.2 Organizace výzkumného šetření	42
4.3 Použité metody	43
4.4 Plné znění intervenčního psychotréninkového programu	47
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	64
5.1 Výsledky a diskuse k testu pozornosti d2	64
5.1.1 Výsledky testu pozornosti d2	64
5.1.1.1 Celkový počet zpracovaných položek (CP)	64

5.1.1.2 Procento chyb (CH %)	66
5.1.1.3 Celkový výkon (CV)	68
5.1.2 Diskuse k testu pozornosti d2	69
5.2 Výsledky a diskuse k testu číselného čtverce	70
5.2.1 Výsledky testu číselného čtverce	70
5.2.2 Diskuse k testu číselného čtverce	71
5.3 Výsledky a diskuse k sebepercepční škále POP	72
5.3.1 Výsledky sebepercepční škály POP	72
5.3.2 Diskuse k sebepercepční škále POP	81
5.4 Výsledky a diskuse k projektivní technice kresby postavy	82
5.5 Výsledky a diskuse k metodě volné výpovědi	84
6 ZÁVĚR	87
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	88
8 PŘÍLOHY	94

1 ÚVOD

Bakalářskou práci na téma „Edukační model psychotréninkové praxe na bázi integrální jógy u pubescentů“ jsem si vybrala, protože mne zaujalo svojí aktuálností a možností uplatnění téměř v každém okruhu lidských zájmů, od zájmové či profesionální činnosti až vrcholové sportovce. Psychologický trénink se dá však využívat v každodenním životě, bez ohledu na zaměření každé osobnosti, a to jako jednu z možností duševní hygieny, která s dnešní dobou již neodmyslitelně souvisí. S dnešní dobou však souvisí i nebývalá neuropsychická zátěž a konkurence ve společnosti. A právě období pubescence je vysoce citlivé na tyto nároky. Je vhodné začít s psychologickým tréninkem již v tomto věku, aby se každý pubescent, dokázal optimálně vypořádat s rytmem dnešního životního stylu.

Základní prvky psychologického tréninku mají dnes veliké uplatnění, nejsou však dosud vyučovány systematicky na ZŠ ani jinde v rámci sportovního tréninku. Jeho základní ovládnutí může být pro člověka velkým přínosem, například při vypětí před zátěžovou situací nebo při sportovním výkonu. Psychotrénink nám může ulehčit rozhodování v důležitých situacích nebo nás může dovést k našim cílům. Myslím si, že psychotrénink se dá využít skutečně téměř všude a mou prací chci přispět k rozšíření psychotréninkové praxe ve společnosti.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Psychotrénink a další psychoregulační techniky jako jeden z nástrojů zlepšení koncentrace a sebepojetí

Psychologický trénink a jeho metody můžeme uplatnit při zvládnání nároků běžného života. Stabilní sebedůvěra, schopnost vysokého soustředění nebo schopnost uvolnit se před důležitou soutěží mají zvláštní význam při všemožných životních situacích. Používají-li se psychologické metody dlouhodoběji, přispívají k lepším životním prožitkům, pocitům a dobré mysli (SEILER, STOCK, 1996).

Psychologické metody mohou být účinnou formou preventivní obrany proti poruchám duševní rovnováhy. Jejich význam ovšem nelze ani přeceňovat – tam kde se nerespektují základní pravidla správné životosprávy, či je člověk stresován neúměrnými nároky svého prostředí, tam nemůže nekriticky očekávat podstatné zlepšení svého stavu pouze od těchto psychologických metod. Mohou však podstatně pomoci, jsou-li zařazeny do komplexu dalších mentálně hygienických opatření. Je vhodné, aby s elementárními základy psychologických metod byly seznamovány i děti školního věku, aby na takto položených základech bylo možno později stavět (MÍČEK, 1980).

Pojem psychologický trénink požíváme jako pojem nadřazený. Je podstatně širší než módní pojem mentální trénink. Různých forem mentálního tréninku se používá pro zlepšení duševních, tedy mentálních dovedností kam patří např. sebedůvěřování, představitost, kontrole myšlení nebo přesvědčení o účinnosti sebejistoty. Mentální trénink je však pouze dílčí složka psychických regulací činnosti (SEILER, STOCK, 1996).

2.1.1 Stručný nástin psychotréninku a dalších psychoregulačních technik

Idea sebeovládání i tělesné a duševní rovnováhy byla osnovou všech nábožensko-filosofických systémů starověku i novověku. Používají se přitom různé „vnitřní“ mentální postupy. Cílem je postupné ovládnutí základních pochodů dýchacích, svalových i psychických. Samotný psychologický trénink chápeme jako

systematickou optimalizaci psychických činnostních předpokladů prostřednictvím psychologických metod (SEILER, STOCK, 1996).

Při psychologickém tréninku je důležitou skutečností, že nic nemůže být bez já, jestliže není něco ve vztahu k já, pak to není vědomé. Já je především celkové uvědomění si svého těla, své existence – máte představu o tom, že jste byli. Já je vždy v centru naší pozornosti a našich přání a je to nepostradatelné centrum vědomí (JUNG, 1993).

V mnoha případech roli „já“, zasahující do pochodů našeho vlastního těla uvítáme. Mnohokrát například nechceme být unavení a potřebujeme ještě něco udělat, potřebujeme být soustředění na svou práci a nenechat se rozptýlit, nebo se naopak přeladit a myslet na něco jiného, než na problémy, které nám zrovna leží v hlavě. K tomu, abychom to dokázali, slouží právě psychologické metody. Návčik těchto metod nám tak může přispět k plnějšímu prožívání života, harmoničtějšímu soužití našeho vědomí s tělem a nevědomými složkami psychiky. Mnohdy nám provádění psychologických metod může napomoci vylepšit tělesné zdraví – prostřednictvím našeho nevědomí můžeme posílit imunitní systém, regenerační schopnosti organismu i jeho celkovou výdrž (GRUBER, 2002).

Při cvičení je však nutná určitá systematickosti, kterou vytyčují následující body:

1. Trénink je účelový. Volí se i užívání ke zvládnutí zcela specifických požadavků.
2. Trénink se odvíjí plánovitě. Psychologický trénink může zcela prolnout všemi dalšími složkami tréninkových programů například u sportovců.
3. Trénink se musí opakovat. Jakékoli jednorázové či příležitostné cvičení přináší buď jen malý účinek, nebo žádný, nemůže být proto považováno za trénink.
4. Trénink je kontrolovaný. Průběh tréninku i jeho účinky se musí sledovat. Jen tak se mohou rozeznat pozitivní výsledky nebo stagnace. Celé plány se podle potřeby přizpůsobují změněným podmínkám (SEILER, STOCK, 1996).

Při návčiku vycházíme z představy psychofyziologické jednoty organismu, jinak řečeno na člověka se můžeme dívat buď medicínsky, jako na fungující biologický stroj, a nebo psychologicky, jako na systém chování a mentálních procesů. Při návčiku uvolnění se většinou můžeme setkat s variací napětí a uvolnění, poslouchání uklidňující hudby, hluboké nádechy a výdechy či pozorování. Základní

složkou u technik vycházejících z psychiky je triáda koncentrace-imaginace-sugesce (GRUBER, 2002), (SEILER, STOCK, 1994)

Koncentraci můžeme popsat jako soustředěnou pozornost mysli na určitý bod, předmět nebo abstraktní pojem. Koncentrace je možná pouze tehdy, pokud zklidníme tělo, smysly, emoce a myšlenky. Koncentrací uvolněnou probouzenou energii usměrníme na naše skutečné Já. Proto se říká, že koncentrace je zlatý klíč pro otevírání dveří sebepoznání (HODŽIČ, 2009, on-line).

Imaginace se v moderní psychoterapii vyvinula na konci 19. Století. Obecně se rozlišují dva postupy práce s imaginací: řízená a volná. Při řízené imaginaci je imaginující uveden do zadaných obrazů. Imaginující se pohybuje v rámci zadaných motivů a přitom mu asistuje průvodce, který jej více nebo méně podporuje a řídí. Při volné se nevychází ze zadaného standardního motivu. Jakýkoli libovolný psychický obsah může být východiskem: nálada tělesný vjem přání, strach, snový obraz. V uvolněném stavu se vyladíme na daný prožitek nebo téma a čekáme, jaké odpovídající symbolické obrazy z něj vzniknou (MÜLLER, MÜLLER, 2006).

Sugesce je z psychologického hlediska proces, který určuje nekritické přijetí myšlenky, přičemž myšlenka může být sdělena verbálně – logickými významy slov, extraverbálně – implikovanými významy slov, nebo nonverbálně – různými jinými způsoby jako jsou gesta, výraz nebo jiné projevy chování (HOSKOVEC, HOSKOVCOVÁ, 1998).

Sugesce je schopnost člověka přijímat nekriticky od jiné osoby myšlenky, míra sugesce (sugestibilita) je individuální, ovlivnitelná aktuálním stavem, chorobou, ale také vlivem skupiny, davu. Je to ovlivnění člověka spíše citovými než racionálními způsoby, za snížené kontroly vědomí, například v hypnóze (HARTL, HARTLOVÁ, 2000). Dále dosahujeme žádoucích účinků většinou ve spojení s poznávacími procesy, jako je vizualizace či záměrná pozornost.

Vizualizace je vysvětlována jako ovlivňování vlastní osobnosti i biologických dějů navozováním určitých představ. Existují ověřené výzkumy, v nichž se adepti učí představovat si bílé krvinky jako žraloky nebo např. jako delfíny, kteří putují krevním řečištěm a likvidují mikroby a jiné choroboplodné látky. Výsledky zlepšení zdravotního stavu u experimentálních skupin jsou statisticky vysoce průkazné ve srovnání s kontrolní skupinou léčenou klasicky (SMÉKAL, 2004).

Záměrná pozornost provází realizaci rozmanitých volných aktivit a je řízena vědomou intencí, úkolem, či povinností. Na její udržování je třeba vynaložit určité úsilí, takže bývá provázena prožitkem duševní námahy. Není-li záměrná pozornost podpořena dostatečně silným motivem, lze jí snadno narušit stimuly, které upoutávají bezděčnou pozornost. Pokud se člověk nedokáže soustředit na vnější podněty, obrací se jeho pozornost do vnitřního světa, obvykle začne spřádat plány do budoucna nebo snít. Koncentrace pozornosti znamená vyčlenění omezeného počtu psychických obsahů, kterými se vědomě zabýváme. Čím menší je jejich počet, tím vyšší je koncentrace pozornosti, při meditaci se pozornost soustředí na jediný psychický obsah, např. na určitou barvu nebo na představu konkrétních či abstraktních předmětů (PLHÁKOVÁ, 2004).

Pro některé děti může být obtížné se potřebnou dobu soustředit na určitý úkol. Jejich pozornost třepe a případný výklad ani neposlouchají, ani si jej nezapamatují. Učitel je v normální třídě schopen upoutat pozornost nanejvýš, a to i u zajímavé látky, na jednu až půldruhé minuty na každý rok věku dítěte. Například 10 -15 minut ve třídě desetiletých (FONTANA, 1997).

Postupy psychologického tréninku se při použití mohou podle svého zaměření dělit do dvou skupin: první tvoří vnější realizace probíhající při střetu s prostředím a druhou vnitřní realizace probíhající nezávisle na okolí. Vnější realizace je spojena s motorikou. Patří sem určité způsoby chování, např. poslouchání uklidňující hudby, nebo rituály. Různé úkony spojené s pohybem mají rovněž psychologický efekt, kdy se soustředíme například na hluboké vdechování, které aktivuje, výdech uvolňuje. U vnitřní realizace dosahujeme žádaných účinků většinou ve spojení s výše zmíněnými poznávacími procesy. Využíváme-li například vizualizaci představ o nás samých, může tím snižovat nebo zvyšovat úroveň aktivačního napětí. Velký význam má také samomluva. Tou se vytváří pocit sebejistoty nebo sebedůvěry. V praxi se však stěží vyskytne tréninkový postup, který používá jednoho způsobu. Většina komplexnějších tréninkových celků těžiště v jednotlivých cvičeních, avšak nezanedbává cvičení ostatní (SEILER, STOCK, 1996).

Zajímavou techniku psychofyzického uvolňování představují tzv. psychohry. Při psychohrách je činnost obrazotvornosti člověka v relaxovaném stavu řízena nepřetržitým sugestivním líčením jednotlivých obrazů, které se podobají zážitkům

Alenky v říši divů: začíná se např. otevřením tajných dvířek a sestupem po schodech tajnou chodbou k loďce, kterou se odplouvá do říše fantazie. Psychohry představují tvořivé použití poznatků z oblasti hypnózy a auto-hypnózy - zejména možností, které pomáhají rozvinout schopnost fantazijního prožívání (LOKŠOVÁ, 1999).

Již několikrát tu byla řeč o sugesci, o kterou se též z velké části opírá i autogenní trénink prof. I. H. Schultze. Metoda autogenního tréninku pochází z řeckých slov autos = já, sám, to génos = původ, zrod. Vychází z vlastní osobnosti, ze sebe, z vlastního já. Zdrojem je vlastní aktivita, činnost osobnosti každého jedince. Posláním autogenního tréninku je z nitra, z vlastní aktivity vycházející přestavba („přeladění“) organismu i celé osobnosti. Z tohoto pohledu jsou starověká jóga i současný autogenní trénink v podstatě totožné prostředky „vědomého a záměrného ovlivňování, emocionální autoregulace. Toto (sebesugestivní až sebehypnotické) „přeladění“ začíná zvláštním pocitem tíže a tepla, zejména v končetinách. J. H. Schultz ho nazývá „organicko - duševně - tělesné propojení“. Proto také autogenní trénink začíná nácvikem tíže (GEIST, 1992).

Cvičení autogenního tréninku využívá objektivního uklidňujícího účinku svalové relaxace účinku autosugestivní cestou navozených představ klidu, koncentrace na citově indiferentní podněty, pravidelného dýchání atd. Z výhod, které pravidelné cvičení autogenního tréninku vytváří, se uvádí zejména schopnost krátkodobého osvěžení. Dvě minuty správně prováděného autogenního tréninku nahradí podle jeho autora účinky asi 2 hodin. Zlepšuje koncentraci, výkonnost např. při zkouškách a podobných zátěžových situacích, odpadá napětí a tréma, zvýší se tendence na všechno reagovat klidem, sníží se síla afektů, možnost utlumení bolesti, zvýší se sebepoznání a sebekontrola (MÍČEK, 1984).

Autogenní trénink znamená zaměřenou, systematickou práci na sobě, je důležitou součástí žádoucího sebeutváření a sebevytváření, je osvědčeným způsobem, jak saturovat jednu za základních potřeb člověka – adaptaci, lze jím najít sebe sama, objevit sebe sama, naučit se seberegulaci a tím sebenápravě získat zvýšení koncentrace, dojít k uvolnění, klidu a pohodě (GEIST, 1992).

Autogenní trénink se cvičí v klidu, v leže na zádech, zaměřujeme při něm pozornost na ruce nohy a pociťujeme uvolnění, klid a teplo. Např. moje dlaň je uvolněná a klidná, moje předloktí a loket jsou také uvolněné a klidné a tak dále.

Výjimku tvoří hlava kterou sugerujeme příjemně lehkou a čelo sugerujeme chladné, jakoby ovívané chladným vánkem. Při správném provedení nás tento soubor sugescí dostane do příjemně změněného stavu vědomí – lehkého transu. V tomto stavu transu můžeme opakovat sugescie, zaměřené na cokoli jiného než vyvolávání tepla apod. Při ukončování autogenního tréninku se doporučuje přechod z transu na počítání tedy např. „až napočítám od tří do jedné, budu v bdělém stavu, čilý a svěží, tři - probouzím se, dva - probouzím se víc a víc, jsem úplně probuzený, odpočat, čilý svěží jedna.“ S následným protažení a aktivací (GRUBER, 2002).

Autoregulační metoda byla vypracována pro dospělé pacienty. Protože tento postup klade značné nároky na kognitivní sebeřízení, byla pro jeho uplatnění u dětí vypracována řada modifikací, které jsou jejich úrovni po této stránce přiměřenější. Klasický autogenní trénink v podobě pro dospělé je přístupný dětem zhruba od 12 let výše, cvičí-li samostatně; při dopomoci sugestivním vedením nácviku terapeutem pak zhruba od 8 let věku. Pro děti upravené postupy jsou využitelné již od 4 - 5 let výše. Obsah instrukcí pro děti zpravidla užívá proti prostému popisu pocíťovaných změn různých obrazných podobenství, jako například představy odpočívající poddajné dětské hračky. Tyto nabízené obrazy a přirovnání snáze pomáhají dětem si žádanou prožitku zpřítomnit a uskutečnit (LANGMEIER, BALCAR, ŠPITZ, 2000).

Jako autoregulační metodu můžeme označit také jóganidru, jógový spánek, ta spočívá v relaxaci tělesné i duševní, při níž si postupně uvědomujeme v jednotlivých částech těla tíži, pak lehkost, pak horko, pak chlad. Později se koncentrujeme na určitou představu, symbol, nebo vlastnost. Tato cvičení se nápadně podobají autogennímu tréninku J. H. Schultze, mají však víc variací (BARTOŇOVÁ a kol., 1971)

Odlíšnou metodu vytvořil Machač, koncepce této metody je však blízká koncepci Schultzova autogenního tréninku, ten byl vedle jógy nejdůležitějším zdrojem pro vytvoření zmíněné metody, v této metodě je kladen velký důraz na tzv. aktivační fázi tréninku (HOSTKOVEC, HOSKOVCOVÁ, 1998).

V průběhu relaxačně aktivačního autoregulačního zásahu probíhají změny tepové frekvence a elektrického odporu kůže a krevního tlaku. Dobrý průběh autoregulačního cvičení charakterizují i některé setrvávající hormonální změny. Pro cvičence jsou nejdůležitější změny psychického stavu a výkonu, které asi půl hodina

věnovaná cvičení přináší : rozplyne se pocit negativního napětí a úzkosti, zvyšuje se odolnost vůči stresu, ztrácí se pocit únavy a vzniká pocit svěžesti. Zlepšuje schopnost koncentrace pozornosti, vnitřní připravenost pro tvůrčí činnost. Dostavuje se chuť k překonání překážek (HOSKVEC, 1992).

Dalším zdrojem Psychotréninku je Jacobsnonova technika „progresivní relaxace“ sloužící k nácviku prostupného ovládnání tonu jednotlivých skupin svalů vůlí pomocí představ, až k hluboké svalové relaxaci celého těla. Pokusná osoba se učí využívat této relaxace v době psychické zátěže k celkovému odstranění nežádoucího tenzního prožívání. Může také „diferencovaně“ zasáhnout při nějakém „místním reziduálním svalovém napětí“. Duševní uvolnění je v Jacobsonově technice dosahováno prostřednictvím svalového uvolnění. Tato technika se využívá u osob, které mají symptomy zvýšeného duševního, resp. tělesného napětí (HOSTKOVEC, HOSKOVCOVÁ, 1998).

2.1.2 Vlastnosti osobnosti a další aspekty ovlivňující koncentraci a sebezpojetí

Člověk subjektivně prožívá své duševní dění jako určitý celek, který označuje substantivem psychika, v soudobé psychologii se stále častěji setkáváme s termínem mysl, který užívají zejména neurologové a biologicky orientovaní psychologové s důrazem na provázanost nervových a mentálních dějů. V řadě filosofických a náboženských systémů se psychické jevy souhrnně označují jako duše. Osobnost je pojem, kterým označujeme individuální utváření lidské psychiky. Při popisu vnitřních subjektivních zkušeností používáme adjektiva psychický, mentální a duševní, případně duchovní a osobnostní, která korespondují s označením určitého celku psychického dění (PLHÁKOVÁ, 2004).

Jako vlastnost osobnosti můžeme označit to, co dává konkrétní ozvláštnění charakteristikám, které na osobnosti zjišťujeme. Zkoumání každé jednotky musí zahrnovat její obsah, tj. vztah osobnosti k určitému předmětu, a formu, tj. kvalitu a kvantitativní určení toho, jak se daná charakteristika manifestuje v prožívání a jednání člověka. Např. obsahem „družnosti“ jako rysu charakteru je pozitivní vztah k lidem. Snaha o sociální kontakty. K formě projevů „družnosti“ patří určitý stupeň

rychlostí vytváření kontaktu. Stálost kontaktu, rozsah kontaktů, rychlost jejich střídání atd. (SMÉKAL, 2004).

Vlastnosti osobnosti jsou obecné významnosti, které představují „jádro osobnosti“, stavební kameny její vnitřní integrity. Lze je modelově rozčlenit do tří substruktur. Jedná se o povahové vlastnosti, obecněji, respektive tradičně označované jako „temperament“. Vlastnosti osobnosti, jimiž je charakterizována zaměřenost, obsah, směr interakcí člověka představují motivační vlastnosti člověka. A takové vlastnosti, jež charakterizují dosaženou úroveň a předpoklady co do struktury a kvality realizace činností, respektive co je daný člověk aktuálně či potenciálně s to realizovat, řešit, nazýváme schopnostní vlastnosti osobnosti. Jako příklad psychoanalytického přístupu ke klasifikaci základních typů osobnosti a k vymezení jejich místa ve struktuře a dynamice osobnosti uvádím teorii podle Carla Gustava Junga (MIKŠÍK, 2003).

Můžeme rozlišit řadu funkcí vědomí umožňující orientovat se v oblasti ekstropsychických a endopsychických faktů. V první řadě budeme hovořit o ekstropsychických funkcích. Především máme vnímání. Vnímání mi říká že něco je: neříká mi, co to je, a také mi neříká jiné věci o tom něčem; pouze mi říká, že něco je. Další funkcí, kterou lze rozlišit je myšlení, to vám ve své nejjednodušší formě říká, co věc je. Dává věci jméno. Připojuje pojem, protože myšlení je vnímání a úsudek. Třetí funkcí, kterou můžeme rozlišit je cítění. Informuje vás pomocí svých citových odstínů o hodnotách věcí, řekne vám, zda je věc přijatelná nebo nepřijatelná. Na základě tohoto jevu nemůžete vnímat a nemůžete si osvojovat představy bez určité citové reakce. A nyní čtvrtá funkce – intuice. Je to jakýsi druh věštění, druh zázračné schopnosti. Díky ní vidíte za rohy, což ve skutečnosti nemůžete udělat, ale ona to udělá za vás a vy jí důvěřujete. Kdykoliv máte co činit se zvláštními podmínkami, kde nemáte žádné ustálené hodnoty nebo dané pojmy, budete závislí na schopnosti intuice (JUNG, 1993).

Tyto základní funkce vytvářejí vnitřní strukturu, ale ne všechny se vyjeví stejně, jedna z nich je vždy dominantní, tím i vědomá, zatímco k ní komplementární funkce jsou superiorní, podřízené, spíše nevědomé, často ne zcela samovolně projevované. Podle toho, která ze čtyř funkcí dominuje, rozlišuje typy: myšlenkový, citový, intuitivní, počitkový (MIKŠÍK, 2003).

Jinak můžeme chápat typy osobnosti, když se podíváme na zaměřenost duševní energie. Jung soudil, že mentální psychická energie, může být orientována buď směrem ven, a tento stav nazýval extroverzí, nebo směrem dovnitř, a pak jde o introverzi. Vznikají tak dvě protichůdná zaměření, lišící se svým puzením, subjektivním prožíváním a také způsobem uvolňování. Člověk, pro něhož je zdrojem energie okolní svět, lidé, věci, činnosti, dává přednost extrovertnímu typu jednání, zatímco ten kdo se obnovuje a „dobíjí baterky“ o samotě a v klidu, tenduje k typu introvertnímu. Zdraví lidé mají přístup k oběma pólům, nejde o situaci „buď a nebo“, ale o příklon k jednomu či druhému (ČAKRT, 2004).

Neurofyzilogickým základem jsou určité charakteristiky procesů vzruchu a útlumu v nervové soustavě. Jde o geneticky podmíněné usnadnění nebo zbrzdění nervových procesů v centrální nervové soustavě. Extroverti mají nižší úroveň vzrušivosti mozkové kůry než introverti (NAKONEČNÝ, 2009).

2.2 Období pubescence a její specifika v návaznosti na koncentraci a sebepojetí

V období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí, začíná přibližně v 11 letech a končí dosažením dospělosti ve 20 letech. První fáze dospívání je časově lokalizována přibližně mezi 11. a 15. rok, s určitými individuálními rozdíly, dané v tomto případě především geneticky, toto období je označováno jako pubescence, dochází v něm ke komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího, nejnápadnější je tělesně dospívání, spojené s pohlavním dozríváním, v souvislosti s ním se mění zevnějšek dospívajícího a stává se podnětem ke korekci sebepojetí (VÁGNEROVÁ, 2000).

Mezi chlapci a dívkami jsou patrné jisté rozdíly nejen v době nástupu, ale také průběhu a způsobech prožívání puberty. Dívky se projevují na venek zpravidla klidněji než chlapci, jsou společenštější a přizpůsobivější. Žádná obvykle uváděná výraznější akcelerace duševního rozvoje však u nich nebyla potvrzena. Panuje obecný názor, že puberta je období krizí a konfliktů s dospělými, to ale platí jen asi u 50% dospívajících. Asi ve čtvrtině případu probíhá relativně klidně (OFFEROVI, 1975 in ČAČKA, 2000).

Psychoanalytik Erik Erikson se domníval, že hlavním úkolem, který je postaven před pubescenta, je vytvořit si pocit vlastní identity a najít odpovědi na otázky „Kdo jsem?“ a „Kam směřuji?“ Ačkoli Erikson tento aktivní proces sebeurčení spojoval s pojmem krize identity, věřil, že je klíčovou součástí zdravého psychosociálního vývoje. Podobně se většina vývojových psychologů domnívá, že adolescence by měla být obdobím „experimentování s rolemi“, ve kterém mladí lidé mohou prozkoumávat různé způsoby chování, zájmy a ideologie. Adolescent si při pokusu o vytvoření integrovaného konceptu sebepojetí může sám na sobě „vyzkoušet“ mnoho přesvědčení, rolí a způsobů chování, může si je upravit či se jich vzdát (ATKINSON, 2003).

Každé vývojové stádium charakterizuje specifická charakteristika dílčích duševních procesů, které pak limitují i širší projevy osobnosti. Nástupem puberty se výkonnost poznávacích procesů dovršuje (ať jde o vnímání, paměť, pozornost či myšlení). Kvality poznávacích procesů umožňují v pubertě již radikální „rozšíření obzorů“. Zatímco vývoj racionální a poznávací oblasti dospěl abstrakcí k vrcholu svých možností, pak široká oblast subjektivity a prožitků (sebepojetí, sebehodnocení, seberealizace apod.) může díky počáteční nejasnosti východisek výkony jednodušších složek osobnosti (pozornost, myšlení) i narušovat (ČAČKA, 2000).

Všechny změny související s dospíváním mají nějaký subjektivní význam. Komplexní proměna zásadním způsobem ovlivní identitu dospívajícího. Vytváření nového pojetí vlastní identity je proces, v němž se dospívající aktivně snaží uskutečnit svou představu, jakým by chtěl být, dětská identita byla závislá na konkrétní realitě, hlavně na názorech jiných osob, pro dítě bylo podstatné, jak vypadá, co dělá a jak je definují dospělí. Pubescent odmítá dětskou identitu, protože si umí přestavit atraktivnější varianty. Jeho myšlení mu umožňuje překonat vazbu na aktuální skutečnost a dát těmto představám nějaký obsah (VÁGNEROVÁ, 2000).

Rozlišujeme několik druhů identity. Identitu fyzickou zaměřenou na pohlaví, barvu vlasů, otisk palce; sociální kdy máme obecné role jako žák, otec a tak dále a identita psychologická označuje jedinečné vlastnosti osobnosti – její psychickou individualitu. V psychologické rovině pohledu znamená identita subjektu jeho možnost být takový, jaký skutečně je, což se vyjadřuje známou frází „být sám sebou“ (NAKONEČNÝ, 2009).

2.2.1 Stručně o sebepojetí v období pubescence

Osobností se člověk nerodí, nýbrž se jí stává, a to v době, kdy se u něho v raném dětství utváří specificky lidská forma organizace a fungování psychiky. To je v období vzniku vědomí sociálního já, z něhož se postupně vytváří sebehodnocení a sebepojetí, které se stává vztažným systémem prožívání a chování. Z vědomí já vzniká pojetí vlastního já (ego), které není už jen zážitkovou strukturou, ale organizačním a dynamickým činitelem. Geneze osobnosti je spojena se vznikem já a tento vznik já a jeho vývoj k sebepojetí a sebehodnocení (ego) jsou základními aspekty fungování osobnosti, jejího dalšího utváření (NAKONEČNÝ, 2009).

U fenoménu jáství (ega) jde o vývoj od zážitkové struktury k dynamickému funkčnímu systému, který zahrnuje organizaci zkušenost a motivaci jednání. Psychologickým těžištěm funkčního systému ega je sebepojetí, utvářející se v rámci sebehodnocení, které vede ke dvěma psychologickým důsledkům: k míře sebevědomím (hodnocení úrovně vlastní výkonnosti) a k tomu co se nazývá svědomí a vyjadřuje morálně založenou sebereflexi vlastních činů (NAKONEČNÝ, 2009).

Jáství rozložím pro přehlednost dle duševního dění osobnosti na :

1. Jástvní kognitivní složky já (sebeuvědomování osobní autonomie a sebepoznání)
2. Afektivní složky já (sebpojetí a sebehodnocení)
3. Konativní složky já (seberozvíjení a seberealizace)

Vnitřní sebepojetí (osobně koncipovaná představa sebe sama), které vychází z osobního sebepoznání (odhadování reálné způsobilosti) a tvoří spolu se sebehodnocením (subjektivní sebeoceňování vlastní hodnoty) určující východiska sebeuplatnění, která ale nemohou nikdy zcela pominout ani dané vnější okolnosti. U adolescentů patří dosažení dočasného souladu sebepoznávání, sebepojetí a seberealizace k rozhodujícím vývojovým úkolů (ČAČKA, 2000).

Pubescent se charakterizuje jiným způsobem, než činily mladší děti. Dospívající se sice často přehnaně zabývají svým zevnějškem, avšak v popisu sebe sama tyto znaky používají mnohem méně než mladší děti. Pubescent už, chápe že se za různých okolností mohou projevovat různé vlastnosti, ale že všechny mohou být

součástí jedné osobnosti. Už pro něj není problém zabudovat do své charakteristiky i zdánlivě protikladné znaky. Pubescent rovněž chápe, že ostatní lidé ho mohou posuzovat různým způsobem, ale on sám může mít jiné mínění. To znamená, že různé názory mají jen relativní význam, i v tom se odlišuje od dětského sebepojetí, které názory jiných lidí přijímalo jako absolutně a jednoznačně platné, sebepojetí dospívajícího se stává komplexnějším a diferencovanějším, než bylo dřív (VÁGNEROVÁ, 2000).

Hodnocení vlastního vzhledu je pro pubescenta samozřejmě velmi důležité, dítě teď začíná důkladně zkoumat svůj zevnějšek a zejména děti, nejisté s celkově nízkým sebehodnocením, pravidelně nacházejí nejrůznější odchylky a drobné vady (příliš velký nos, tlusté či hubené nohy), zveličují je a trápí se pro ně. Nespokojenost s vlastním vzhledem nabývá u některých dospívajících téměř až bludného charakteru – dysmorfofobie. Současně s tím začíná dítě o sebe a o svůj vzhled i skutečně dbát a velmi pečlivě volí oblečení, účes a podobně. Se snahou o dosažení autonomie a s poruchou vnímání vlastního těla je v extrémních případech spojeno patologické odmítání potravy a záměrné hubnutí, které může vést až k úmrtí postiženého – mentální anorexie. Toto závažné onemocnění je častější u dívek a zdá se, že jeho výskyt je významně ovlivněn i širšími kulturními normami a pod vlivem současného zdůrazňování štíhlosti v dnešním západním ideálu tělesné krásy jeho četnost ještě narůstá (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006).

V procesu rozvoje individuality se formuje vnitřní souvislost jeho vědomí, jeho „vlastní logika“ ideální forma odrazu dává subjektu relativní nezávislost od bezprostřední přítomnosti, jeho chování se v každé chvíli neurčuje jen jím, ale i předešlým životem a představami o budoucnosti, úmysly, cíly, upomínkami, světonázoru apod. Tohle všechno jako celek vytváří to, co můžeme nazvat vnitřní svět osobnosti (POGÁDY, NOCIAR, 1990).

Pubescent je do značné míry přímo manipulován ke změně představy o sobě samém, kdyby si chtěl dřívější sebepojetí uchovat, musel by nové informace popřít. V každém případě je postaven do situace změny a nejistoty, s níž se musí nějak vyrovnat, a to bude stát určité úsilí. Jisté je, že proměna bude probíhat určitou dobu a musí být zpracována jak na kognitivní úrovni, tak emocionálně. V oblasti emoční složky postoje jde především o akceptaci. Pubescent se musí přijmout ve své nové a

často ještě stále nehotové, proměnlivé podobě. Nejistota a nespokojenost s vlastní identitou bývá v této fázi běžná a následkem toho i problémy s její akceptací (VÁGNEROVÁ, 2000).

Hledání identity tedy není jen hledáním své budoucí praktické orientace, ale i orientace hodnotové, k níž neodmyslitelně patří i otázky přijetí víry nebo v širším smyslu duchovní orientace. Spiritualita hraje velmi důležitou roli v životě snad každého člověka, ať již jde o některé z tradičních náboženství, nebo o spiritualitu, která nevychází přímo ze žádného uceleného náboženského proudu a mnohdy není ani plně reflektována. Nejčastěji si člověk otázky víry staví právě v období dospívání při hledání vlastní jedinečnosti a dlouhodobé orientace. V naší současné „vyspělé“ společnosti, která je orientována především výkonově, individualisticky a konzumně a mladému člověku nabízí jen málo hlubších duchovních hodnot, je hledání jistě obtížné (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006).

Pro dospívající je důležitá sebeúcta, která bývá v tomto období labilní a zranitelná. Pubescenti ve věku 12-14 let měli mnohem nižší sebeúctu než děti středního školního věku nebo adolescenti. Sebeúcta dospívajícího zahrnuje dvě složky: aktuální pocit a bazální sebeúctu, která představuje určitý základ, vytvářený dětskou zkušeností v průběhu celého dosavadního života. V pubertě osciluje především aktuální sebeúcta. Ta závisí na tom, jak se právě vztahovačný a přecitlivělý pubescent cítí, jak jej ovlivnily náhodné události, kterým ve své generalizované nejistotě zatím nedovede dobře odolávat. Sebeúctu vlisují pubescentovi pochybnosti o sobě samém, které vedou k přesvědčení, že jej neberou vážně ani ostatní. Dost často je tato obava neoprávněná, ale je těžké mu ji vyloučit. Sebedůvěra je do značné míry sociálně ovlivněna, závisí na přijetí a ocenění jinými lidmi, v tomto věku zejména vrstevníky, jejich názor se v době puberty stává velmi důležitým kritériem sebehodnocení (VÁGNEROVÁ, 2000).

2.2.2 Stručně o koncentraci v období pubescence

„Koncentrace je vědomé, úmyslné a trvalé soustředění pozornosti na určitý předmět, jev nebo obsah „ (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, str. 267). Pozornost je mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak

ho chránit před zahlcením. Základní vlastností pozornosti je selektivita- výběrovost. Pozornost lidem umožňuje monitorovat vnější i vnitřní prostředí vybírat z něj pouze ty podněty, které si v daném, okamžiku přejí nebo potřebují uvědomit, přičemž ostatní ignorují (PLHÁKOVÁ, 2004).

Současně však můžeme říci, že percepční systém podněty vně centra pozornosti po krátkou dobu podrží a do jisté míry je i zpracovává, přestože se prakticky nikdy nedostanou do vědomí. Jedním z důkazů pro zpracovávání podnětů mimo centrum pozornosti je skutečnost, že při tichém vyslovení našeho jména v hovoru, kterému nevěnujeme pozornost, na své jméno reagujeme. K tomu by nemohlo dojít, pokud by se celý obsah zprávy, již není věnována pozornost na nižších stupních percepčního systému, ztratil. Z toho vyplývá, že nedostatek pozornosti zprávu zcela neblokuje, ale spíše jí zeslabuje, podobné jako bychom pouze snížili hlasitost zvuku, ale nevypnuli ho (TRIESMAN 1969 in ATKINSON, 2003).

Kvalita pozornosti je závislá na koordinaci mnoha funkčních systémů lokalizovaných v různých oblastech mozku, především retikulární soustavy, středního mozku, talamu a mozečku, ale i různých korových center, jejichž aktivizace závisí na tom, na co je pozornost zaměřena, resp. Co ji upoutává. S určitou nadsázkou lze říci, že závisí na souhře různých funkcí celého mozku, to je důvodem, proč je pozornost tak zranitelná a citlivá na nejrůznější zátěžové vlivy (VÁGNEROVÁ, 2004).

Na pozornost se také můžeme podívat jako na zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt či situaci. Fyziologickým základem je určitá úroveň aktivace, spojená s dominantním podrážděním v CNS. Sama pozornost má tři úrovně. Je to úroveň posturální, tj. reakce střehu, spojená se svalovým napětím, jde o difusní očekávání významných podnětů a neuvědomovanou zaměřenost, spojenou s polohou a stabilitou těla. Dále můžeme rozlišovat úroveň bezděčnou, tj. nepodmíněný orientační reflex na významný podnět zpravidla intenzivní ve smyslu absolutním nebo relativním, pátrací reakce po zdroji nečekaného podnětu. Jako poslední rozlišujeme úroveň záměrnou nebo úmyslnou. Ovládaná volnými procesy a považovaná za základ práceschopnosti a výkonnosti člověka (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Pozornost můžeme definovat jako výběrové zaměření a soustředění vědomí na určité objekty a aktivity. Vstup psychických obsahů do vědomí je však konečnou etapou procesu pozornosti, které muselo předcházet jejich rychlé zaregistrování, zpracování či vyhodnocení z hlediska jejich osobního významu. Pozornost jako mentální proces lze tudíž rozdělit do dvou fází:

1. Zaměření (upoutání pozornosti, jehož podstatou je výběr důležitých podnětů, tato fáze bývá označována termínem selektivní pozornost. Obvykle probíhá převážně vědomě.
2. Vlastní soustředění vědomí na určitý psychický obsah či mentální aktivitu. Pozornost může být zaměřena nejen do vnějšího světa, ale také k vnitřním psychickým obsahům. Je značný rozdíl mezi mentálním stavem, při kterém člověk bedlivě sleduje okolní prostředí (například jde-li v noci neosvětleným parkem), a stavem vědomí, při němž je ponořen ve svých myšlenkách a okolnímu prostředí věnuje minimální pozornost (PLHÁKOVÁ, 2004).

Koncentrace pozornosti. Ve své pasivnější podobě umožňuje soustředění na podněty, které jsou člověku nějakým způsobem prezentovány. Např. na projevy řečníků nebo na vystavené fotografie, aktivnější variantou je koncentrace na vyhledávání určitých podnětů mezi množstvím dalších. Např. kontrolu správnosti podaných žádostí. V obou případech jde o schopnost regulovat pozornost žádoucím směrem a odolávat rušivým vlivům jiných podnětů (VÁGNEROVÁ, 2004).

Periodické výkyvy pozornosti, které se projevují kolísáním její intenzity nebo střídavým soustředěním na různé složky pozorovaného objektu jsou označovány jako fluktace pozornosti. Je to fyziologický projev, který umožňuje udržet potřebnou úroveň koncentrace pozornosti tím, že snižuje jednostrannost jejího zatížení. Tento jev si může čtenář vyzkoušet při sledování Rubinova obrazce: střídavě v něm bude vidět vázu nebo lidské obličej. Fluktace pozornosti znamená její přesun z jednoho objektu na jiný, např. z tváře jednoho člověka na tvář jiného člověka, naproti tomu je oscilace či tékání pozornosti a její přesouvání na části určitého komplexního podnětu: je jím třeba cizí člověk pak jeho oči rty pak směřujeme pohled na tváře, znovu na oči atd. (NAKONEČNÝ, 2009), (VÁGNEROVÁ, 2004).

Soustředění záměrné pozornosti je podporováno řadou podmínek, k nimž patří zejména: motivace k příslušné činnosti, zařazování přestávek, popřípadě

střídání různých činností, celkový stav organismu zvláště centrálního nervového systému, aktivační úroveň, a to střední a v náročných situacích zvýšená (ČÁP, MAREŠ,2007).

Stálost a soustředěnost koncentrace pozornosti je obvykle záležitostí krátkodobá, projevující se řádově jen v sekundách, je však možné i dlouhodobější soustředění se na nějaký předmět přesouváním pozornosti z jedné jeho části na druhou. Kromě toho je pozornost, jak ví každý z vlastní zkušenosti, stále střídána představami, ve vědomí se stále v nepravidelných intervalech střídají vnímání a představy, ke koncentraci pozornosti je často třeba vynaložit úsilí spojené se svalovou námahou, ale koncentraci podporují i slabší vedlejší podněty (například soustředění se na studium podporuje tichá neoklasická hudba) (NAKONEČNÝ, 2009).

Pozornost se dává do souvislostí nejen s vědomím, ale také s vnímáním, pamětí, učením a dalšími kognitivními procesy. Při vnímání provádí selekci podnětů v percepčním poli, které se na základě jejího zaměření člení na figuru a pozadí. Pozorování je vnímání se silným soustředěním pozornosti, jehož cílem je získat nové poznatky. Pozornost dále vybírá podstatné informace pro uchování v krátkodobé a dlouhodobé paměti. V níž také vyhledává mentální obsahy potřebné k aktuálnímu psychickému fungování. Předpokladem bezděčného i záměrného učení je schopnost soustředit se na jeho předmět, např. na postup při vaření, na správný způsob provedení tenisového úderu či na obsah skript. Pozornost dále ovlivňuje kvalitu myšlení, při němž hraje důležitou roli koncentrace na daný problém a schopnost vybírat podstatné informace. Souvisí také s emocionálními a motivačními procesy, které hrají významnou roli v první etapě procesu pozornosti, tj. určují její zaměření (PLHÁKOVÁ, 2004).

V pubertě ovlivňuje vlastnosti pozornosti nejen oslabená nervová soustava jako důsledek rychlého růstu a hormonální přestavby, ale také značný rozsah a nevyhraněnost zájmů. Pozornost pubescentů tak není dostatečně stabilní a její intenzita často kolísá, to tedy poznamenává i kvalitu duševních výkonů. Na jedné straně se zdokonaluje a zpřesňuje diskriminace podnětů, na druhé se zároveň přechodně zhoršuje pozornost, narůstá unavitelnost, emoční labilita atp. (ČAČKA, 2000).

Při charakterizování některých lidí a jejich pozornosti se užívá výrazu roztržitý, roztržitost: nevěnují pozornost tomu, co vyžaduje situace, takže přeslechnou, přehlédnou, dopouštějí se směšných a nebo i závažných chyb. Bývá to projevem dlouhodobého soustředění pozornosti na jeden problém či úkol a neschopnosti přenést pozornost na něco aktuálního, tak tomu může být nejen u dospělých, kteří jsou silně motivováni ke svému úkolu, ale i u dětí a mladistvých upoutaných nedořešeným problémem v rodině, ve vztahu k vrstevníkům apod. (ČÁP, MAREŠ, 2007).

Fungování pozornosti je možné různým způsobem ovlivnit, např. využitím vhodné strategie. Je např. známé, že kvalita koncentrace i délka soustředění na určitou činnost závisí na míře aktivity, která pomáhá eliminovat rušivé vlivy. Pouhé sledování přednášky je příkladem pasivní pozornosti, jde o soustředění, zaměřené na vnímání a zpracování aktuálně působících podnětů. V průběhu času se ovšem bdělost oslabuje a kvalita soustředění se zhoršuje, takto působí únava, tlumivý vliv stereotypu, eventuelně nízká motivace. Člověk má za těchto okolností tendenci všimnout si jiných podnětů, s výkladem nesouvisejících, často jenom proto, že nabízejí oživení. Soustředění na jakoukoli činnost podporuje komplexnější aktivita, zahrnující využití aktivní pozornosti – např. odpovídáním na otázky, event. diskusí s přednášejícím, řešením úloh, které s tématem souvisejí apod. (VÁGNEROVÁ, 2004).

2.3 Filosofie a cesty integrální jógy vedoucí k nácviku koncentrace a sebepojetí

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. Pomocí jógy v sobě rozvíjíme vyšší porozumění sobě samému a smyslu svého života. Na duchovní cestě nás jóga přivádí k nejvyššímu poznání a trvalé blaženosti ve sjednocení individuálního a univerzálního Já. Jóga je nejvyšší vesmírný princip. Je to světlo života, univerzální, tvůrčí vědomí, které je stále bdělé, vědomí, jež bylo, je a bude věčné (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Jóga není náboženstvím, vývoj však ovlivnily ideje mnoha velkých myslitelů a učitelů. Jejich spisy poskytují soubor rozumných zásad, jak žít pokojným a

zdravým životem. Společným krédem je vůdčí princip nenásilí. Jóga pracuje na nastolení vnitřního pokoje a duševní i fyzické harmonie. Cesta jógy je osobním sebezpoznáním a to prostřednictvím ásan neboli pozic, uvědomělého dýchání, relaxace a učencem jak zklidnit a soustředit mysl. Cesta jógy je duchovní cestou do sebe sama a dál. Většina lidí na západě pokládá jógu za systém cvičení vedoucích k dosažení zdraví a předcházejících nemocem. Jejím hlavním komponentem je myšlení. Prvotně se jóga rozvíjela jako filosofie; cvičení, neboli ásany se rozvíjely později jako způsob, jak dosáhnout soustředění mysli, vedoucí ke schopnosti hlubší meditace, konečným cílem jógy vždy bylo dosažení jednoty s tím, co někteří nazývají kosmické vědomí. Dnes je v mnoha stylech a školách jógy meditace neoddělitelnou součástí praxe, zatímco jiné jo pokládají za pokročilou techniku nikoliv pro začátečníky (BITTLESTONOVÁ, 2003).

Jóga je cílevědomá snaha o dosažení duševní vyrovnanosti. Použití jógy je vědecky zdůvodněno. Na jejím účinku není nic nepřirozeného nebo dokonce nadpřirozeného. Je pravda, že v józe lze dosáhnout i velmi zvláštních, tzv. extatických stavů, a to v jejím vyšším stadiu. Ani na nich však není nic fyziologicky či psychologicky nepochopitelného (DVOŘÁK, ŠŤASTNÁ, 1990).

Počátky jógy tkví hluboko ve starověku. Historikové se domnívají, že počátky, z nichž se vyvinula, se mohly vynořit v jihozápadní Asii před více než 3000 lety a prostřednictvím migrace kmenů byly přeneseny na jih, na indický subkontinent. Památky objevené při archeologických výzkumech civilizace u údolí Indu, kvetoucí kolem roku 1500 př. n. l., ukazují meditující postavy. V Upanišadách, které vznikaly mezi lety 900 a 400 př. n. l., jsou nejstarší záznamy o józe. Jóga má mnoho odvětví, za nimiž jdou tisíce adeptů praktikujících styly moderní jógy založené na tělesných cvičeních, ale mnoho následovníků mají také velké, ve starověku vyrostlé klasické školy. Většina z nich se vyvinula v průběhu prvního tisíciletí př. n. l., kdy se volnomyšlenkáři odvrátili od náboženských zvyklostí indického subkontinentu a rozvíjely nové filozofie a asketický způsob života (BITTLESTONOVÁ, 2003).

Lidé se liší svými city myšlenkami, cíli a zálibami. Proto také existují čtyři jógové cesty, které vyhovují odlišným sklonům a vlohám různých lidí. Před tím je ale třeba vědět základní myšlenky, které souvisejí s cílem jógy. Naše Já (Átmá)

pochází z Nejvyššího Já (paramátma), jehož znakem je blaženost (ánanda). Protože naše vnitřní Já je částí Nejvyššího, toužíme všichni po tom, abychom byli šťastní. O štěstí usiluje každý, ať si to uvědomujeme nebo neuvědomujeme. Skutečnou a trvalou blaženost není možné najít ve vnějším světě, neboť je podstatou našeho vnitřního já. Lze ji získat pouze moudrostí a meditací. Tohoto dosáhne jen ten, kdo usiluje a hledá s upřímným srdcem. K tomuto cíli nás vedou čtyři jógové cesty: karmajóga, bhaktijóga, rádžajóga, a džňánajóga (MCDONALDOVÁ, 2008).

Nejvýznamnější cestou z hlediska psychotréninkové praxi se jeví Rádžajóga: Nejstarší formou jógy byla meditace. Umění starověkého východu zobrazovalo Buddhu vždy v meditaci, v některé z klasických pozic sedu s překříženýma nohama. Zde byly první ásany neboli jógové pozice, které uvedli mudrci, protože jim umožňovaly nehybně sedět v meditaci po dlouhou dobu. Nejstarší forma jógy praktikovaná Buddhou přetrvala do dneška jako rádžajóga (královská jóga), k níž prý vedou všechny cesty jógy. Rádžajóga je cestou hluboké meditace. Jejím prostřednictvím dosáhnou oddaní jedinci a skupiny jogínů oblasti abstraktního myšlení směřujícího k vrcholu v kosmické vědomí neboli uvědomění. Praxe v sedu s překříženýma nohama přišla na indický subkontinent z Persie (BITTLESTONOVÁ, 2003).

„Rádžajóga je cestou sebekázně a cvičení. Říká se jí také aštangajóga (osmistupňová cesta), protože se dělí na osm částí:

- I. Jama – sebeovládání,
- II. Nijama – kázeň,
- III. Ásana – tělesné cvičení,
- IV. Pránájáma – dechové cvičení
- V. Pratjahára – stažení smyslů,
- VI. Dhárana – koncentrace
- VII. Dhjána – meditace
- VIII. Samádhí – úplné, dokonalé uskutečnění.

„Těchto osm stupňů rádžajógy vede k systematickému získávání vnitřního klidu, čistoty, sebekontroly a poznání“ (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006, str. 385) O józe se všeobecně předpokládá, že pracuje pouze s myslí a duší. Ale pozorné čtení Jóga Sutry Pataňžaliho každého přesvědčí, že se v ní chápe tělo a mysl jako jednota.

Obsahuje určitá tělesná cvičení, jako ásany a pranajámy, jako předstupeň k vyšším psychologickým praktikám. Toto vše má podle Sutry za cíl dosáhnout integrace v psychofyziologických procesech. Tyto praktiky by měly stabilizovat psychofyziologické mechanismy tak, aby klesala neustále tendence k nerovnováze při působení vnějších a vnitřních stimulů. Jóga tedy nerozděluje tělo a mysl, ale uznává těsnou souvislost mezi nimi (KUALAYANANDA, VINEKAR, 1990).

Jóga si klade za cíl nejen sebepoznání, ale i navození rovnováhy ve třech rovinách. A to v hladině somatické, v ní uvádíme organismus do rovnováhy ásanami a očištnými technikami. V emoční, citové hladině se každá nerovnováha, každá emoce ať kladná nebo záporná, odráží v organismu, má za následek poškození organismu – je-li člověk emocionálně rozladěný, rychleji stárne. A nakonec v hladině intelektuální, myšlenkové nám špatné, záporné, myšlenky, které se stále vrací, narušují hladinu naší mysli. Rozrušená mysl zase narušuje klidný život a organismus musí toto narušení nějakým způsobem vyrovnat. Jóga nás učí žít v přítomnosti a mít vyrovnané myšlenky (ŠEDIVÝ, 2007).

Jóga nabízí mnohé možnosti: mysl pročišťuje a osvobozuje cvičení mantry, dodržování etických zásad. Důležitým nástrojem sebezkoumání a sebepoznávání je meditační technika sebedotazování a sebeanalýzy, která je rovněž rozčleněna do jednotlivých stupňů. V ní pronikáme do podvědomí, které je původcem našich přání, komplexů, vzorců chování a předsudků. Toto cvičení nás vede od poznání sebe sama - jací jsme a proč jsme se takovými stali - přes sebepřijetí až k seberealizaci. Umožňuje nám překonat špatné vlastnosti a návyky, a tím nám pomáhá lépe zvládnout životní problémy (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Jógy lze využívat i jako způsob léčení. Je možné aplikovat některá cvičení se zdůrazněním jejich léčebného účinku. Dá se tak např. kladně ovlivnit pohyblivost nemocných. Nemalý význam se přikládá kontrole výživy a osobních návyků vůbec. Nepochybně to může vést k příznivým změnám v celém komplexu látkové výměny organismu. Jde o integrovaný přístup, kde se člověk uvažuje jako jediný celek, celek těla i mysli, v tomto smyslu může jóga v indikovaných případech někdy vést i k lepším výsledkům než jiné způsoby léčení. Moderní evropská medicína se totiž v podstatě zaměřuje na způsoby ovlivňování příčin chorobných změn a v praxi se

menší pozornost věnuje průvodním jevům, jako je změna reaktivity nemocného nebo jeho psychický stav (DVOŘÁK, ŠŤASTNÁ, 1990).

Zcela zásadní význam má výzkum našich předních odborníků o vlivu jógových technik na funkční změny autonomního nervového systému. Kolektivu autorů Kolisko, Dostálek, Salinger, Tillich aj. se podařilo metodou spektrální analýzy variability tepové frekvence neinvazním způsobem monitorovat funkční změny autonomního nervového systému během jógových cvičení. Bylo zjištěno, že vlivem jógových cvičení dochází k výrazným aktuálním funkčním změnám autonomního nervového systému ve prospěch zvýšené aktivity parasymptiku. To má velký význam pro zdravotní stav jedince, neboť optimální funkční stav autonomního nervového systému ovlivňuje činnost životně důležitých orgánů a žláz s vnitřní sekrecí (KREJČÍ, 1998).

Při neopatrném či nesprávném postupu však může dojít i k poškození některé části těla. Například přetažení svalů, záněty šlach, ba i na zlomeniny malých kostí, které vznikly při nácviku poloh. Patří sem známé "jógové koleno" s přetažením druhů sedů. Po zádržích může dojít k poruchám rytmu srdce i dýchání a není tak vzácný vznik dechové neurózy, která se projevuje náhlou apnoí (ztrátou pocitu nezbytnosti dýchat) v noci, což vede k probuzení a nepříjemnému subjektivnímu stavu. Tím vznikají zbytečné obtíže, adept jógy se po přestávce musí vrátit do začátků cvičení. Takové stavy se v naprosté většině případů vrátí k normě. Celý systém jógy se tím však diskredituje - jedině ovšem v důsledku přehnaného nadšení a spěchu některých netrpělivých jednotlivců (DVOŘÁK, ŠŤASTNÁ, 1990).

2.3.1 Osmistupňová rádžajóga vedoucí k nácviku a zlepšení koncentrace a sebepojetí u pubescentů

Smysl existence můžeme nalézt jen uvnitř sebe, nejzazší pravda nemůže být odhalena vnější vědou, protože čím více si je člověk vědom své pravé přirozenosti, tím víc vidí, že vně vždy něco chybí. Jogíni dávných dob si uvědomili, že tělo představuje konečný a velmi sofistikovaný nástroj. Vyvažováním fyzické, mentální a duchovní roviny své existence se staneme schopnějšími odpovědět na základní

otázky: kdo jsem, odkud jsem přišel, kam jdu, co je smyslem mého života (KUPNIK, 2003) .

První dva body osmistupňové cesty jsou Jama a Nijama. Poukazují na to, že hlavní překážkou v duchovním poznání je mnoho různých přání a žádostí, které naplňují naši mysl. Dosáhneme-li splnění jednoho přání, okamžitě se objeví nové. Je tedy třeba dodržovat schopnost sebekázně a sebeovládání.

Jama proto uvádí pět zdrženlivostí, zákazů:

ahinsa - neublížování, nenásilí

satja - pravdivost, pravdomluvnost

astéja - nekradení

brahmačarja - zdrženlivost, nevášnivost

aparigraha - nehřabivost, neulpívání

Nijama spíše podporje pozitivní stránky naší osobnosti a uvádí rovněž pět doporučení, příkazů:

sauča - čistota těla a mysli

santóša - spokojenost

topas - sebekázeň

svádhjája - sebepoznání, studium svatých písem

Išvara pranidhána - nalezení vyššího životního smyslu, poslušnost a uctívání Išvary - osobního Boha (MAHÉŠVARÁNANDA, 2007)

Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici. Obecně ásana znamená zaujmout na delší čas určitou tělesnou polohu a cítit se v ní příjemně a uvolněně. Pataňdžali, který ve 2. století př. n. l. sepsal zásady a poznatky jógy do jógasúter (pouček), nazývá ásanou pouze meditační sed. Běžně se však za ásany považují i dynamické jógové cviky (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Mnohé ásany byly odvozeny od přirozených pohybů a pozic zvířat a někdy také odrážejí schopnost zvířat pomoci si v případě onemocnění; mají také názvy po zvířatech, např. kočka, srnka, tygr, zajíc, atd. Ásany hluboce ovlivňují tělo i mysl. Jejich cvičením docílíme blahodárného účinku, který získávají zvířata, když tyto pozice zaujímají zcela instinktivně. např. u bhudžanga ásany (kobry) zase rozpuštění agrese a emocí, u šašanka ásany (zajíce) uvolnění. Za nejvyšší a „královskou“ ásanu

je považována širša ásana (stoj na hlavě) a padma ásana (lotos) (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Ásana je vědomá pozice těla, při níž používáme minimum úsilí k dosažení maximálního účinku. Abychom určitou pozici provedli, potřebujeme do ní vložit nějakou energii, úsilí. Vynaložení minimálního úsilí jogín dosahuje tím, že do cvičení nutně zapojuje vědomí. Vědomé cvičení s procítěním má obrovskou sílu. Co neprocítíme vědomě, nemá pro nás téměř žádnou hodnotu. Jógová pozice nutí naši mysl, aby se zastavila, soustředila na to, co děláme a prožíváme vědomě tady a teď. Do každého jógového cviku také zapojujeme koncentraci a dech (HODŽIČ, 2009, on-line).

Pokud zaujmeme určitou tělesnou pozici a snažíme se o výdrž, je důležité, aby se prováděla s absolutní nehybností, s vyloučením sebemenšího pohybu, protože pouze absolutní nehybnost umožňuje poddat se ásaně, dovolit jí aby působila na tělo a v těle. Z tohoto důvodu je třeba vyloučit protahování prostřednictvím hmitů, které by měly zintenzivnit předklony či záklony. Také z hlediska pružnosti se doporučuje nehybnost. V nehybné výdrži se svaly protahují lépe a koneckonců mnohem rychleji než hmitáním (LYSEBETH, 1997).

Na rozdíl od gymnastických cvičení se ásany provádějí pomalu, abychom je mohli vědomě procítit. Není důležité množství cviků, ale samotná kvalita provedení. Smyslem a cílem ásan není uvést do pohybu nahromaděnou energii nebo napětí, nýbrž sladit tělo a mysl vědomým procítěním tělesných i duševních dějů, soustředěným pohybem a uvolněním (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

To dokazují i výzkumy kde se projeví výrazné změny funkčního stavu autonomního nervového systému mezi skupinou osob cvičících jógu a osob necvičících. Zvýšená aktivita parasympatiku u experimentálních skupin upozorňuje na důležitou roli nácviku a správného provedení polohy s pocitem svalového a psychického uvolnění. V důsledku nesprávné svalové aktivity mohou vznikat odlišné efekty, které mají charakter spíše gymnastického cvičení. Tento efekt upozorňuje na mimořádnou důležitost techniky provedení, zejména na vědomý soulad pohybu s dýcháním (KREJČÍ, 1998).

Ásany působí na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém, na všechny orgány i žlázy. Ovlivňují rovněž mysl, psychiku a čakry (energetická

centra), jsou to psychosomatická cvičení, která posilují a vyvažují celou nervovou soustavu, a tak harmonizují a stabilizují psychický stav cvičícího. Těmito cviky lze dosáhnout celkového zklidnění, duševního klidu, uvolnění i pocitu vnitřní svobody (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Při provádění ásan hraje významnou roli i dýchání. Je to jediná vegetativní funkce, kterou můžeme přímo ovlivňovat. Význam dechu spočívá v tom, že umožňuje zásah vůle do jinak mimovolní činnosti vnitřních orgánů, a tím otvírá cestu k jejich možné regulaci. Jógová dechová cvičení nepůsobí pouze na dechové funkce, ale ovlivňují i psychiku, svalové napětí i funkci dalších vnitřních orgánů v oblasti hrudníku a břicha. Dechová centra řídící dýchání mají významný účinek na celý nervový systém (KREJČÍ, 1998).

Pránájáma je vědomé a volní usměrňování dechu (prána=dech, energie, ájama = kontrolovat regulovat). Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než je dech, prána je kosmická energie, síla vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Správné dýchání je základem všech technik pránájámy. Jakékoliv dechová cvičení pokročilých úrovní paránájámy, pokud tělo není připravené, může způsobit problémy s dýcháním a nepříjemné příznaky jako jsou nervozita dušnost, nestabilní krevní tlak, tachykardii a mnoho dalších. Základem všech jógových technik je plný dech, kdy se během nádechu jako první rozšiřuje břicho následováno hrudníkem, během výdechu se nejprve hrudník a poté břicho pasivně uvolňují. Tímto způsobem jsme schopni používat hlavní dýchací sval – bránici- s plnou účinností a nadechnout větší množství vzduchu, rozšířenými pohyby bránice jsou masírovány břišní orgány a zlepšuje se krevní oběh a proces trávení, během nádechu se tlak v břišní dutině zvětšuje, což urychluje tok krve směrem k srdci a plicím, a tím se tyto orgány posilují (KUPNIK, 2003).

Existuje mnoho druhů pránájámy. Jednou z nejznámějších je nádí-šodhana, kdy palec a prsty pravé ruky střídavě zakrývají pravou a levou nosní díрку. Další metodou je vdechování (púraka), zadržení dechu (kumbhaka) a výdech (réčaka). Postup dýchání pravou a levou nosní dírkou zůstává zachován, ale tentokrát se dech odměřuje počítáním: čtyři sekundy na každý nádech, šestnáct sekund zadržení dechu

a osm sekund na výdech. K uvedeným intervalům je třeba se dopracovat postupně; začínat s kratšími časy, ale ve stejném poměru. Při trénování pránájámy je důležité být trpělivý a zbytečně tělo nepřepínat. Třetím typem pránájámy je plicní dýchání (bhastrika), kdy je nádech i výdech stejně dlouhý bez jakékoli zadržovací pauzy po ukončení nádechu či výdechu. Existují tři rychlosti bhastriky: pomalá, střední a rychlá. Začátek by měl být opět pomalejší a rychlost zvyšována postupně. Bhastriky očišťuje tělo a zklidňuje mysl. Tento způsob hlubokého dýchání se doporučuje na počátek meditace (MADHUSÚDANDÁS DŽÍ MAHÁRÁDŽ, 2002).

Podle jógové vědy existují tisíce energetických kanálů procházejících lidským tělem. Nazývají se nádí. Jsou to kanály, kterými protéká prvotní energie prány. Když řídí fungování duševní a fyzické úrovně naší existence. Techniky pránájámy pročišťují nádí. Jogíni před dávnými časy objevili, že dýchání levou nosní dírkou stimuluje ida-náδί neboli „měsíční kanál“ (spojený s parasympatickým nervovým systémem) a dýchání pravou nosní dírkou stimuluje pingala-náδί neboli „sluneční kanál“ (spojený se sympatickým nervovým systémem.) Vyvažování funkcí obou nádí (tj. obou aspektů autonomního nervového systému) můžeme stimulovat hlavní energetický kanál nazývaný šušumna a harmonizovat aktivitu nervového systému jako celku. To je velký objev, který byl potvrzen moderní vědou. Máme-li pročištěné nádí, můžeme si snadněji uvědomovat překážky, které jsou ukryty hluboko v podvědomí, můžeme dokonce překonat mnoho mentálních a fyzických překážek i na úrovni nevědomí a nakonec udělat pokrok na duchovní úrovni. Můžeme také zvýšit vnímání mentální a fyzické energie, probudit pocity bdělosti a nadšení, a tak vytvořit pozitivní náladu. Tyto objevy jsou výsledkem mnoha studií zabývajících se selektivním stimulováním mozkových polokoulí střídavým dechem nosními dírkami (KUPNIK, 2003).

Aby se mohl projevit účinek jógových cviků, je nutné se naučit správně se uvolňovat před cvičením i mezi jednotlivými cviky. Některé techniky uvolňují celé tělo a umožňují také duševní uvolnění, jiné jsou zaměřeny jen na dané části těla (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Pratjahára znamená odtažení pozornosti od smyslových vjemů. Odstranění napětí z těla není jednoduchou záležitostí. Proto se mu každý musí učit, pozvolna je nacvičovat se zaměřením na postupné uvolňování celého těla. Nejdříve je třeba si

osvojit a plně ovládnout řízení jednoho cyklu „napětí-uvolnění“, to je elementární jednotka. Většina cvičenců z počátku nejen, že nedokáže provést uvolnění určité části těla či svalu, nýbrž ani si takové uvolnění nedovede představit. Slyší-li cvičenec pokyn: „uvolněte prsty nohou“ apod. nevědí, co vlastně mají udělat. Proto nacvičujeme nejdříve skutečné, viditelné uvolnění jedné izolované části těla, a to v kontrastu s předcházejícím skutečným zvýšením napětí kontrakcí svalů. Později skutečné napětí a uvolnění vynecháváme a nacvičujeme obojí jen v představě, aniž se ve skutečnosti provedou. Obojí, napětí i uvolnění, probíhá tedy jen v mysli. Teprve po zvládnutí této části se přistupuje k poslední – cvičení jen vlastního uvolňování bez předchozího svalového napětí (DVOŘÁK, ŠŤASTNÁ, 1990).

V józe je mnoho zajímavých a užitečných relaxačních technik jako například šavásana. Doslovný překlad šavásany je „pozice mrtvoly“. Z názvu tedy vyplývá podstatná charakteristika cvičení. Jestliže je šavásana dokonale zvládnuta, tělo je naprosto pasivní a bezvládné. Cvičení provádíme v pozici blaženosti. Uvědomujeme si, kde se tělo dotýká podložky. Uvědomujeme si celé tělo a necháme ho uvolnit. Přeneseme pozornost k dechu. Zůstáváme přitom pozorní a bdělí. Pokud se objevují nesouvisející myšlenky necháváme je přicházet a odcházet. Na závěr cvičení se zhluboka nedechneme, protáhneme jako při probuzení a otevřeme oči. Zavřené oči během relaxace napomáhají soustředění dovnitř těla, ne do vnějšího světa, také tím snížíme množství podnětů, které přicházejí do mozku. To napomáhá uvolnění. Pravděpodobně z téhož důvodu jsou v jógové relaxační poloze na zádech ruce dlaněmi vzhůru. Velmi citlivá bříška prstů, která obsahují ohromné množství nervových zakončení, se tak nedotýkají podložky. Do mozku proto opět přichází méně podnětů. A ze stejného důvodu se doporučuje cvičit pokud možno v klidném prostředí s příjemnou teplotou, kde není ostré světlo. A z téhož důvodu je vhodné při relaxaci na sobě mít volné a příjemné oblečení (NEŠPOR, 1998).

Ve stavu hluboké relaxace můžeme – na rozhraní bdění a snění – vnést do nevědomí sankalpu. Je to stará jógová technika, která zapojuje nevědomí do procesu ke splnění promyšleného přání, záměru, rozhodnutí. Předpokládá jedno ze základních jógových pravidel, a to být k sobě samému a ke svému okolí za všech okolností pravdivý. Sankalpa má být bez citového zabarvení. V relaxaci si třikrát sankalpu opakujeme, za každým v plné víře řekneme: „...a tak se stane“. Pak se

zpětně soustředíme na dech. Mezi opakováním sankalpy by se nám neměly vtírat do mysli jiné myšlenky. Prožijeme pocit jistoty a sebedůvěry (DVOŘÁK, ŠŤASTNÁ, 1990).

Praktikování ásan a regulování dechu jsou cestami k tomu, jak se naučit zklidňovat a soustředit mysl. Zdokonalování těchto zkušeností vám pomůže směřovat dál. Koncentrace je schopnost soustředit se na určitou myšlenku nebo činnost. Jóga nasměruje vaši pozornost něčemu tělesnému: K pozici, a tím už je vaše pozornost na určitou dobu soustředěna. Tímto způsobem cvičíte a zdokonalujete pozornost. Jedním z největších problémů každodenního života je neschopnost se soustředit, a právě jóga může být v tomto směru velmi prospěšná. Navíc dosažení schopnosti soustředit se je prvním krokem na cestě ke zkoumání duchovního rozměru – k meditaci. Meditace je úplným soustředěním (BITTLESTONOVÁ, 2003).

Veškerých vědomostí, které máme, ať ve světě vnitřním nebo vnějším, bylo dosaženo jediným výhradním způsobem – soustředěním mysli, k žádné vědomosti nelze v kterékoliv vědě dospět, dokud na daný předmět nesoustředíme svoji mysl. Pokud chceme zkoumat svoji vlastní mysl, bude tomu právě tak. Budete muset soustředit svou mysl a pak ji budete muset obrátit na ni samotnou. Rozdíl mezi určitou a nějakou další myslí je na tomto světě jen ve stupni soustředění. Ten kdo je soustředěnější než ostatní, získá více vědomostí. (VIVEKANANDA, 1990)

Ddháraná čili koncentrace vede vědomí (čitta) cestou ustálení pozornosti ke spočinutí v jednom bodě. Pracovně lze koncentraci definovat jako zaměřené vědomí na objekt uvnitř lidského těla, například na obraz světce nebo i jen na krásný objekt, a následné udržování upřené pozornosti (MADHUSÚDANDÁSDŽÍ MAHARÁDŽ, 2002).

Abychom byli schopni zaměřit pozornost na zdroj sebe sama je třeba, aby všechny nižší úrovně pozornosti byly očištěny a připraveny pro tento úkol. Tedy smysly mysl. Naše mysl je v běžném životě obrácena smysly neustále ven. Jestliže začneme pracovat na očišťování mysli, ztišení a zkáznění mysli a dovedeme-li mysl do stavu meditace, vytváříme předpoklady k tomu, aby se mysl mohla obrátit dovnitř, a abychom mohli upřít svoji pozornost na pozornost samotnou (MRNUŠTÍKOVÁ, 2000).

Nepřetržitá soustředěnost je pravý opak našeho obvyklého stavu mysli, jestliže se na pár okamžiků obrátíte do svého nitra, povšimnete si, jak vaše mysl přeskakuje od jedné věci k druhé: od myšlenky na něco, co bude dělat později, k nějakému zvuku nebo pocitu, k šálku kávy. Svě mysli nepotřebujete nikdy přikazovat, aby myslela nebo cítila. Stále má s něčím napilno, stále spěchá se svou osobitou energií. S tak rozptýlenou a neovládanou myslí máme jen málo naděje na úspěch v čemkoli, co děláme, ať už jde o to zapamatovat si nějaké telefonní číslo nebo vést podnik, a bez koncentrace je docela určitě nemožná i úspěšná meditace (MCDONALDOVÁ, 2008).

Soustředění ovšem pramení z různých zdrojů. Soustředění lze dosáhnout skrze smysly, někteří jej dosáhnou, slyší-li krásnou hudbu, jiní zase když vidí krásnou krajinu. Někteří se soustředí, když ulehnu na lehátko s bodci, s ostrými ocelovými hroty. To jsou mimořádné případy užívající naprosto nevědecké metody. Vědecká metoda je postupné cvičení mysli. Říká se, že stav, kterého chceme dosáhnout je nadvědomí mysli – vykročení mimo hranice, které pro nás tělo vymezilo. Hodnota etiky pro jogína spočívá v tom, že očišťuje mysl, čím je mysl čistší, tím snadněji ji lze ovládat, mysl se chopí každé myšlenky, jež vyvstane a pak ji zpracovává. Čím je mysl hrubější, tím obtížnější je ovládat ji (VIVEKANANDA, 1990).

Na pěstování koncentrace existují poměrně jednoduché metody. Například koncentrace na hodinky umožňující měřit pokroky, patří mezi nejučinnější. Při tomto cvičení položte před sebe hodinky s vteřinovou ručičkou ve vzdálenosti asi 30 cm od očí. Pak svou pozornost soustřeďte na konec vteřinové ručičky, jako by se dítě dívalo na hodinky poprvé. Nemyslete na nic jiného. Pohled musí sledovat pohyb ručičky na ciferníku, aniž byste se zajímali o číslice. Váš pohled a pozornost musí upoutat jediné špička ručičky. S cvičením začněte, když ručička prochází například číslicí 12, abyste mohli kontrolovat délku své koncentrace a pokroky. Oprostěte se od všech nepatřičných myšlenek. Jakmile vás něco rozptýlí - a k tomu dojde - poznamenejte si uplynulý čas. Zpočátku bude vaše mysl tékat již po několika sekundách. Nebuďte tím ani zklamáni, ani překvapeni, je to normální. Neúnavně začínejte znovu. Vnější podmínky napomáhající koncentraci jsou totožné s meditačními (LYSEBETH, 1999).

Často se v souvislosti se soustředěním mluví o „jednobovosti“ to je schopnost zaostřit mysl na jeden jediný zvolený bod, podobně jako se světlo zaostřuje optickou čočkou. Tato schopnost se získává pouze dlouhým a vytrvalým cvičením, které někdy trvá léta a vyžaduje značnou vytrvalost a pozornost. Schopnost koncentrace je považována za základ pro dosažení vyšších sil. Pokud není zvládnuta, nemohou se dostavit další pokroky. Nutno si uvědomit, že je rozdíl mezi mimovolným dosažením tohoto stavu a vědomým volným zaostřením. Mezi těmito fázemi leží zpravidla dlouhá cesta upevnění mysli (BARTOŇOVÁ a kol. 1971).

Cvičení procvičující soustředění se jmenuje trátak. Trátak znamená česky „pevně hledět“. Podle tradičních Indických pramenů zlepšuje nejen soustředění, ale přináší i zklidnění (doporučuje se mimo jiné i před spaním) a rozvíjí tvořivost. Lidé s vážnými duševními chorobami by neměli tuto techniku cvičit. Trátak dělíme na zevní trátak, kdy předmět soustředění je zevně a na vnitřní trátak, kdy je předmět soustředění uvnitř (NEŠPOR, 1998).

Trátak může být na jakýkoli předmět, který je nám milý a působí příjemně na naši mysl. V Indii se používají fotografie gurma, černý bod na bílém pozadí, plamen svíčky apod. Trátak na vnitřní předmět bývá prováděn na stav mysli, její jemná podstat znamená oblohu mysli, její nekonečný prostor. Mysl bývá často přirovnávána k obloze, která činí všechny jevy a dění viditelnými. A tak jako oblaka připlouvají, spojují se, mění tvar a barvu, rozdělují se odplouvají, tak při vnitřním trátku pozorujeme děje vlastní mysli. Je to prostor, v němž se rodí naše myšlenky a představy, kde si uvědomujeme svět i sebe. Při prvním trátku si pouze zůstáváme vědomi tohoto dění, pozorujeme barvu, tvar a kvalitu myšlenek; stáváme se pouhými svědky a pozorovateli. Trátak nám tedy pomáhá zvládat stavy roztěkané mysli a usnadňuje jejich kontrolu. Posiluje vůli a pohledu dodává vnitřní sílu a stálost, zklidňuje mysl a působí blahodárně na nervovou soustavu. Vnější trátak posiluje také zrak (BARTOŇOVÁ a kol. 1971).

Dhjána neboli meditace je činnost našeho vědomého myšlení. Vyžaduje, aby jedna část naší mysli pozorovala a rozebírala zbytek naší mysli a zabývala se jí. Meditace může mít mnoho podob: jednobodové soustředěním vnitřní objekt ve snaze pochopit některý osobní problém, vytvořit si radostnou lásku k veškerému lidstvu, modlitbu k předmětu zbožné úcty nebo komunikaci s naším vlastní niternou

moudrostí. Jejím konečným cílem je probudit v sobě velmi jemnou úroveň vědomí a použít ho k odhalení skutečnosti, přímému a intuitivnímu (MCDONALDOVÁ, 2008).

Meditace je zdůrazňována ve všech náboženstvích. Jogíni prohlásili meditativní stav za nejvyšší, v němž mysl existuje. Když mysl zkoumá vnější objekt, ztotožňuje se s ním a sama sebe přitom pozbyde. Požijeme-li přirovnání starého indického filosofa, je to takto: duše člověka je jako kus křišťálu, jenž přijímá barvu čehokoli, co je v jeho blízkosti. Čehokoli se duše dotýká, toho barvu musí přijmout. V tom je ta potíž. Toto tvoří otroctví barva je tak silná, že křišťál zapomene sám na sebe a ztotožňuje se s barvou. Řekněme, že poblíž křišťálu je rudý květ a křišťál tuto barvu přijme, sám na sebe zapomene a myslí si, že on sám je rudý. Meditací křišťál prohledá co je, přijímá svou vlastní barvu, to je meditace, jež nás přivádí k pravdě blíže, než cokoli jiného (VIVEKANANDA, 1990).

V mentální józe stejně jako v józe těla je zásadní a téměř jedinou podmínkou pravidelnost. Je třeba, abyste si pro meditaci vyhradili ve svém rozvrhu určitou dobu a meditovali každý den pokud možno ve stejnou hodinu. Ideální je vyhradit si k meditaci místnost ale dá se samozřejmě medítovat kdekoli nejlépe však na klidném místě. Před zahájením meditace si pomyslete, že v tuto chvíli nic kromě meditace není důležité. Zapomeňte na své problémy, své starosti. Do „vnitřního“ světa se vstupuje prostřednictvím relaxace. V duchu projděte každou část vašeho těla. Hleďte stabilní polohu, která vám dovolí zůstat nehybní a uvolnění v průběhu celé meditace (LYSEBETH, 1997).

Může dojít k tomu, že se zpočátku meditace nedaří. Při těchto případech se doporučuje vizualizace. Vizualizace je technika pro zklidnění mysli, která se může používat jako příprava pro meditaci. Rozdíl mezi vizualizací a meditací na začátku není tak důležitý. A co je nejdůležitější: přes vizualizaci se snadno můžeme dostat do stavu meditace. Pokud chceme přes vizualizaci vstoupit do meditace, zásadně ji děláme v sedě, protože umožňuje větší bdělost mysli. Vizualizace je technika pro zklidnění mysli, která se může používat jako příprava pro meditaci. Můžeme vizualizovat různé scény či představy, které navozují relaxační nebo meditativní stav, jako například louku plnou květin, klidnou hladinu jezera, moře nebo oceánu,

houpající se člun a mnoho dalších. Během vizualizace můžeme použít klidnou, inspirativní, povznášející hudbu (HODŽIČ, 2009, on-line).

System Jóga v denním životě popisuje meditaci sebedotazování. Tyto techniky začínají otázkou jaký jsem já?, aby nakonec našla odpověď na základní problém lidského bytí kdo jsem já? V meditaci získáváme duchovní poznání (paravidjá). Na rozdíl od intelektuálního vědění (aparavidjá) je toto poznání věčné a neměnné. Nelze ho naučit a také není možné ho vyučovat, rozvíjí se v našem nitru na základě poznání a respektování vesmírných zákonů, cvičení mantry (slova se silnou a účinnou duchovní vibrací například slabika „óm“) a meditací (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Samádhi – Dosažení samádhi lze přirovnat k řece, která se po nekonečně dlouhé a obtížné cestě vlévá do moře. Všechny překážky jsou překonány, řeka navždy splyne s oceánem, s nímž byla jedno. Je to konečný cíl a smysl všech cest jógy a všeho duchovního snažení. Člověk zažívá pravou skutečnost, pravdu o sobě samém (MAHÉŠVARÁNANDA, 2007)

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je vytvoření psycho-tréninkového edukačního modelu na bázi integrální jógy u skupiny pubescentů a díky jeho realizaci v podobě pěti týdenního intervenčního psychotréninkového programu rozvinout koncentraci a zlepšit sebepojetí.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedených cílů vyplývají následující úkoly:

1. Obsahová analýza dostupné české i zahraniční literatury a odborných časopisů.
2. Na základě prostudování odborné literatury sestavit vzdělávací model psychotréninkového programu na principu jógového cvičení pro pubescenty.
3. Realizace intervenčního programu u pubescentů.
4. Statistické vyhodnocení získaných dat před a po intervenčním psychotréninkovém programu.
5. Analýza výsledků a diskuze k nim.
6. Shrnutí, závěry a doporučení pro praxi.

3.3 Hypotézy práce

Na základě prostudovaných materiálů a konzultace s vedoucí bakalářské práce vyslovuji následující hypotézy:

H 1a: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výkon v testu pozornosti d2 u probandů v ES.

H 1b: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výkon v testu číselného čtverce u probandů v ES.

H 2a: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky sebepercepční škály POP u probandů v ES.

H 2b: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky v projektivní technice kresby postavy u probandů v ES.

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Charakteristika souboru

Intervenční program probíhal s žáky 8. tříd ve věkovém rozpětí 14 až 15 let. Všichni navštěvovali stejnou základní školu v menším městě. K základní škole přilehá i základní umělecká škola, jinak se jedná o školu klasického zaměření. Všichni probandi bydleli buď v daném městě nebo přilehlých vesnicích. Experimentální skupinu (ES) tvořilo 18 pubescentů z toho 10 dívek a 8 chlapců s věkovým průměrem 14,6 let ve věkovém rozpětí 14 až 15 let. V ES bylo 6 aktivních sportovců, kteří měli intenzivní pohyb 3x až 4x týdně, dále 4 kuřáci a 2 žáci opakující 8. třídu. Kontrolní skupinu (KS) tvořilo 18 pubescentů z toho 8 dívek a 10 chlapců s věkovým průměrem 14,7 let ve věkovém rozpětí 14 až 15 let. V KS byl 4 aktivní sportovci se stejnou frekvencí pohybu jako v ES, 2 kuřáci a 1 žák s dyslexií.

4.2 Organizace výzkumného šetření

Základní škola byla vybrána na základě konzultace s vedoucí práce a vstřícnosti vedení základní školy k programu. Před zahájením programu byly provedeny vstupní testy 8. 1. 2010 a výstupní 19. 2. 2010. Všichni probandi byli informováni o dobrovolnosti na programu a o anonymitě získaných dat a jejich použití v této bakalářské práci. Při sestavování edukačního psychotréninkového modelu bylo vycházeno z odborné literatury, kdy bylo čerpáno nejvíce informací od autorů Seilera, Stocka a Mahéšváránandy.

Edukační model byl aplikován jako pětítýdenní v 10 navazujících edukačních jednotkách. Byl zařazen v hodinách tělesné výchovy 2x týdně vždy jednu vyučovací hodinu tj. 45 minut pravidelně ve středu a v pátek v dopoledních hodinách. Edukační jednotky probíhaly v tělocvičně. Do modelu byly zahrnuty relaxační techniky, prvky vizualizace, jógové ásany na aktivování celého těla, zlepšení koncentrace, zklidnění a harmonizace nervového systému a na zlepšení rovnováhy dále dechová cvičení nádí šódhana pránájáma, hathajógové krije – tráta (koncentrace na plamen svíčky),

kritika jako součást života a koncentrační hry. Edukační jednotky byly doplňovány teoretickým výkladem a diskusí o současných náladách probandů. Po skončení programu byla provedena evaluace dat.

4.3 Použité metody

Požila jsem baterii následujících metod:

a) Diagnostické metody

Test pozornosti d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER 2000)

Test d2 je časově omezená zkouška selektivní pozornosti, představuje standardizované zdokonalení takzvaného škrtacího testu, měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů, tím umožňuje zjistit individuální výkonnost v oblasti pozornosti a soustředění. Název dotazník D2 je odvozen z pokynů pro testovanou osobu. Účelem je přeškrtnout co nejvíce písmen d které má dvě čárky. Probandům byl tento test předložen za účelem zjištění změn koncentrace a pozornosti před a po intervenčním programu.

Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ 1995)

Je testem autopercepce. Jedná se o českou verzi Kenyon/McPherson techniky, která byla zpracována pod vedením doc. PhDr. Hany Válkové, CSc., na FTK UP v Olomouci ve spolupráci s univerzitou v Padově. Název POP byl zvolen podle původního účelu srovnávání (Padova – Olomouc – Projekt). Touto metodou byly testovány změny autopercepce před a po absolvování jednotky cvičebního programu. Dotazník POP obsahuje 24 dvojic opozitních adjektiv a proband se vyjadřuje k dané dvojici v sedmibodové škále od plného souhlasu s položkou vlevo, přes nulu uprostřed až po silný souhlas s položkou vpravo.

Číselný čtverec (JIRÁSEK 1975)

Test číselného čtverce patří podle Jiráska mezi tzv. hledací zkoušky, ale po souhrnu literárních nálezů autor uvádí, že „svými nároky postihuje převážně nespécifickou psychickou aktivitu, pohotovost, umožňující příjem a zpracování informací, obecně facilitující mentální operace a účastníci se regulace chování. To má velmi blízko k pojmu úmyslné pozornosti“. Původně šlo o test určený dospělým (Vágnerová, 2001) hodnotící „zejména úroveň koncentrace a distribuce pozornosti, posuzuje schopnost odolávat určité zátěži pozornosti“. Cílem tohoto testu bylo zjistit změnu záměrné pozornosti a s ní související změnu koncentrace před a po intervenčním programu.

Projektivní technika - kresba postavy (KUCHARSKÁ, MÁJOVÁ, 2005)

Kresebné testy patří k nejužívanějším metodám v psychologické diagnostice. Každá kresba odráží určitou vývojovou úroveň v organizaci schopností, odrážejí se zde ale i některé osobnostní charakteristiky, zejména emocionální ladění či kvalita sebehodnocení.

Volné písemné výpovědi (SKALKOVÁ, 1983)

Ve volné výpovědi jde o metodu analýzy a hodnocení obsahu písemných textů v této práci uskutečňované kvalitativním způsobem. U této metody byli probandi požádáni o vyjádření vlastního názoru neprodleně po skončení intervenčního psychotréninkového programu na dle instrukcí: „Vyjádři svůj názor na intervenční psychotréninkový program. Na jeho průběh a účinky.“ Následně byla tato metoda opakována dva měsíce po programu, kdy byla zadána následující otázka „Byl pro tebe intervenční psychotréninkový program přínosem i po jeho skončení?“

b) Intervenční metody

Intervenční psychotréninkový program (BRŮŽKOVÁ, KREJČÍ, 2010)

Intervenční program probíhal na základní škole v hodinách tělesné výchovy 2x týdně vždy ve stejnou dobu a to ve středu 3. vyučovací hodinu a v pátek 2. vyučovací hodinu. Jedna edukační jednotka vždy trvala 45 minut. Program byl rozdělen do deseti částí vždy po jedné vyučovací hodině a probíhal po dobu pěti týdnů. Probandi byli seznámeni s náplní a cíly programu a jeho předpokládaných benefitech.

Úvodní část

Cvičení bylo zahájeno pozdravem a rozhovorem o momentální náladě probandů a o průběhu programu. Je vhodné, když si probandi rozloží podložky do kruhu. Tak nedojde k tomu, že se někdo může cítit nadřazený a naopak. V kruhu naopak dojde k rovnocennosti a porozumění. Následovalo představení tématu dané edukační jednotky a uvedení do problematiky tématu. Byly rozdány materiály související s nadcházející hodinou.

Hlavní část

Hlavní část začínala relaxací. Je vhodné, když si probandi rozloží podložky do kruhu. V kruhu lze zažít pocit rovnosti s ostatními (nikdo není na „čelním“ místě) a pocit vzájemného porozumění. Záměrem úvodní relaxace bylo vnitřní zklidnění a naladění na následující program. V úvodu modelu byl zařazen nácvik plného jógového dechu a jeho části. K nácviku relaxace byly zařazeny uvolňovací cviky podobné Jacobsonově progresivní relaxaci, která spočívá v izometrickém stažení svalů a jejich následném uvolnění. Probandi se tak snáze naučili zaměřit se na určitou skupinu svalů a docílit uvolnění. Následně byly zařazovány relaxace s prvky autosugesce, vizualizace a imaginace dle Psychotrénink ve sportu a v životě (Seiler, Stock, 1996) a Jóga v denním životě (Mahéšvaránanda, 2006), do výkladu byly zařazeny přednášky dle knihy Moje poselství (Mahéšvaránanda, 2007). Do hodin byly zařazeny i koncentrační hry a nácvik jógových ásan. Probandi byli seznámeni

se sestavou Khatu pranám, s jejím významem a účinky a byly jim předány materiály, a doporučení domácího cvičení. Dále byly aplikovány ásany na posílení koncentrace, zklidnění a harmonizaci nervového systému, na aktivování celého těla a zlepšení rovnováhy a koncentrační jógová technika tráta.

Závěrečná část

V závěru edukační jednotky bylo zařazeno dechové cvičení nádí šódhana pránájama - střídavý dech pravou a levou nosní dírkou, které výrazně přispívá k rozvoji koncentrace. Následovala rozhovor o pocitech při cvičení a dojmech, jaké probandy provázely během cvičení a rozloučení.

c) Statistické metody (ČERMÁKOVÁ, STŘELEČEK, 1995)

Výsledky probandů jsme zpracovali pomocí testů hypotéz na základě dvou výběrů. Dále byla data hodnocena základními statistickými ukazateli aritmetickým průměrem výpočtem procent. K výpočtu hypotéz jsem použili t-test, kdy se jedná o závislé vzorky hodnot před a po měření. Statistickou hypotézou rozumíme určitou domněnku rozdělení jedné nebo více náhodných veličin (sledovaných statistických znaků).

Testem hypotézy nazýváme postup, jímž na základě výsledku zjištěných z náhodného výběru ověřujeme, zda statistickou hypotézu lze pokládat za správnou či nikoli. Testovanou hypotézu nazýváme nulovou hypotézou a značíme symbolem H_0 , spolu s ní musíme uvažovat alternativní hypotézu H_A , tj. takovou hypotézu, kterou přijmeme, dospějeme-li k závěru, že H_0 nutno zamítnout.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_A: \mu_1 < \mu_2$$

Rozhodnutí o zamítnutí či nezamítnutí H_0 provádíme na základě náhodného výběru, takže vždy existuje riziko chybného rozhodnutí. Pravděpodobnost chyby značíme α a nazýváme jej hladinou významnosti. V našem případě jsme použili $\alpha = 0,05$ což znamená, že náš výsledek má 95% spolehlivost správnosti.

Výsledky byly testovány pomocí hodnoty p-value. Je-li p-value větší než alfa vyjde nám H_0 . Je-li p-value menší než alfa zamítneme H_0 ve prospěch H_A . P-value

upravujeme dle toho, jedná-li se o pravostranný či levostranný test. A o záporné či kladné testové kritérium (t)

Tab 1: Tabulka pro přepočítání hodnot p-value

H	t	
	t < 0	t > 0
$\mu_1 \neq \mu_2$	p	p
$\mu_1 > \mu_2$	1 - p/2	p/2
$\mu_1 < \mu_2$	p/2	1 - p/2

Testovaná hypotéza a)

$H_0: \mu_1 = \mu_2$

$H_A: \mu_1 < \mu_2$

$\alpha = 0,05$

$p > \alpha = H_0$

$p < \alpha = H_A$

Testovaná hypotéza b)

$H_0: \mu_1 = \mu_2$

$H_A: \mu_1 > \mu_2$

$\alpha = 0,05$

$p > \alpha = H_0$

$p < \alpha = H_A$

4.4 Plné znění intervenčního psychotréninkového programu (BRŮŽKOVÁ, KREJČÍ, 2010)

1. Jóga a plný jógový dech

Úvodní část

Uvítání a představení mé osoby a rámec programu. Probandům je vysvětlen důvod mého působení a cíl celého programu. Jsou představeny předpokládané benefity programu v praktických případech jako zlepšení koncentrace, zvládání zátěžových situací napětí a trémy, zlepšení přípravy na testy, rychlejší rozhodování, zlepšení sebeovládání, dosahování vytyčených cílů a poznání sama sebe apod. Dále je stručně popsána jóga a její zásady.

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. Pomocí jógy v sobě

rozvíjíme vyšší porozumění sobě samým a smyslu svého života. Jóga není náboženstvím, pracuje na nastolení vnitřního pokoje a duševní i fyzické harmonie. Cesta jógy je osobním sebepoznáním a to prostřednictvím ásan neboli pozic, uvědomělého dýchání, relaxace a učencem jak zklidnit a soustředit mysl. Cesta jógy je duchovní cestou do sebe sama a dál. Nejvhodnější dobu ke cvičení si musí vyzkoušet každý sám. Můžeme cvičit během dne nebo večer, nejdříve až tak dvě až tři hodiny po jídle nebo ráno před snídaní. Cvičíme na boso nebo v ponožkách a ve volném oděvu nejlépe světlé barvy. Pro zlepšení soustředění zavíráme během cvičení oči. Pozorujeme svůj dech, účinky cvičení atd. Nikdy nepřekonáváme pocit bolesti a respektujeme své možnosti.

Hlavní část

Hlavní část je zahájena nácvikem bráničního, hrudního a podklíčkového dýchání a plného jógového dechu. Při nácviku jsou probandi současně seznamováni s podstatou a benefity cvičení.

Brániční dýchání – při nádechu se bránice pohybuje dolů a stlačuje břišní orgány. Břišní stěna se vyklenuje směrem vpřed. S výdechem se vrací bránice zase vzhůru a břišní stěna se opět zplošťuje, výdech je na rozdíl od nádechu pasivním dějem. Brániční dech je základem hlubokého uvolnění. Umožňuje plné využití kapacity plic, přirozeným způsobem zpomaluje a prohlubuje.

Hrudní dech – s nádechem se zdvíhají žebra a hrudník se rozvírá, s výdechem se vracejí žebra opět do původního postavení., proud vzduchu se dostává do středních oblastí plic, ale plíce se plní méně, než při břišním dýchání, dech je rychlejší a povrchnější. Na tento způsob dýchání přecházíme automaticky ve stresových situacích, když jsme nervózní nebo v napětí. Při bezděčném rychlém dýchání zvýšené napětí ještě zesílí a přetrvává. Prolomit tento bludný kruh nám pomůže hluboký a pomalý břišní dech.

Podklíčkový dech - u tohoto druhu dýchání proudí vzduch do hrotů plic, s nádechem se zvedá horní část hrudníku s klíčovými kostmi a s výdechem opět klesá. Dech je velmi povrchný a rychlý, takto dýcháme v silně stresových situacích, prožíváme-li strach nebo nedostává-li se nám vzduchu.

Plný jógový dech – při zdravém a přirozeném dýchání se všechny tři typy spojí do jediného nádechu – výdechu a vytvoří „plynulou vlnu“, která probíhá s nádechem zezdola nahoru a při výdechu seshora dolů. S nádechem se břicho vyklene vpřed, hrudník se rozevře, výdechem se hrudník i břicho zase vracejí, pokud budeme takto dýchat, tedy přirozeně a bez násilí využívat plnou kapacitu plic, provádíme plný jógový dech.

Při praktickém nácviku je základní pozice leh na zádech, nohy mírně od sebe, paže volně podél těla, dlaně otočené vzhůru, oči jsou zavřené. Uvolníme celé tělo tak, že nejprve pozorujeme svůj dech – nádech, výdech. Ústa by měla být při cvičení zavřená, poté si položíme dlaně na břišní oblast a pozorujeme, jak se zvedá a opět klesá. Poté si položíme dlaně ze strany na žebra (prsty směřují k hrudní kosti) a pozorujeme, zda se žebra pod dlaněmi roztahují a opět stahují a do jaké míry. Nakonec si položíme dlaně těsně pod klíční kosti a pozorujeme pohyby hrudníku v této oblasti. Pokračujeme ve stejném způsobu dýchání a suneme natažené paže po podložce směrem k hlavě. Při každé změně polohy paží vnímáme, jak se mění pocity spojené s dechem a jak dech nabývá na objemu. Opakujeme celé cvičení ještě jednou. Poté zůstaneme chvíli uvolněně ležet.

Závěrečná část

Celé cvičení zakončíme krátkou relaxací v základní relaxační poloze v lehu na zádech. Procitujeme jednotlivé části těla, uvědomujeme si změny a pozorujeme je. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů u rukou a nohou a nakonec protažením celého těla. V následném sedu kdy, máme stále zavřené oči, třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme. Jako zakončení celé první hodiny následuje diskuze o pocitech při cvičení a je dán prostor pro připomínky a dotazy.

2. Uvolnění

Úvodní část

Uvítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě probandů. Tato hodina je zaměřena na nácvik uvolnění, je představen smysl a účinky relaxačních technik.

Smyslem relaxačních technik je dosažení lepší psychické pohody prostřednictvím uvolnění. Odstranění napětí z těla není jednoduchou záležitostí. Proto se mu každý musí učit, pozvolna jej nacvičovat s postupným uvolňováním celého těla. Nejdříve je třeba si osvojit a plně ovládnout řízení jednoho cyklu „napětí-uvolnění“. Většina lidí z počátku nejen, že nedokáže provést uvolnění určité části těla či svalů, nýbrž ani si takové uvolnění nedovede představit. Proto nacvičujeme nejdříve skutečné, viditelné uvolnění jedné izolované části těla.

Hlavní část

Nácvik uvolnění - Jsou zde použity uvolňovací cviky podobné Jacobsonově progresivní relaxaci. Cviky spočívají v izometrickém stažení svalů a jejich následném uvolnění. Probandi se tak snáze naučí zaměřit se na určitou skupinu svalů a docílit uvolnění.

Cvičení probíhá v lehu na zádech, paže volně podél těla, dlaně jsou směrem vzhůru. Nohy jsou natažené. Každou svalovou skupinu pozvolna napínáme od slabého až k silnému napětí přibližně pět vteřin. Bezprostředně na to svaly uvolníme a soustředěně vnímáme nastupující uvolnění. Obě ruce sevřeme do pěstí a pozorujeme napětí. Ruce otevřeme a vnímáme kontrast uvolnění. Ještě jednou zopakujeme. Dále ohneme paže a napneme bicepsy, pozorujeme napětí, paže uvolníme a vnímáme uvolnění. Zopakujeme ještě jednou. Pokračujeme v napínání a uvolňování částí těla v následujícím pořadí: ruce, paže, ramena, záda, hrudník, břicho, hýždě, dolní končetiny, nohy, krk, šíje obličej. Poté zůstaneme ležet na zádech a vychutnáváme nastupující uvolnění

Koncentrační hra tleskání rukama - Všichni sedíme v kruhu. Ruce položíme dlaní na podlahu a sice tak, že vždy pravou rukou položíme přes levou ruku svého souseda vpravo dlaní na podlahu. Jestliže máme všichni ruce na zemi, jak je výše uvedeno, může hra začít. Jeden hráč je vedoucím hry a klepne pravou rukou na podlahu. To znamená, že v tomto směru, tedy doprava musí jeden po druhém vždy klepnout na podlahu pravou rukou, když někdo v kruhu klepne dvakrát, změním směr a tleskání postupuje směrem doleva. Nyní klepeme postupně na podlahu levou rukou, když někdo klepne znovu dvakrát, směr se opět otočí. Kdo udělá chybu, vyndá z kruhu ruku, která chybu udělala. Druhá může hrát dále. Hra vyžaduje vysoké

soustředění a přináší mnoho zábavy, především proto, že hráč musí dávat pečlivě pozor, zda má tleskat jeho levá nebo pravá ruka nebo jestli je to sousedova. Čím rychleji klepeme na stůl a čím častěji měníme rytmus, tím je hra těžší.

Závěrečná část

V závěrečné části provádíme dechová cvičení nádí šódhana pránájáma. Cvičení probíhá v sedě, s rovnými zády. V pozici se musíme cítit pohodlně. Kladné účinky pránájámy pro tento program jsou zejména v prohloubení dýchání a tím větším okysličením krve, harmonizace nervového systému a pomáhá při nervozitě.

Položíme ukazováček a prostředníček pravé ruky do středu mezi obočím a placem uzavřeme pravou nosní dírku. Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme levou nosní dírku. Uvolníme pravou nosní dírku a prsteníčkem uzavřeme levou nosní dírku, zhluboka nadechujeme a vydechujeme pravou nosní dírku. Položíme ruku na koleno a pozorujeme svůj normální dech. Poté protřeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme.

Kladné účinky pránájámy pro tento program jsou zejména v prohloubení dýchání a tím větším okysličením krve, harmonizace nervového systému a snížení nervozity.

Obr. 1: Návuk - dechová cvičení nádí šódhana pránájáma



3. Vědomé vnímání těla

Úvodní část

Privítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě probandů. Dále je představena podstata dnešní relaxace a následujícího cvičení.

V dnešní hodině je relaxace zaměřená na vědomé vnímání těla a celkového fyzického stavu. Popřípadě odstranění nervozity a napětí těla. Jakmile by se u vás objevily negativní myšlenky nebo pocity ve cvičení nepokračujte. Následující cvičení dynamické jógové sestavy Khatu pranám vede k rovnováze nervové soustavy, k harmonickému stavu psychiky. Jógové sestavy jsou velmi staré, ověřené staletím. Během cvičení dochází k protažení všech velkých svalových skupin těla a k rozhýbání páteře. Pohyby při cvičení mají být plynulé a pomalé. Po dobu cvičení se snažte plně soustředit na cvičení.

Hlavní část

Cesta tělem a jeho prohlídka - V pohodlném lehu zavřeme oči, dýcháme klidně a pravidelně. Prohlédneme si v myšlenkách celé tělo. Vnímáme ho systematicky vnitřně od hlavy až k nohám. V každé jeho části chvíli setrváme a stav si uvědomujeme. Části těla vnímáme v tomto sledu: pravá noha, lýtko, koleno, stehno, kyčle, levá noha, lýtko, levé stehno, hýždě, záda, břicho, pravá ruka, předloktí nadloktí, pravé rameno, levá ruka, šíje, krk, obličej a střed čela. Uvědomujeme si pocity tepla a tíže v příslušné části těla, dýcháme klidně a pravidelně. V myšlenkách si prohlédneme i psychiku tj. uvědomujeme si vnitřní stav: „Které myšlenky mi procházejí hlavou? Jaký mám pocit?“ Ke konci cesty tělem zanecháme myšlenky uprostřed čela a tam prožíváme nastupující klid.

Následují 4 kola jógového cvičení Khatu pranám – popsáno v příloze č.1

Obr. 2: Návčik sestavy Khatu pranám



Závěrečná část

V závěrečné části následuje dechové cvičení nádí šódhana pránájáma popsané v edukační jednotce č. 2. Na závěr se probandi mohou k dané hodině volně vyjadřovat a diskutovat o svých pocitech při cvičení.

4. Kritika a její přijetí

Úvodní část

Přivítání, navození atmosféry krátkou debatou o subjektivních pocitech a účincích programu na probandy. Dnešní hodinu byly zařazeny uvolňovací cviky podobné principům Schultzova autogenního tréninku. Následuje diskuse zaměřená na kritiku a jejím přijímání.

Aby se mohl plně projevit účinek jógových cviků, je nutné se naučit správně se uvolňovat před cvičením i mezi jednotlivými cviky. Některé techniky uvolňují celé tělo a umožňují také dušení uvolnění. Jednou z nich je uvolňovací cvičení na základě autogenního tréninku, kdy využíváme představivosti k navození určitých tělesných stavů. Ty vedou k uvolnění organismu a mysli. Od téměř „bleskových“ účinků rychlého uvolnění, osvěžení až k získání vnitřní stability, sebe ocenění, sebevědomí, větší psychické vyrovnanosti, silnější koncentraci a klidu. V základní formě se

nacvičuje navozování pocitů tlhy a tepla v těle, klidné srdeční a dechové činnosti, pocitu příjemného tepla v oblasti břicha a pocitu chladného čela. Tuto relaxaci je možné použít i pro snadné usnutí – pak se vynechává závěr a relaxovaný stav se nechává přejít ve spánek. Trénink má několik stupňů, ale mi ho přizpůsobíme našim možnostem a budeme cvičit jen základní stupeň.

Hlavní část

Uvolňovací cvičení (Autogenní trénink) – zaujmeme pohodlnou polohu v leže, zavřeme oči, klidně a pravidelně dýcháme a v myšlenkách si říkáme: „jsem zcela klidný“ a vnitřně se do toho vžijeme. Každé z následujících šesti cvičení vždy pět až šestkrát zopakujeme a vnitřně prožíváme.

„Moje pravá noha je těžká“

„Moje levá noha je těžká“

Takto projdeme celé tělo a dále pokračujeme s pocitem tepla

Následují formulace:

„moje srdce bije klidně a silně“

„dýchá se mi dobře“

„moje pokožka vyzařuje teplo“

„moje čelo je příjemně chladné“

Zůstaneme v klidové pozici, vnímáme a prožíváme pocit uvolnění. Poté se podle vlastního uvážení aktivujeme protažením celého těla

Přijímání kritiky - Následující cvičení je zaměřené na to, aby si probandi uměli uvědomit, že kritika není vždy negativní souzení či hodnocení jejich vlastností, ale může to být naopak podnět k jejich zlepšení. Před začátkem samotného cvičení je krátce nastíněna forma přijímání kritiky.

S kritikou se setkáváme dnes a denně. Nyní si řekneme pár zásad, jak ji rozlišovat a přijímat. Pokud jsme kritizováni za chybu, které jsme se skutečně dopustili, je nutné přijmout vlastní omyl a to klidně a bez zbytečných úzkostných pocitů viny. Prostě si řekneme: „Dobrá, udělal jsem chybu, za kterou nesu zodpovědnost, právo dělat chyby má každý, co teď udělám pro její nápravu?“ Neměli bychom jít do protiútoků s tím, kdo nás na ni upozornil a snažit se kritikovi oplácet taky kritikou. Měli bychom mít na paměti, že kritice z úst druhých je dobré

naslouchat. Ledasco se dozvíme. Je potřeba dodržovat pár pravidel - Rozlišovat, s čím budeme souhlasit (s pravdivým popisem našeho chování) a co výběrově pomíjet (výpady a eventuální urážky). Je dobré dotazovat se a zjišťovat, co je na našem chování tak špatného. Vidět v kritice i dobré stránky. Zvládat vše s klidem a nenechat se vmanipulovat do pocitů viny. Z hlediska filosofie jógy bychom si měli uvědomit, že na každém, opravdu na každém, můžeme najít nějakou dobrou vlastnost, nějakou přednost, buďme si jisti, že každý člověk je dobrý, nikdo není špatný. Kritika není nic zlého, ale musíme vědět, jak na ni. Říkejme pravdu, ne však jako když řežeme nožem, ale s pochopením, citem a láskou.

Následně je zadáno: vyber si kohokoliv ze skupiny a řekni mu jakoukoliv kritiku. Kritizovaný tento fakt přijme, nekomentuje a vybere si dalšího ze skupiny, kdo ještě nebyl osloven. Po skončení následuje debata o pocitech a názoru na kritiku, učitel koriguje názory a uvádí různé argumenty a diskusi podporuje.

Závěrečná část

V závěrečné části opět následovalo dechové cvičení nádí šódhana pránájáma popsané v edukační jednotce č. 2. Následuje poděkování za spolupráci a rozloučení.

5. Posílení sebepojetí a sebeúčinnosti

Úvodní část

Privítání s debatou o účincích předcházející hodiny a následných pocitech a dojmech probandů. Relaxace je zaměřena na hluboké uvolnění s následnou autosugesí. Je osvětlen princip autosugesce:

Sugesce je ovlivňování myšlení či představ. Podléhat můžete myšlence, představě přání nebo názoru někoho jiného, ale také sami sobě. V tom případě hovoříme o autosugesce. Jako příklad si můžeme uvést strašidelné příběhy, kdy po skončení historky snadno podlehneme pocitu, že vidíme něco podivného nebo strašného, či slyšíme tajuplné zvuky apod. V dnešní relaxaci budeme využívat této schopnosti autosugesce k posílení sebevědomí.. Jakmile by vám cvičení bylo nepříjemné, nepokračujte.

Hlavní část

Posílení sebepojetí a sebeúčinnosti - Zaujmeme příjemnou polohu vleže na zádech a zavřeme oči. Zřetelně prohlubujeme a prodlužujeme vydechování. Pozornost soustředíme na výdech, zatímco vdechování se děje automaticky. Myšlenky odvedeme od vnějšího světa a zahledíme se do sebe. Myšlenky táhnoucí se hlavou pozvolna zklidníme. Prociťujeme a prožíváme vnitřní klid a odpoutanost. Vnitřně si představíme sebe v situaci, která je pro nás obtížná nebo před touto situací máte obavy. Tuto představu doprovázíme sebe-posilujícími formulacemi jako: „ Dnes je můj den, v každé situaci od začátku až do konce vydám ze sebe to nejlepší; ukážu, co dovedu!“ Poté se pomalu vrátíme v mysli do vnějšího světa, zahýbáme prsty u nohou, u rukou a protáhneme celé tělo. Nakonec se pomalu posadíme

Následuje cvičení jógových ásana na posílení koncentrace

Khatu pranám – pozdrav Khatu

Šašanka ásana – zajíc

Ákárana dhanur ásana – šíp a luk

Garuda ásana – orel

Víra ásana – hrdina

Jóga mudra – předklon v kleku sedmo

Víra ásana - hrdina

Závěrečná část

Edukační jednotka je zakončena dechovým cvičením nádhí šódhana popsané v edukační jednotce č. 2 a diskusí o pocitech při cvičení o dojmech jaké probandy provázely během cvičení. Doporučení na domácí praktikování jógové sestavy Khatu pranám a předání metodického materiálu viz příloha č.1.

6. Koncentrování - trátak

Úvodní část

Rozhovor o náladě probandů a představení dnešní techniky - trátak:

Při tomto cvičení se bez mrkání díváme do plamene svíčky, po nějaké době zavřeme oči a sledujeme obraz plamene, který se nám objeví v prostoru za čelem. Po celou dobu bychom se měli pozorně soustředit pouze na plamen svíčky nebo odraz v naší mysli. Díky tomu cvičíme svoji koncentraci. Při soustředěném pohledu na plamen svíčky může docházet k tomu, že nás začnou pálit nebo slzet oči. To v žádném případě nevádí. Cvičení posiluje oční svaly, zlepšuje zrak, paměť a zklidňuje.

Hlavní část

Trátať- posadíme se před svíčku do sukha ásany (pohodlný sed) – Posadíme se do sedu s nataženýma nohama, pokrčíme obě nohy a položíme pravé chodidlo na podložku pod levým stehnem a levé chodidlo na podložku pod pravým bérceť. Nedokážeme-li držet trup zpřímá, sedneme si na dostatečně vysokou podložku. Zavřeme oči. Vzdálenost od svíčky má být asi na délku paže, knot by se měl nacházet nejlépe ve výšce hrudníku, je-li svíčka příliš vysoko, může vést trátať k napětí v centru mezi obočíť nebo k pálení očí. Plamen musí být nehybný, nedotčen ani závanem vzduchu. Bez mrkání hledíme do plamene svíčky. Plamen má tři barevné části: dole u knotu je načervenalý, uprostřed jasně bílý a na špičce lehce kouřový. Soustředíme se na horní okraj nejjasnější části plamene. Zavřeme oči, pokud nyní vidíme ve svém vnitřním prostoru plamen, soustředíme se na něj, nezkoušíme však obraz plamene dohonit nebo uchopit jinak zmizí. Zpočátku se díváme do plamene 10-15 sekund, výdrž se postupně zvětšuje. Poté zůstaneme ve stejné pozici, zřetelně prohlubujeme výdech a nádech. Pozornost soustředíme na výdech, zatímco vdechování se děje automaticky. Opakujeme 3x a pak pozorujeme svůj normální dech. Poté protřeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme.

Cvičení: 4 kola Khatu pranám – popsáno v příloze č 1

Závěrečná část

Dechové cvičení nádhí šodhana popsané v edukační jednotce č.2. Rozhovor o pocitech a dojmech při cvičení Trátať. Doporučení na domácí praktikování jógové sestavy Khatu pranám. Poděkování za spolupráci.

7. Hluboké přání - Sankalpa

Úvodní část

Privítání probandů, navození atmosféry krátkou diskuzí o náladě probandů před dnešní edukační jednotkou a o názoru, připomínkách nebo poznámkách k programu. Dále je představena jógová technika sankalpa:

Pokud se pomocí jógy chceme zaměřit na určitý problém nebo cíl, měli bychom podle toho zformulovat svou sankalpu. Sankalpa je krátká věta, která vyjadřuje naše hluboké přání nebo cíl, jehož chceme dosáhnout. Sankalpa by měla vycházet z hloubi srdce. Toužíme-li po něčem celým svým srdcem a je li naše přání kladné a reálné, pak se určitě splní.

Musíme však vědět, co a jak si přát. Budeme-li se chtít vznášet ve vzduchu, žádná sankalpa nám k tomu nepomůže; jako ve všem, tak i v sankalpě se musíme pohybovat v mezích svých možností. Pomocí sankalpy můžeme odstranit mnoho svých špatných návyků a přispět k vyléčení některých nemocí, přání by však měla být opravdová, ne pouze povrchní. Pak se sankalpa skutečně vyplní.

Hlavní část

Hluboké přání – Sankalpa: Zaujmeme pohodlnou polohu, zavřeme oči, klidně a pravidelně hluboce dýcháme. Při každém výdechu necháme tělo hlouběji „klesat do podložky“. Vnímáme vědomě nastupující uvolnění a prožíváme jej. Přirozeně dýcháme. Zformulujeme si svou sankalpu a třikrát si jí zopakujeme. Zůstaneme v relaxační poloze, vnímáme a prožíváme pocit uvolnění. Poté se pomalu vrátíme v mysli do vnějšího světa, zahýbáme prsty u nohou, u rukou a protáhneme celé tělo.

Obr. 3: uvolnění - relaxace



Koncentrační hra – zavázané oči. Sedíme v kruhu se zavázanýma očima. Jsou posílány různé předměty a ty se zapisují na papír před sebe (oči jsou stále zavázané). Posílá se např: létající talíř, psí granule, navlhčené mýdlo, ručník, lis na česnek, nit, jelení lůj, skořice – celá, Celá hra probíhá v tichosti.

Koncentrační hra – najdi druhého. Ve dvojici si domluvíme zvířecí zvuk, kterým na sebe budeme volat. Poté se rozdělíme a každý z dvojice se postaví na druhý konec tělocvičny a zavážeme si oči. Jeden z dvojice stojí na místě a vydává předem domluvený zvuk, druhý se ho podle zvuku snaží najít. Všichni hrajeme současně, takže musíme svého partnera hledat v značném hluku.

Závěrečná část

Dechové cvičení nádhí šodhana popsané v edukační jednotce č.2. Rozhovor o pocitech a dojmech při cvičení. Poděkování za spolupráci. Doporučení na domácí praktikování jógové sestavy Khatu pranám.

8. Dosahování cíle

Úvodní část

Diskuze o náladě probandů před cvičením. Následuje duševní podněcování a motivování k dnešní hodině:

Pokud se jednou k něčemu rozhodneme, už se nevzdávejme. Svá rozhodnutí dovádějme do konce. Musíme být na sebe velice přísní a tvrdí, protože nedokážeme-li být důslední, budeme ztraceni v tomto světě. Nakolik dokážeme být silní a tvrdí k sobě, natolik dokážeme žít s plnou vitalitou a sebedůvěrou. Všichni víme, jak se správně chodí po horách, nikdy nemáme stoupat příliš rychle, ale máme jít stále stejnou rychlostí. Po určité době chůze po horách začneme být unavení, až přijde pocit, že už nemůžeme dál. A přesto pokrčujeme v cestě. Kdybychom si v tu chvíli sedli, jsem ztraceni. Je třeba jít pomalu dál, překonat kritický bod. Pak přijde to, čemu říkáme druhý dech, uvolní se energie, která byla do té doby blokována, když se budeme cvičit v sebeovládání a budeme se snažit překonávat ony „kritické body“

v nejrůznějších situacích našeho života, po čase zjistíme, že se v nás probouzí určitý druh energie, vnitřní síly, která se objeví vždy, když to bude třeba.

Hlavní část

Plánování úspěchu v relaxaci - Zaujmeme pohodlnou polohu, zavřeme oči klidně a pravidelně hluboce dýcháme. Při každém výdechu necháme tělo hlouběji „klesat do podložky“. Vnímáme vědomě nastupující uvolnění a prožíváme jej. Přirozeně dýcháme. Následuje stanovení cíle – položíme si otázku: „co chci a čeho mohu dosáhnout?“ V myšlenkách zformulujeme pozitivní měřitelný cíl, který je realistický a je pro nás výzvou, cíl je realistický tehdy, pokud je dosažitelný tím co máte k dispozici a vynaložením úsilí. Pokud jsou naše možnosti menší, musíme si stanovit nižší cíle. Stanovený cíl si jasně představíme vnitřním zrakem. Zůstaneme v relaxační poloze, vnímáme a prožíváme pocit uvolnění a účinky cvičení. Poté se pomalu vrátíme v mysli do vnějšího světa, zahýbáme prsty u nohou, u rukou a protáhneme celé tělo.

Plánování úspěchu - probandům je rozdána předem připravená předloha kde je nadepsáno: „za den chci dosáhnout“, „za tři dny chci dosáhnout“ až do kolonky za „deset let chci dosáhnout“ viz předloha v příloze č.2 s následujícími pokyny: vnitřně si představíme cíle, jichž chceme v budoucnosti dosáhnout a spontánně sepíšeme vlastní cíle a plány.

Cvičení ke zklidnění a harmonizaci nervového systému

Khatu pranám – pozdrav Khatu

Sarva hita ásana – předpažování

Šašanka ásana- zajíc

Hasta utthána ásana – křížení paží nad hlavou

Víra ásana – hrdina

Jóga mudra – předklon v kleku sedmo

Éka pada pranáma ásana – pozdrav na jedné noze

Mrga ásana – srnka

Závěrečná část

Dechové cvičení nádhí šodhana popsané v edukační jednotce č.2. Doporučení na domácí praktikování jógové sestavy Khatu pranám. Dále je dán prostor pro dotazy poté následuje poděkování a rozloučení.

9. Pozitivní myšlení

Úvodní část

Diskuse o pocitech a náladě probandů. Navození atmosféry krátkou přednáškou na téma mysl:

Mysl je posel mezi vědomím a podvědomím. Její základní vlastností je neustálý pohyb. Jogíni ji přirovnávají k měsíci, který stále mění svůj tvar, přibývá a ubývá. Stav naší mysli ovlivňují vjemy, které do ní vstupují. Vhodíme-li na klidnou vodní hladinu kámen, hladina se rozvlní., podobně i naše vědomí může být mírné a klidě, ale najednou do něj vhodíme kámen - myšlenku - a ta okamžitě způsobí vlnění – neklid. Myšlenky, které se točí kolem našich problémů, nás ustavičně znepokojují, jsou zmatené a neuspořádané a často nám nedají ani usnout, někdy tímto neklidem trápíme i mnoho let, protože myšlenkové vlny jsou příliš silné. Nejsme-li schopni své myšlenky ovládat, trpíme nejrůznějšími potížemi, jsme plní pochybností a nervozity. Dnešní hodina zaměřena na zacházení s vlastními myšlenkami, na transformaci negativních myšlenek a zacházení s vlastními slabostmi

Hlavní část

Pozitivní myšlení - Zaujmeme pohodlnou polohu, zavřeme oči, klidně a pravidelně hluboce dýcháme. Při každém výdechu necháme tělo hlouběji „klesat do podložky“. Vnímáme vědomě nastupující uvolnění a prožíváme jej. Prvním krokem k pozitivnímu myšlení je rozpoznání destruktivního negativního a výkonnost ochromujícího myšlení. To se podaří zaměřením pozornosti dovnitř sebe. Změny dosáhneme přerušením negativního myšlení. S hlubokým vdechnutím změníme negativní myšlenky na pozitivní a konstruktivní:

Např.:

Negativně: „Tento úkol je příliš těžký, to nezvládnou!“ Hluboký vdech a přeměna

Pozitivně: „, Tento úkol je pro mě velkou výzvou, ukážu, co mohu!“

Negativně: „, Pokud nyní selžu, je všechno ztraceno a jsem vyřízený!“ Hluboký vdech a přeměna

Pozitivně: „, Na tuhle šanci jsem čekal!“

Následuje jógové cvičení na aktivování celého těla

Khatu pranám – pozdrav Khatu

Ašva sanala ásana – pozice jezdce

Utthita lóla ásana – hmitání pažemi

Méru prsthá ásana – protáčení trupu

Suméru ásana – hora Suméru

Viparíta káraní mudra – stoj na loktech

Tada ásana – palma

Závěrečná část

Dechové cvičení nádhí šodhana popsané v edukační jednotce číslo 2. Rozhovor o pocitech a dojmech při cvičení. Poděkování za spolupráci.

10. Uvědomění si svého já

Úvodní část

Tradiční diskuze o náladě probandů. Úvodní slovo do závěrečné edukační jednotky:

Je mnoho lidí, od kterých se můžeme učit, ale naše ego nám v tom brání, stále argumentuje a prohlašuje, že ono je za všech nejlepší a že všemu nejlépe rozumí, ale kdo jsme, abychom o sobě mohli něco takového tvrdit? Ego a pýcha jsou naše vnitřní brýle. Ony rozhodují o tom, jak vidíme svět a jak sami před světem vypadáme. Cokoliv děláme, dělejme z celého srdce a s dobrými city. Potěší-li nás nějaký úspěch, nikdy bychom si neměli myslet, že to jsme pouze mi sami, komu se to povedlo, uspěli jsme stejně, jako by mohli uspět i ostatní, a naopak, nepovede-li se nám něco, netrapme se příliš. I takové myšlenky jako: „Jsem neschopný, všechno dělám

špatně...“ jsou projevem ega a komplexu méněcennosti. Nezapomínejme, na úctu sami k sobě!

Hlavní část

Meditace se sankalpou - Posadíme se do sedu s nataženýma nohama, pokrčíme obě nohy a položíme pravé chodidlo na podložku pod levým stehnem a levé chodidlo na podložku pod pravým bérce. Nedokážeme-li držet trup zpříma, sedneme si na dostatečně vysokou podložku. Zavřeme oči. Odvedeme myšlenky od vnějšího světa a zahledíme se do sebe, myšlenky táhnoucí hlavou necháme probíhat jako oblaka na nebi, aniž byste je měnili, jednoduše je berte v úvahu. Myšlenky táhnoucí hlavou pozvolna zklidněte. Prociťujte a prožívejte vnitřní klid. Přirozeně dýcháme. Zformulujeme si svou sankalpu a třikrát si jí zopakujeme. V sedu, kdy máme stále zavřené oči, třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme.

Následují ásany na zlepšení rovnováhy:

Pávana mukta ásana – přitahování kolena k trupu

Méru ákárana ásana – protažení páteře

Garuda ásana – orel

Éka pada utthána ásana – stoj na jedné noze

Hansa ásana – labuť

Kašjapa ásana – pozice rišihy Kašjapy

Pada anguštha ásana – dřep na jedné noze

Závěrečná část

Závěr poslední edukační jednotky intervenčního psycho-tréninkového programu je věnován zpětné reflexi kdy se probandi volně vyjadřují o pocitech, dojmech při cvičení a subjektivních názorech na celý program a k účinkům programu. Následovala diskuze, zhodnocení, poděkování za spolupráci a rozloučení.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1. Výsledky a diskuse k testu pozornosti d2

Cílem tohoto testu bylo zjistit výkonnost v oblasti soustředění a pozornosti. Test měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů. Test byl zadán před začátkem intervenčního programu a po jeho ukončení u experimentální skupiny (ES) i u kontrolní skupiny (KS). Test d2 je stručnou mírou selektivní pozornosti a mentální soustředěnosti. Pojem „pozornost a soustředěnost“ je tu vymezen jako výkonnostně zacílený, průběžný a omezený výběr podnětů. Pro tento proces je rozhodující schopnost výběrově se zaměřit na určité podstatné vnitřní nebo vnější stránky úkolové situace (a zároveň opomíjet nepodstatné) a přitom je rychle a správně analyzovat. Podle této definice předpokládá test d2 soustředěný výkon v oblasti vnějších zrakových podnětů. Úspěšné soustředění zase předpokládá přiměřenou funkci motivace a řízení pozornosti.

5.1.1 Výsledky testu pozornosti d2

V testu pozornosti jsem došli ke třem významným skórum:

5.1.1.2 Celkový počet zpracovaných položek (CP)

Jeden z významných skóru testu pozornosti je hodnota CP (celkový počet), která odpovídá počtu všech položek, které proband v testu prošel. Je to velice spolehlivý ukazatel míry vynaložené pozornosti, rychlosti práce, množství vykonané práce a také motivovanosti.

$$CP = \Sigma P$$

Výsledky probandů jsme zpracovali pomocí testů hypotéz na základě dvou výběrů. Použili jsme t-test a jedná se o závislé vzorky hodnot před a po měření. Při testování hodnota CP jsme došli k těmto výsledkům:

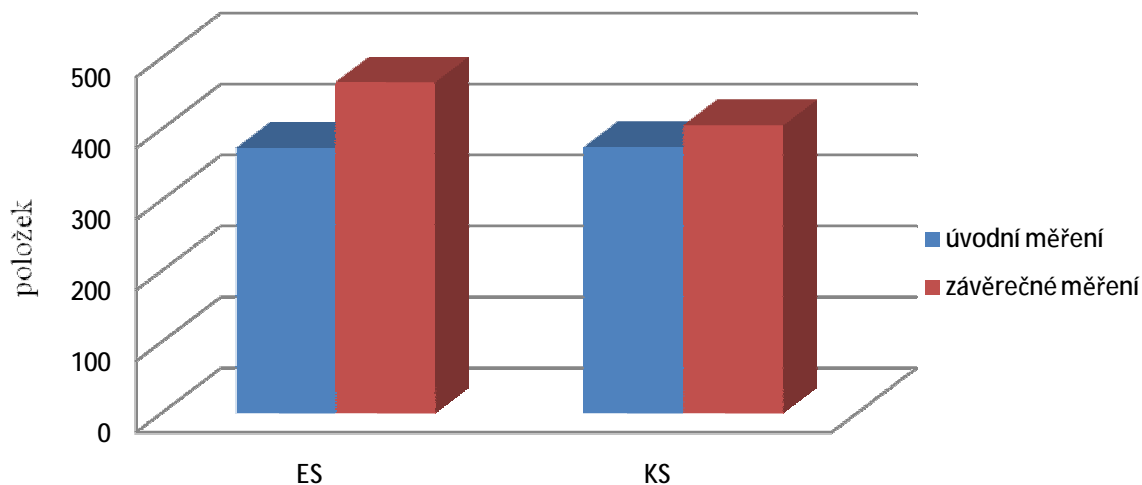
ES	KS
t = -4,79664	t = 2,82513
p = 0,000198/2	p = 0,384618
p = 0,000099	p = 0,1923405

Při testování hodnot CP nám vyšlo u ES $p = 0,000099$, které je menší než α tudíž se nám podařilo s 95% spolehlivostí zamítnout H_0 ve prospěch H_A . U KS $p = 0,1923405$, které je větší než α tudíž se nám podařilo s 95% spolehlivostí zamítnout ve H_A prospěch H_0 . Z těchto výsledků tedy vyplývá, že se po skončení intervenčního psychotréninkového programu došlo k signifikantnímu rozdílu u ES oproti úvodnímu testování. U KS tomu tak nebylo, k signifikantnímu rozdílu nedošlo a zlepšení nebylo výrazného charakteru.

Při statistickém zpracování hodnot ze závěrečného měření ES a KS se nám podařilo s 95% spolehlivostí zamítnout H_0 ve prospěch H_A . ($t = 3,547586$; $p = 0,092107$). Z výsledků tedy vyplývá, že u ES došlo k signifikantnímu zlepšení oproti KS.

Výsledky byly vyhodnoceny individuálně a následně sumárně pro ES i KS na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření probandi v ES za daný časový úsek dvaceti sekund dokázali zpracovat průměrně 372,76 položek. Při závěrečném měření po intervenčním programu již dokázali zpracovat průměrně 465,62, položek což je o 92,86 položek více. Tedy o 24,9 % více než před začátkem programu. V KS dokázali při úvodním měření zpracovat 374,29 položek. Při závěrečném měření probandi v KS zpracovali 405,00 položek, což je o 30,71 položek více. Došlo ke zlepšení o 8,2 %. Při porovnání obou výsledků zjistíme, že v ES dokázala v závěrečném měření zpracovat o 60,62 položek, tedy o 16,7 % více než KS.

Graf 1: Porovnání celkového počtu zpracovaných položek (CP) v úvodním a závěrečném měření u ES a KS (ES: n = 17; KS: n = 15)



5.1.1.2 Procento chyb (Ch %)

Procento chyb Ch % je další ukazatel výkonu v testu pozornosti a měří kvalitativní stránku výkonu. Vyjadřuje podíl chybných výkonů na počtu všech zpracovaných položek. Čím je podíl chyb menší, tím je výkon přesnější kvalitnější a pečlivější

$$\text{Ch \%} = \frac{100 \Sigma (\text{Ch1} + \text{Ch 2})}{\Sigma P}$$

Výsledky probandů jsme zpracovali opět pomocí testů hypotéz na základě dvou výběrů. Použili jsme t-test a jedná se o závislé vzorky hodnot před a po měření. Výpočet jsme provedli pro ES a KS

ES

KS

t = 2,455927

t = 1,057509

p = 0,036401/2

p = 0,321164/2

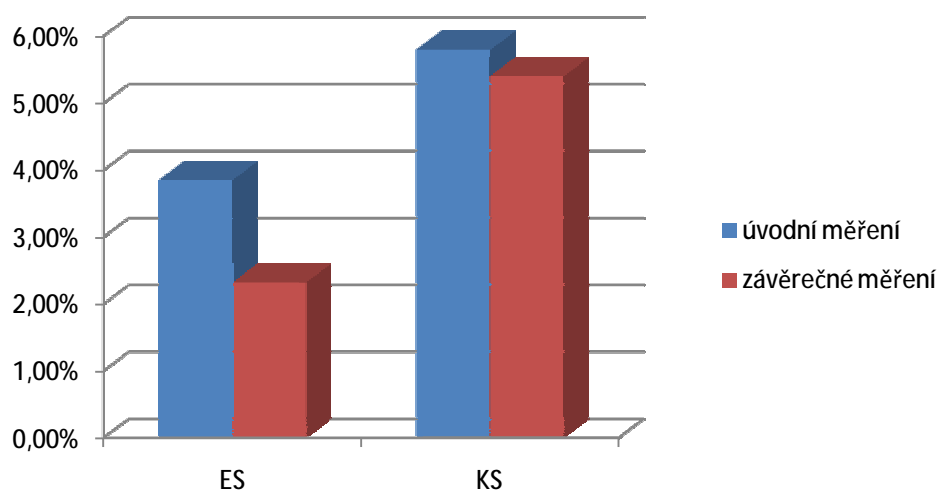
p = 0,0182005

p = 0,160582

Při testování hodnot Ch % nám vyšlo u ES $p = 0,0182005$, které je menší než α tudíž se nám podařilo s 95% spolehlivostí zamítnout H_0 ve prospěch H_A . U KS se $p = 0,160582$ které je větší než α tudíž se nám podařilo s 95% spolehlivostí zamítnout H_A ve prospěch H_0 . Z výsledků tedy vyplývá, že se po skončení intervenčního psychotréningového programu došlo k signifikantnímu statistickému rozdílu u ES. U KS se hypotéza podařila zamítnout, tudíž k signifikantnímu rozdílu nedošlo.

Výsledky byly dále vyhodnoceny individuálně a následně sumárně pro ES i KS na základě aritmetického průměru a výpočtem procent. Při úvodním měření, probandi ES udělali 14,94 chyb, kdy Ch = 3,85 %. Tyto hodnoty se v závěrečném měření snížily na 10,56 chyb, kdy Ch = 2,32 %. Testování probíhalo souběžně v KS, kde probandi udělali 23,82 chyb, kdy Ch = 5,8 %. V závěrečném testování udělali 21,96 chyb, kdy Ch = 5,4 %. Při komparaci výsledků v ES došlo ke snížení počtu chyb v Ch o 1,53 % a v KS došlo k snížení Ch o 0,4 %. Z výsledků je patrné, že u ES došlo k výraznějšímu snížení počtu chyb.

Graf 2: Graf porovnání procenta chyb (Ch%) úvodního a závěrečného měření u ES a KS, (ES: n = 17; KS: n = 15)



5.1.1.3 Celkový výkon (CV)

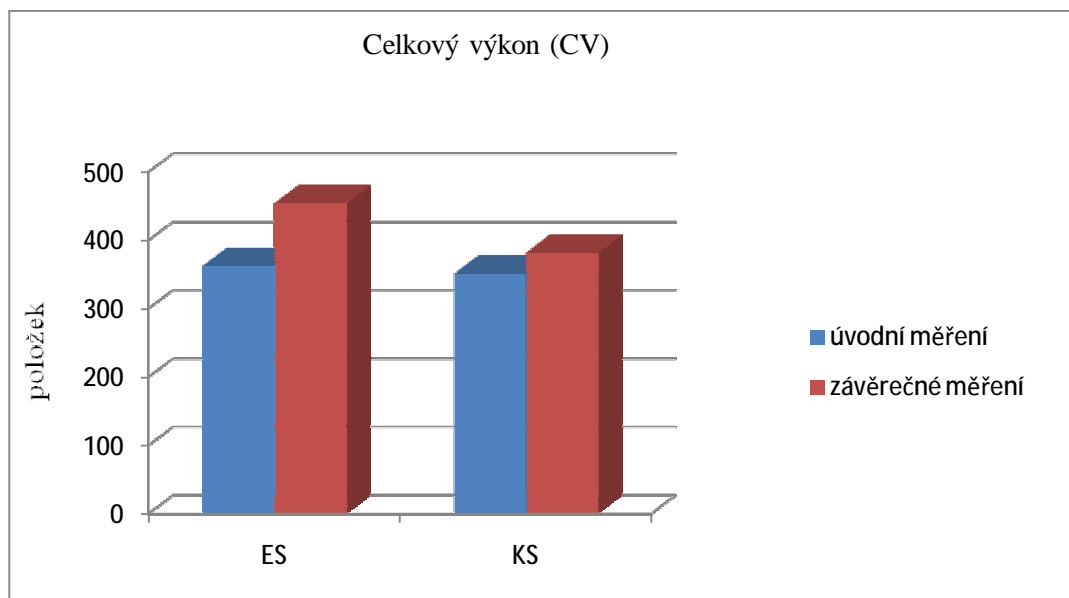
Další skór testu je hodnota CV (celkový výkon), je to míra kvantity vykonané práce opravená odečtením chyb a je vysoce reliabilní. Vyjadřuje stupeň ovládnutí pozornosti a útlumu a vztah rychlosti k jeho přesnosti. Je to doposud hlavní ukazatel užívaný v různých experimentech a v praktické diagnostice pozornosti. CV je celkový počet zpracovaných položek, od kterého je odečten počet všech chyb.

$$CV = CP - Ch = \Sigma (P) - \Sigma (Ch1 + Ch2)$$

Výsledky probandů jsme zpracovali pomocí testů hypotéz na základě dvou výběrů. K výpočtům jsme použili t-test. Při testování hodnot CV nám vyšlo u ES $p = 0,0022645$, které je menší než α tudíž se nám podařilo s 95% spolehlivostí zamítnout H_0 ve prospěch H_A . U KS $p = 0,2513305$ které je větší než α tudíž se nám podařilo s 95% spolehlivostí zamítnout H_A ve prospěch H_0 . Z toho vyplývá, že se po skončení intervenčního psychotréninkového programu došlo k signifikantnímu statistickému rozdílu u ES a tudíž k zlepšení výkonu. U KS se hypotéza podařila zamítnout, tudíž k signifikantnímu rozdílu nedošlo a tedy nedošlo ani ke zlepšení výkonu.

Výsledky byly dále vyhodnoceny individuálně a následně sumárně pro ES i KS na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření dosáhli probandi v ES hodnoty 362,1 položek. Při závěrečném měření po skončení intervenčního programu dosáhly hodnoty 454,0 položek. Hodnota se tedy zvýšila o 92 položek. Hodnota celkového výkonu se zvýšila o 25,41 %. V KS dosáhli probandi při úvodním měření hodnoty 350,5 položek. Při závěrečném měření 381,2 položek. Hodnota se tedy zvýšila o 30,7 položek. Hodnota celkového výkonu se zvýšila o 8 %.

Graf 3: Porovnání celkového výkonu (CV) úvodního a závěrečného měření u ES a KS (ES: n = 17; KS: n = 15)



5.1.2 Diskuse k testu pozornosti d2

Na základě statistického zpracování (t-testem) byla ověřována hypotéza týkající se zlepšení koncentrace vlivem intervenčního psychotréningového programu, která byla vyslovena na začátku práce. Znění této hypotézy: H 1a: Předpokládám, že námi zvolený psychotréningový program pozitivnělepší výkon v testu pozornosti d2 u probandů v ES. Výsledky prokázaly, že test pozornosti měl velice pozitivní vliv a námi zvolenou hypotézu se nám podařilo potvrdit. Experimentální skupina dosáhla signifikantně lepších výkonů oproti úvodnímu testování, ale i oproti kontrolní skupině. V testu pozornosti d2 byly vyhodnocovány tři hodnoty První vyhodnocovanou hodnotou byl celkový počet zpracovaných položek v testu. Probandi ES dokázali zpracovat 3x více položek (92,86 položek), než KS (30,71 položek). Z těchto výsledků lze vyvodit závěr, že ES se vlivem programu signifikantně zvýšilo množství a rychlost vykonané práce, motivovanost i míra vynaložené pozornosti nejen v komparaci s hodnotami před začátkem programu ale i s hodnotami KS. Dalším ukazatelem, který pozitivní vliv psychotréningového programu potvrzuje a poukazuje na zlepšení ovládnutí pozornosti, je počet chyb. Počet chyb se u ES po programu snížil z 3,85 % na 2,32 % chyb a významně se liší

od počtu chyb KS která udělala v závěrečném testování 5,8 % chyb. Tyto hodnoty poukazují, že ES dokázala zpracovávat položky kvalitněji, jejich výkon byl přesnější a jejich práce celkově pečlivější. Jako poslední hodnota testu pozornosti byl celkový výkon probandů. U probandů ES došlo k zvýšení celkového výkonu o 91,9 položek kdežto u KS o 30,7 položek. Opět probandi ES dokázali podat 3x lepší výkon než KS.

Schopnost dosahovat lepších výsledků při manipulaci s pozorností dle mého názoru může souviset i s lepším sebeovládáním. Probandi dokázali zvýšit rychlost i přesnost své práce a celkově lépe nakládali se svou pozorností a k tomu je zapotřebí určitá míra ovládnutí či osobní kontroly. Určitá osobní kontrola nebo disciplinovanost je bezpochyby prospěšná komukoliv z nás. Zvláště v pubescentním věku jistá míra sebekontroly může být velkým krokem k posunu vlastní osobnosti. Ostatně sebekontrola a sebekázeň je často velice zapotřebí k dosahování vytyčených cílů, kterých pubescent má bez pochyb veliké množství. Kladné výsledky toho testu jasně poukazují na pokrok v oblasti koncentrace. Bohužel se mohou pouze domnívat, jaké další pokroky vyplývající ze zvýšené koncentrace u pubescentů mohou nastat. Řekla bych však, že pokroky mají vždy pozitivní charakter a pro osobnost pubescenta jsou minimálně přínosem.

5.2 Výsledky a diskuse k testu číselného čtverce

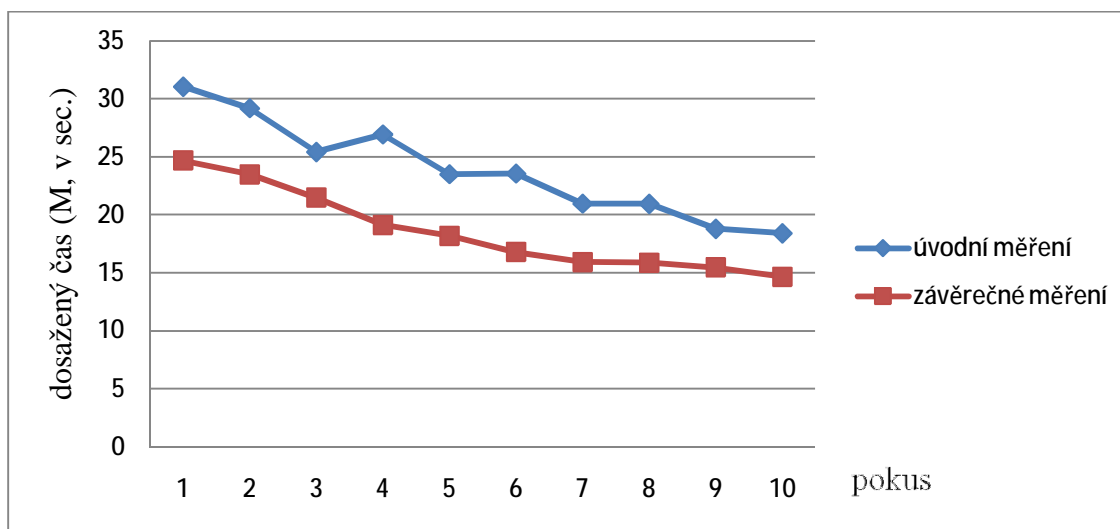
Číselný čtverec obsahuje různě umístěné číslice a proband je v deseti opakováních ukazuje ve správném pořadí. Zaznamenávají se postupné časy vyhledávání. Sleduje se výkonnost v závislosti na čase a pozornosti. Test svými nároky postihuje převážně pohotovost umožňující příjem a zpracování informací a je využíván jako test zaměřené pozornosti.

5.2.1 Výsledky testu číselného čtverce

Výsledky probandů jsme zpracovali pomocí testů hypotéz na základě dvou výběrů. Použili jsme t-test. Výsledky byly dále vyhodnoceny na základě aritmetického průměru dosažených časů, dále značeného jako M. Výsledek t-testu

vykazoval statisticky významnou změnu ($t = 10,49366$, $p = 0,000001$) Z grafu jasně vyplývá, že došlo ke kladnému posunu. V úvodním měření je $M = 20,8$ sec. Při závěrečném měření se hodnota změnila na $M = 16,7$ sec. Došlo ke zlepšení o 4,1 sec, tedy o 19,7 %.

Graf 4: Komparace dosažených časů (M) v testu čtverce úvodního a závěrečného měření (n = 18)



5.2.2 Diskuse k testu číselného čtverce

Na základě statistického zpracování (t-testem) byla ověřována hypotéza týkající se zlepšení koncentrace vlivem intervenčního psychotréninkového programu, která byla vyslovena na začátku práce. Znění této hypotézy: H 1a: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivnělepší výkon v testu číselného čtverce u probandů v ES. Výsledky prokázaly, že test měl velice pozitivní vliv a námi zvolenou hypotézu se nám podařilo potvrdit. Na základě výsledků můžeme říci, že došlo k signifikantnímu zlepšení výkonu. Došlo ke zlepšení rychlosti práce o 4,1 sec. Toto zrychlení může poukazovat na zlepšení záměrné pozornosti. Dále v úvodním měření hodnoty vykazovaly mnohem větší výkyvy hodnot, což může být způsobeno ovlivnitelností vnějšími podněty, snadnou vyrušitelností či špatnou koncentrací. V závěrečném měření došlo ke stabilizaci těchto hodnot, zlepšila se stabilita pozornosti a tedy schopnost zabývat se jedním předmětem stejnoměrně po delší dobu. Zlepšení v tomto druhu pozornosti může být přínosem například při

vyhledávání či zpracovávání určitého materiálu či zlepšení stability koncentrace při výkladu

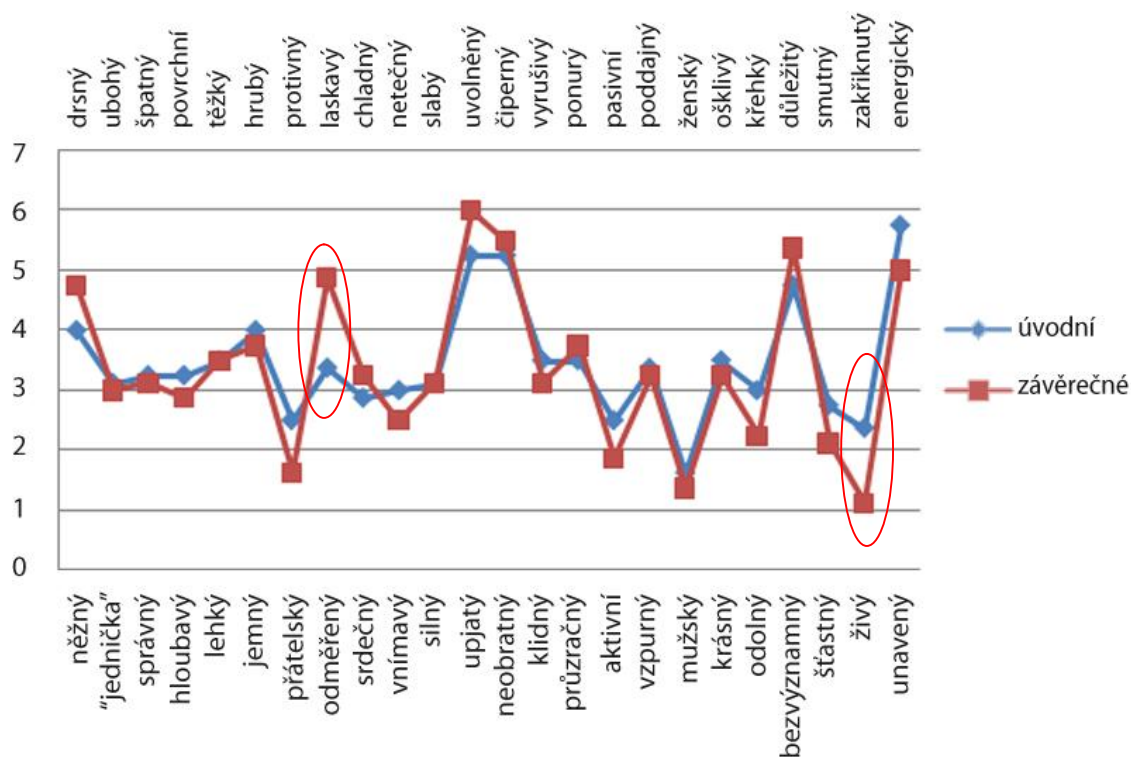
5.3 Výsledky a diskuze k sebepercepční škále POP

Touto metodou byl zjišťován vliv programu na jednotlivé účastníky ve významu změny sebepojetí. Z uvedených výsledků vyplývá, že u jedinců, kteří absolvovali intervenční program, došlo po ukončení ke změnám ve vnímání vlastní osoby. Testy byly provedeny před zahájením programu a následně po jeho skončení. Nejdříve byla předložena škála hodnotící postoj k sobě jako k reálné osobě: „ jaký /á jsem, jak vnímám sám/a sebe“ a poté škála hodnotící postoj k ideální osobě „ jaký bych chtěl/a být, jak bych chtěl/a vypadat.“

5.3.1 Výsledky sebepercepční škály POP

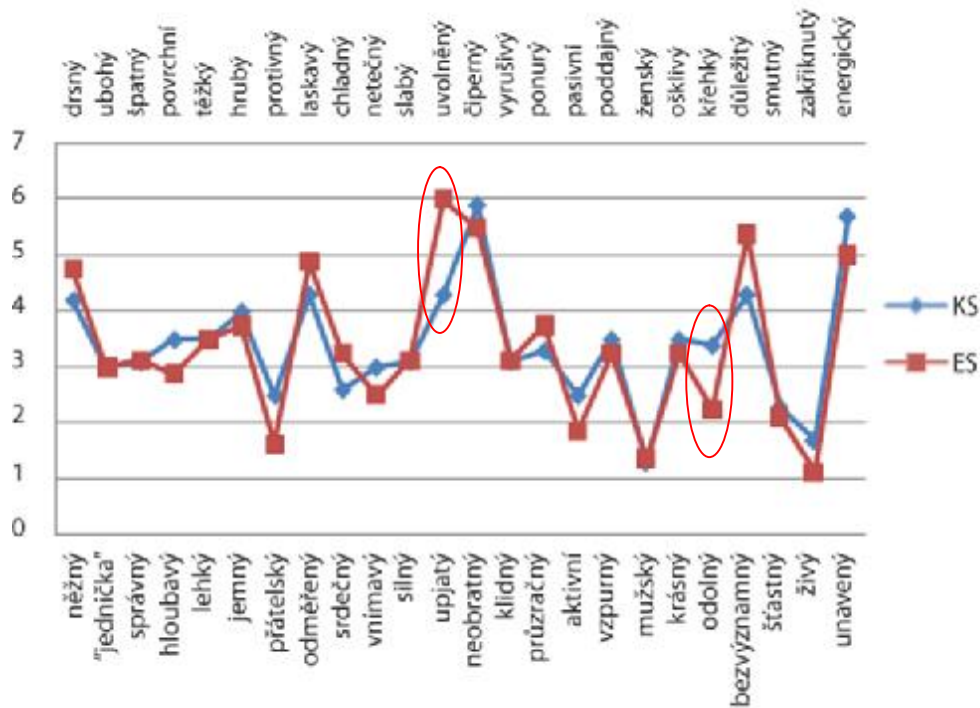
Z provedených testů budeme nejprve porovnávat vliv programu na probandy a jejich posun v hodnotící škále reálného hlediska „jak vnímám sám/a sebe“. Odpovědi probandů jsme zpracovali pomocí testů hypotéz na základě dvou výběrů. Použili jsme t-test a jedná se o závislé vzorky hodnot před a po měření. Výsledky byly dále vyhodnoceny sumárně pro ES i KS na základě aritmetického průměru.

Graf 6: Porovnání úvodního a závěrečného měření reálného hlediska (jak vnímám sám sebe) ES hoši (n = 8)



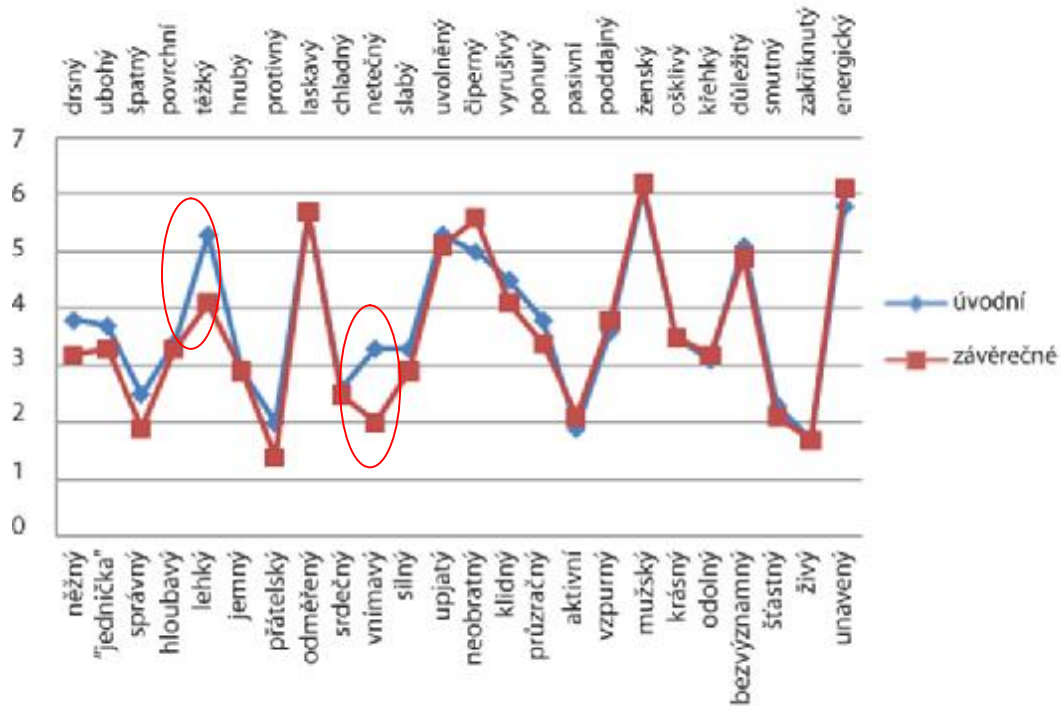
Při porovnání úvodního a závěrečného měření reálného hlediska (jak vnímám sám sebe) ES u hochů z testu vyplývá, že k signifikantnímu zlepšení došlo u dvou charakteristik a to u laskavý ($t = - 1,929612$ $p = 0,047$) a u živý ($t = 3,034885$, $p = 0,0094915$). Při porovnávání výsledků reálného hlediska (jak vnímám sám sebe) KS hoši úvodního a závěrečného měření nedošlo k žádným statisticky významným změnám.

Graf 7: Porovnání závěrečného měření reálného hlediska (jak vnímám sám sebe) ES a KS hoši (ES = n = 8; KS = n 7)



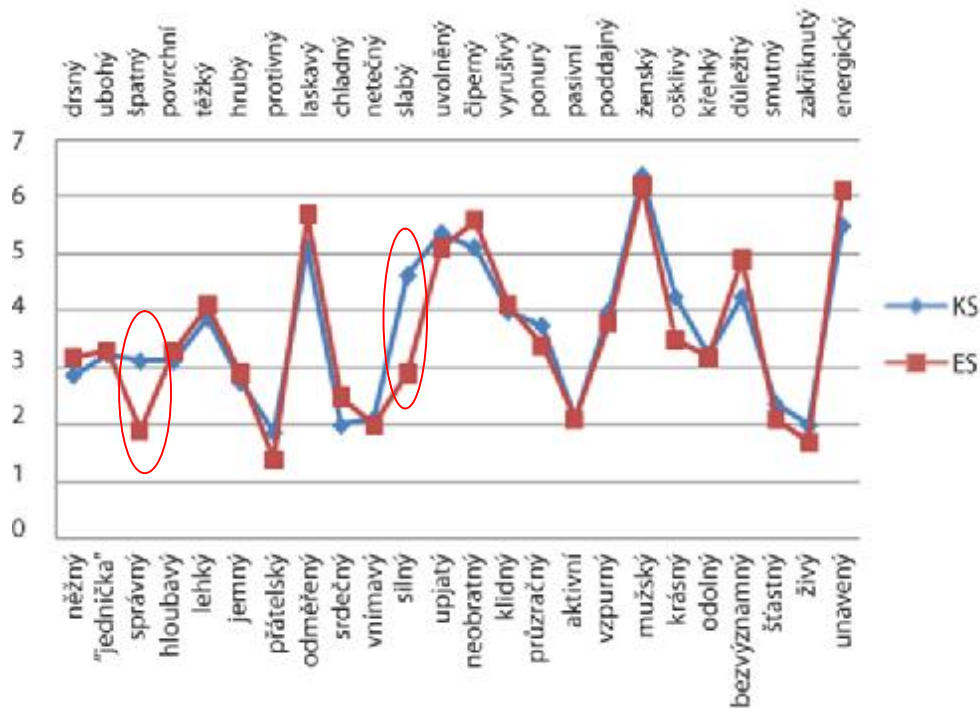
Při statistickém zpracování závěrečného měření reálného hlediska (jak vnímám sám sebe) mezi ES a KS u hochů jako signifikantní rozdíl můžeme označit charakteristiky uvolněný ($t = -2,72768$, $p = 0,0147185$) a odolný ($t = 2,43124$, $p = 0,0178254$).

Graf 8: Porovnání úvodního a závěrečného měření reálného hlediska (jak vnímám sám sebe) ES dívky (n = 10)



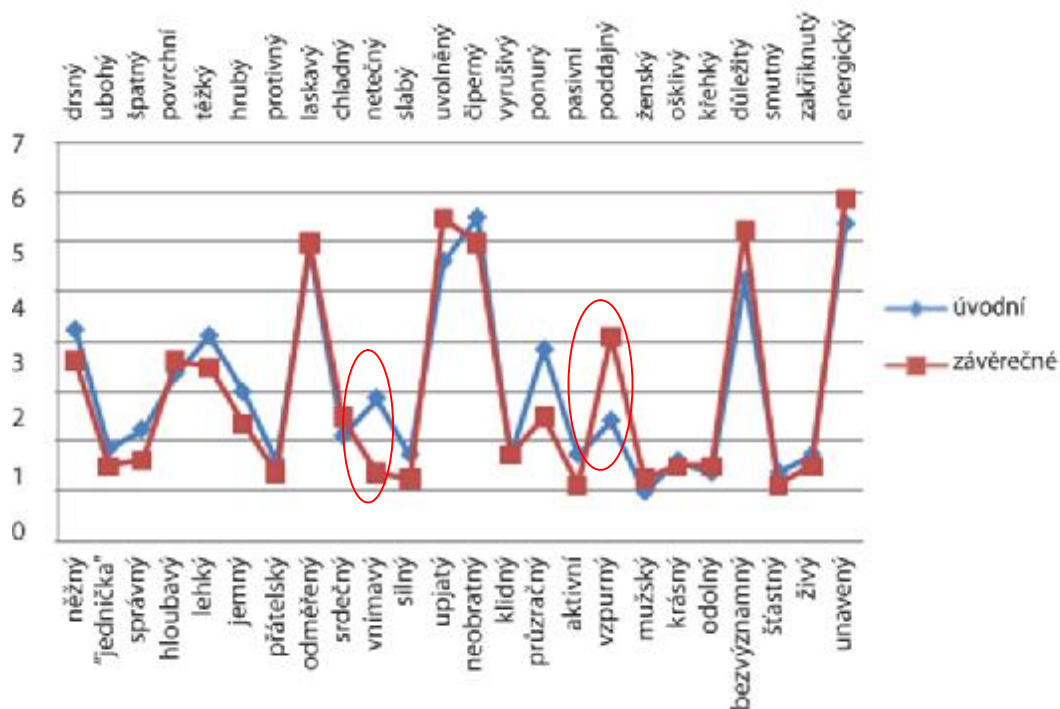
Při statistickém zpracování úvodního a závěrečného měření reálného hlediska u dívek z testu vyplývá, že k signifikantnímu zlepšení došlo u dvou charakteristik lehký ($t = -5,62226, p = 0,000325$) a vnímavý ($t = 3,324001, p = 0,004647$)

Graf 9: Porovnání závěrečného měření reálného hlediska (jak vnímám sám sebe) u ES a KS dívky (ES n = 10 KS n = 7)



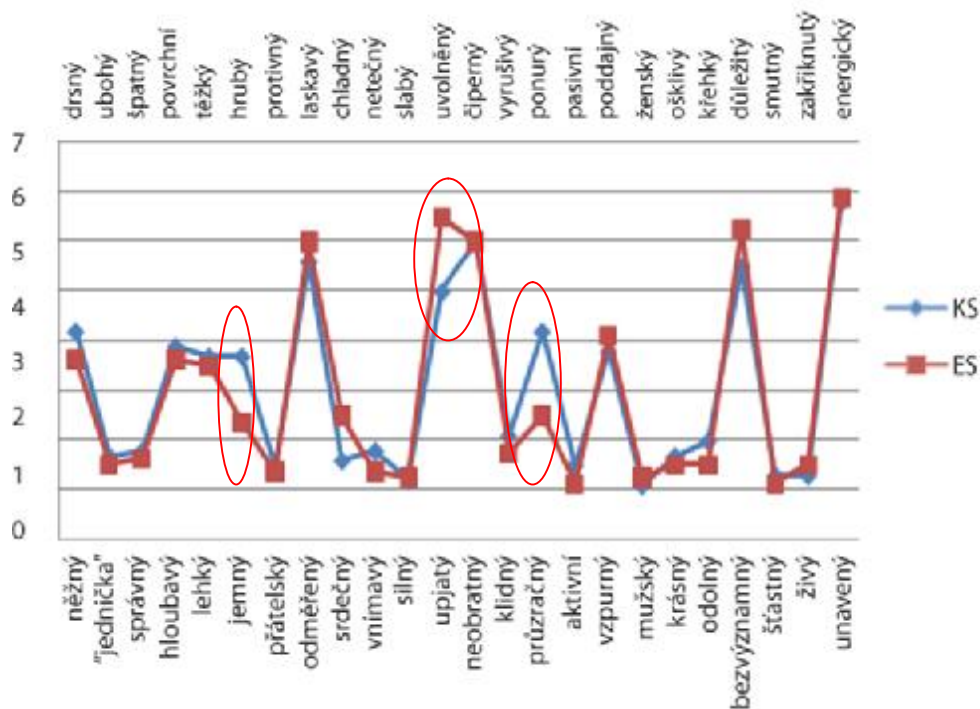
Při statistickém zpracování závěrečného měření reálného hlediska u ES a KS dívek z testu vyplývá, že k signifikantnímu zlepšení došlo u dvou charakteristik správný ($t = -3,03774$ $p = 0,014069$) a silný ($t = -4,43005$ $t = 0,000959$)

Graf 10: Porovnání úvodního a závěrečného měření ideálního hlediska hoši (jak bych chtěl vypadat) (n=8)



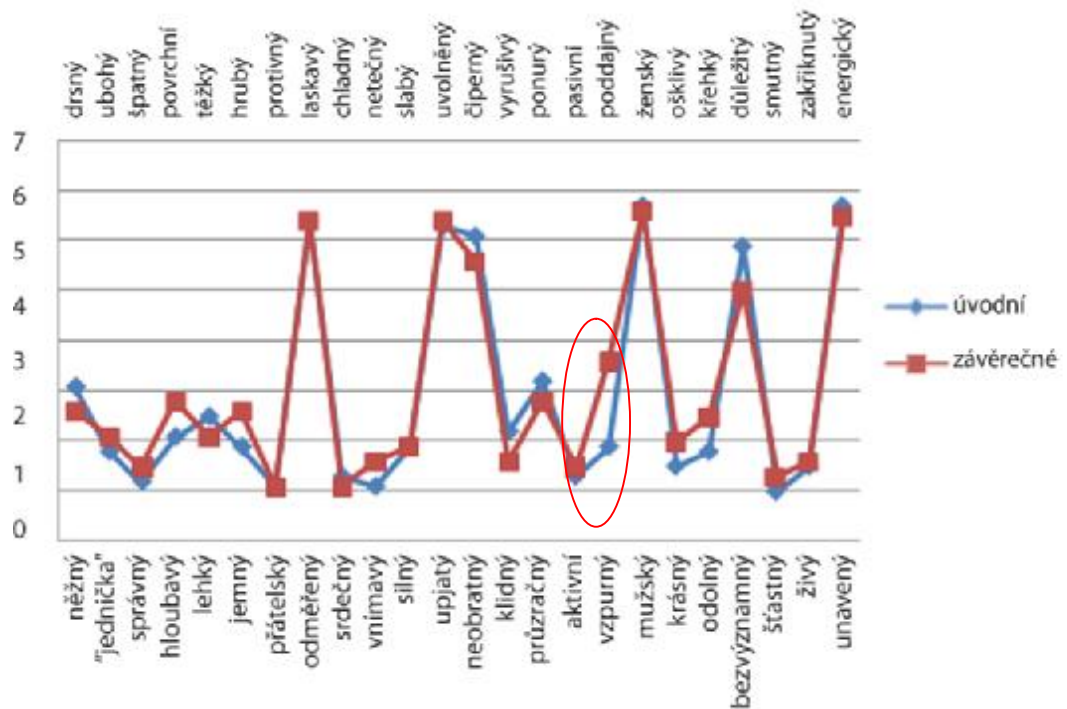
Při statistickém zpracování úvodního a závěrečného měření ideálního hlediska (jak bych chtěl vypadat) u hochů z testu vyplývá, že k signifikantnímu zlepšení došlo u dvou charakteristik, u vnímavý ($t = 2,236068$ $p = 0,030427$) a poddajný ($p = 0,017679$ $t = -3,24037$). Při porovnávání výsledků ideálního hlediska (jak bych chtěl vypadat) u KS hoši úvodního a závěrečného měření nedošlo k žádným statisticky významným změnám.

Graf 11: Porovnání závěrečného měření ES a KS hoši z ideálního hlediska (jak bych chtěl vypadat) (ES n = 8; KS n = 7)



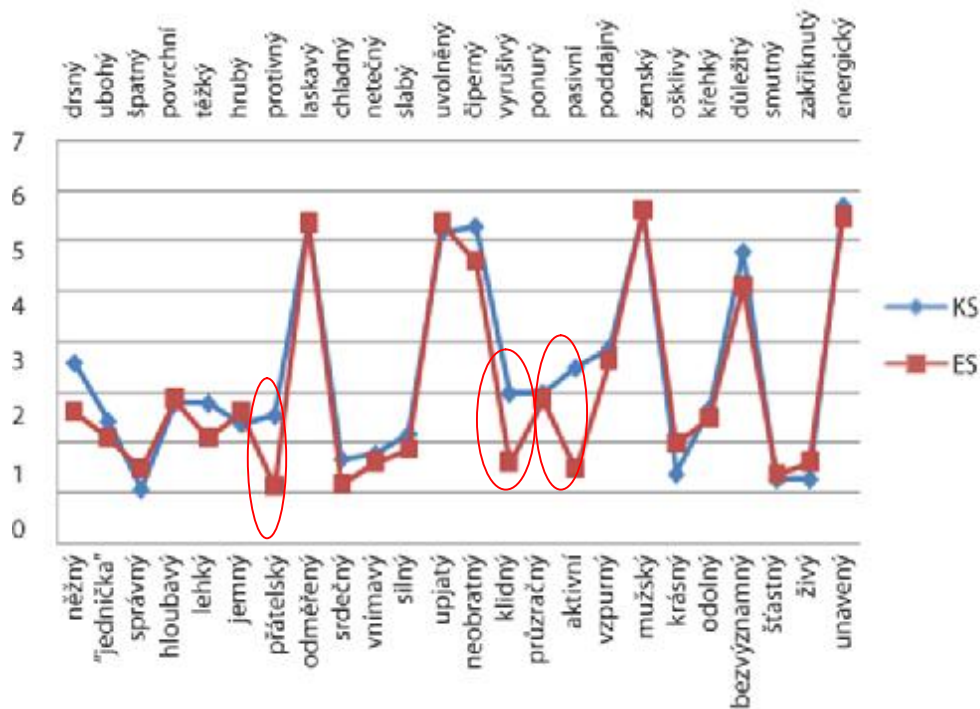
Při statistickém zpracování závěrečného měření hochů ideálního hlediska (jak bych chtěl vypadat) mezi ES a KS jako signifikantní zlepšení můžeme označit u charakteristik jemný ($t = 2,160977$ $p = 0,023027$), uvolněný ($t = -2,87368$, $p = 0,013659$) a průzračný ($t = 1,070676$ $p = 0,037663$).

Graf 12: Porovnání úvodního a závěrečného měření ideálního hlediska (jak bych chtěla vypadat) ES dívky (n = 10)



Při statistickém zpracování úvodního a závěrečného měření dívek ideálního hlediska (jak bych chtěla vypadat) u ES jako signifikantní zlepšení můžeme označit u charakteristiky poddajný ($t = -1,356321$ $p = 0,042783$). Při porovnávání výsledků ideálního hlediska (jak bych chtěla vypadat) u KS dívky úvodního a závěrečného měření nedošlo k žádným statisticky významným změnám.

Graf 13: Porovnaná závěrečného měření ideálního hlediska (jak bych chtěla vypadat) u ES a KS (ES: n = 10; KS: n = 7)



Při statistickém zpracování závěrečného měření dívek ideálního hlediska (jak bych chtěla vypadat) mezi ES a KS jako signifikantní statistickou změnu můžeme označit u charakteristik přátelský $t = 2,096007$, $p = 0,012132$), klidný $t = 3,066750$, $p = 0,010021$), aktivní ($t = 3,067546$, $p = 0,0096805$).

5.3.2 Diskuse k sebepercepční škále POP

Na základě statistického zpracování (t-testem) byla ověřována hypotéza týkající se zlepšení koncentrace vlivem intervenčního psychotréninkového programu, která byla vyslovena na začátku práce. Znění této hypotézy: H 2a: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky sebepercepční škály POP u probandů v ES. Výsledky prokázaly, že psychotréninkový program měl pozitivní vliv a hypotézu se nám podařilo potvrdit. Musíme však dodat, že změny nebyly příliš výrazného charakteru.

Výsledky sebepercepční škály POP potvrdily pozitivní zlepšení u probandů v ES a tím potvrzují pozitivní působení intervenčního psychotréninkového programu na probandy v ES. Naše emoce jsou jednou z nejdůležitějších složek naší psychiky, rozhodují o tom, jak budeme reagovat, rozhodovat se a konat. U hochů se změnil postoj v charakteristice laskavý a živý. V období pubescence je to dle mého názoru zásadní posun. Uvědomíme li si, že jde o období hledání vlastní identity, tvoření hranic a v neposlední řadě i vzdoru. Nedostatek tolerance vůči druhým, nedostatek pohotovosti pomoci druhým je velice rozšířený jev v současné společnosti a laskavost je jedna z charakteristik, která zajisté může kladně přispět k zlepšení těchto jevů. To, že se hoši cítili více živí, je jeden z pozitivních kroků k zlepšení sebepojetí. Pokud má pubescent více energie, může jí vynaložit na kreativní řešení problémů, zvládnání obtížných situací a cítí-li se celkově více živý nebo energický, může tuto nabytou sílu využít na zlepšení své sebekontroly a sebeovládání, které úzce souvisí se sebepojetím. U dívek došlo k posunu v charakteristikách vnímavý a lehký. Dle mého názoru jsou tyto charakteristiky velice podobné charakteristikám hochů (laskavý, živý). I pro dívky má tato změna zajisté určitý význam. Pubescence je známa neshodami mezi rodiči a jejich potomky. Pokud pubescent dokáže být více vnímavý, může to pozitivně zlepšit komunikaci a vztahy celkově. Dívky se dále cítí lehčí. Tento pocit jim může dát větší pocit svobody a svěžesti, kterou mohou využít v jakémkoliv směru ať už mezi přáteli, v přípravě do školy či rodinném prostředí.

U výsledků testování ideálního hlediska (jaký bych chtěl/a být, jak bych chtěl/a vypadat) u hochů vyplývá, že po skončení programu chtěli být více vnímaví a poddajní a dívky si přály být též více poddajné. Tyto charakteristiky můžou

signalizovat na připravenost akceptovat nastavená pravidla a hranice, která v pubescentním věku bývají často překračována.

Porovnání reálného hlediska ES oproti KS se hoši cítí více uvolnění a odolní a dívky více správné a silné. Pocit většího uvolnění může být vlivem programu kde byl tento jev cíleně navozován každou edukační jednotkou. Odolnost, správnost a síla mohou poukazovat na zvýšení odhodlání ke zlepšení sebepojetí.

Porovnání ideálního hlediska ES oproti KS u hochů ukazuje, že si přejí být více jemní, uvolnění a průzrační, dívky si přejí být více přátelské klidné a aktivní.

Výsledky sebepercepční škály POP nebyly silného a převratného charakteru, měly však signifikantní rozdíly a věřím, že pro probandy měly jistý význam v oblasti sebepojetí. Věřím, že pokud by program čítal více než 10 edukačních jednotek, nejlépe pokračovalo by se s ním dlouhodoběji, měl by zásadní vliv na sebepojetí

5.4 Výsledky a diskuse k projektivní technice kresby postavy

Při testu kreslení postavy byli probandi požádáni o namalování sami sebe – své postavy, tak jak se vnímají v danou chvíli. Technika nebyla striktně zadána a probandi si mohli zvolit, zda využijí pastelky nebo tužku nebo jiné dostupné potřeby. Kreslení nikdo z nich neodmítl, i když reakce na požadavek byly různé a často rozpačité. Využití kresby postavy slouží spíše k rychlé orientaci, nepřináší nám o autorovy přílišné podrobnosti a výsledky nejsou absolutně jednoznačné, ale mohou zaznamenat určitý posun v osobnostních charakteristikách pubescentů. Typ kreseb je vázán pravděpodobně k charakteristice osobnosti autora kresby, k jeho temperamentovým vlastnostem, ale i k specifickému způsobu vnímání a zpracování reality. V obrázcích však nebyla sledována tolik výtvarná úroveň a charakteristika osobnosti, ale spíše hledisko obsahové, které poukazovalo na úroveň sebepojetí.

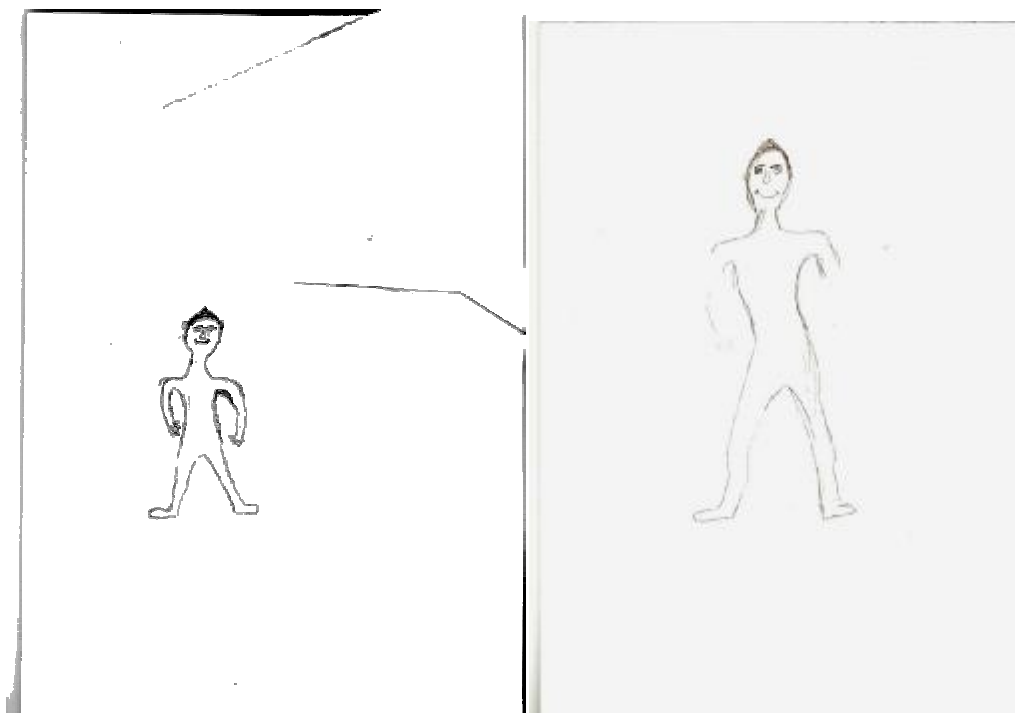
Po vyhodnocení kresby postavy pomocí odborného poradce můžeme dojít k závěru, že námi zvolená hypotéza: „Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivnělepší výsledky v projektivní technice kresby postavy u probandů v ES“ se nám podařila potvrdit

Po konzultaci s odborným poradcem lze dojít k poznatkům, že u každého probanda došlo k posunu výtvarného projevu. U každého jednotlivce došlo ke specifické změně jako například k posunu na ploše papíru do středu plochy a celkové zvětšení postavy či o detailnější prokreslení prstů. Z celkového hlediska lze říci, že kresby ze závěrečného testování působí integrovanějším dojmem. Tahy jsou propracovanější. Postavy se zdají být více konzistentní. Oproti úvodním kresbám se objevila snaha je rozpracovávat, což může nasvědčovat většímu zájmu o svou osobu. Dále byly často již hotové kresby vylepšovány nebo upravovány, což nemusí být jev nejistoty, ale naopak známkou pokusu o vylepšení vlastní osoby a zájmu o ní. Nelze přehlédnout, že kresby působily dynamičtějším a energičtějším dojmem. Nutno podotknout že na oba testy byl poskytnut stejný čas. Tento jev může souviset s lepší koncentrací a zlepšení hospodaření s energií a s vyšší životní vitalitou.

Jak už je výše zmíněno kresby však mohou sloužit jen k orientační výsledkům či k podpoře ostatních testů. V pubertě přichází tzv. období krize výtvarného projevu, kdy dochází k rozvoji kritičnosti a pubescent si uvědomuje rozpor mezi vlastním zobrazením a realitou a je frustrován tímto rozporem. Podceňuje svou nápaditost a vytrácí se radost z tvoření. Kresba je upozaděna nápodobou ať skutečných nebo převzatých forem. Změna v zobrazovacím procesu je běžnou součástí vývoje kresby člověka. Nejde tedy opominout že testování bylo prováděno právě v období velkých fyziologických a psychických změn a všechny tyto jevy se mohou promítnout do výsledku kresby postavy.

I přes tento fakt můžeme dojít k závěru, že v období závěrečného testování měli probandi viditelně lepší sebepojetí. U většiny bylo možno pozorovat, že je otázka vlastního sebepojetí přinejmenším zajímavá a zaujala.

Obr 4: Ukázka kresby postavy před a po programu



U tohoto výtvarného projevu došlo k viditelnému posunu v oblasti sebevědomí, napovídá tomu celkové zvětšení postavy. Oproti úvodní kresbě se objevila snaha postavu přepracovávat a vylepšovat. Tento jev může poukazovat na snahu pracovat na své osobě a vylepšovat jí. Nelze přehlédnout, že kresba celkově působí dynamičtější a vyrovnanějším dojmem.

5.5 Výsledky a diskuse k metodě volné výpovědi

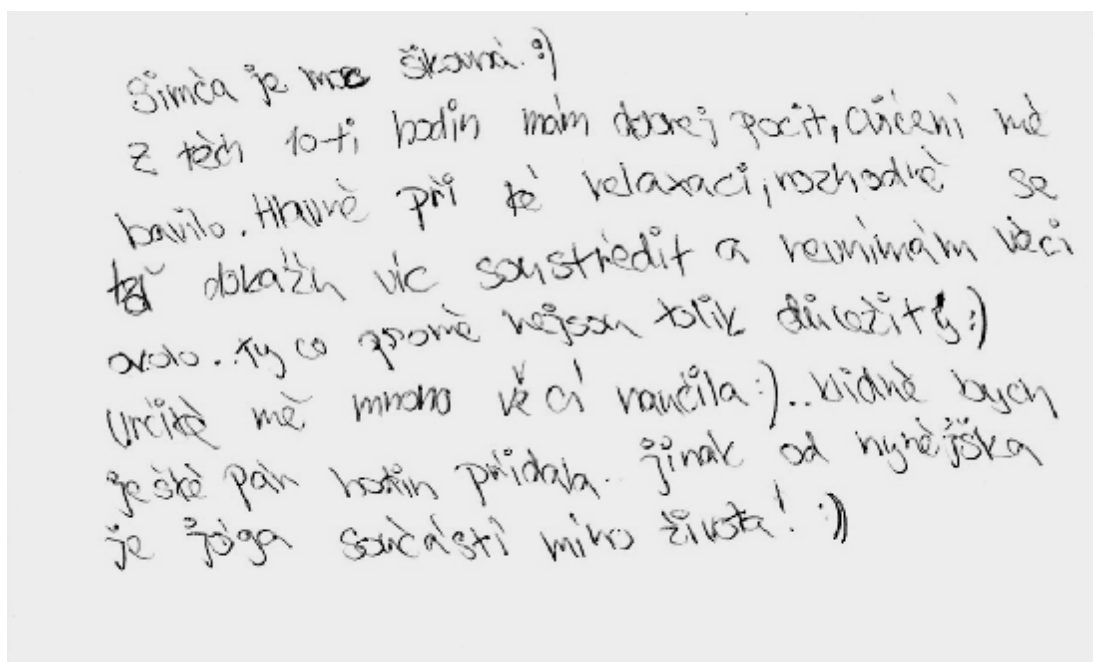
Metoda volné výpovědi byla realizována ve dvou částech a to bezprostředně po programu, kdy byly zjišťovány subjektivní výsledky a účinky programu na probandy. Ve druhé části, která byla realizovaná 2 měsíce po závěru programu, byly zjišťovány subjektivní názory na přínos programu po jeho skončení.

Metoda volné výpovědi realizována bezprostředně po programu

Probandům byla v závěru poslední edukační jednotky tedy 19. 2. 2010 položena otázka: „Jak hodnotíte intervenční psychotréninkový program, jeho

výsledky a účinky?“ Dobrovolného anonymního hodnocení se účastnilo všech šestnáct přítomných probandů. 2 probandi hodnotili program jako příjemný nicméně bez zjevných subjektivních posunů. Zbývajících 14 probandů hodnotilo program kladně. Dle jejich názoru pro ně byla náplň edukačních jednotek zajímavá a zábavná i přes jejich počáteční skeptičnost. Pravidelná relaxace pro ně byla příjemným uvolněním a přípravou na nadcházející obtížnější hodiny dne. Každý uvedl své subjektivní názory, u většiny případů se vyskytoval pocit větší soustředěnosti a uvolnění. K dalším již subjektivnějším účinkům patřilo větší soustředění na sebe, obhájení svého názoru, lepší soustředění ve fotbale či pocit energičnosti a odpočínutí.

Obr 5: Ukázka volné výpovědi bezprostředně po skončení programu

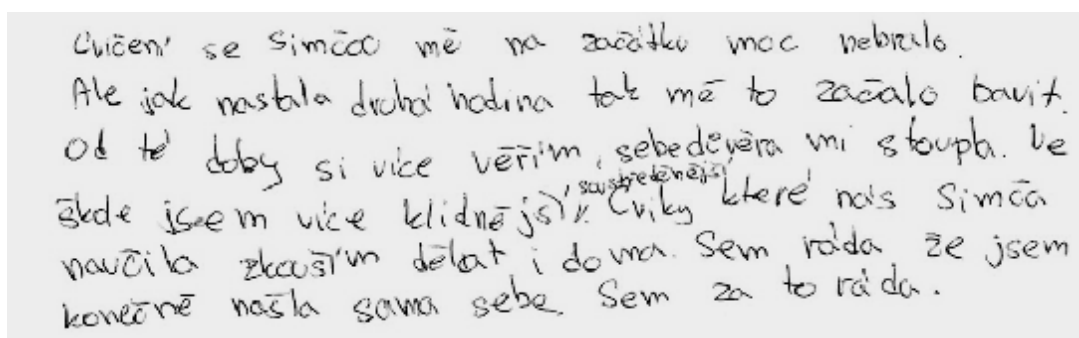


Metoda volné výpovědi realizována 2 měsíce po programu

Metoda volné výpovědi byla použita 14.4.2010, tedy téměř dva měsíce po programu pro zjištění subjektivních účinků cvičení po pomlce. Probandům byla položena otázka: „Byl pro tebe intervenční psychotréninkový program přínosem po jeho skončení? Jestli ano, v čem a jak konkrétně?“ Odpovědi byly anonymní. Zúčastnilo se všech 14 přítomných probandů. 3 probandi nepocítují již žádné účinky intervenčního psychotréninkového programu. Zbýlých 11 působení programu stále vnímá. 6 probandů uvedlo, že relaxuj, a 3 občas cvičí dechová cvičení – pránajámu. Účinky programu jsou opět velice subjektivní, především poukazují na vyšší

uvolněnost a koncentraci. Jako individuální pozitiva uvádějí např. zlepšení známek, sebedůvěry nebo zlepšení usínání při použití relaxace. Probandi projeví snahu naučit části programu svoje blízké okolí, což hodnotím jako projev kladného postoje k účinkům intervenčního psychotréninkového programu. Probandi měli zájem dále s tréninkem pokračovat, což je pozitivní ukazatel a motivace pro obdobné programy. Dle mého názoru, by zařazení jednoduchých psychoregulačních technik do průběhu vyučovacích hodin, dosáhlo zajímavého výsledku a mělo by kladný vliv a ohlas ze strany žáků.

Obr 6: Ukázka volné výpovědi 2 měsíce po skončení programu



Cvičení se Simčou mě na začátku moc nebavilo.
Ale jak nastala druhá hodina tak mě to začalo bavit.
Od té doby si více věřím, sebedůvěra mi stoupla. Ve škole jsem více klidnější. Cviky které nás Simča naučila zkusím dělat i doma. Sem ráda že jsem konečně našla sama sebe. Sem za to ráda.

6 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit edukační model psychotréninkové praxe na bázi integrální jógy zaměřený na zlepšení koncentrace a sebepojetí u pubescentů. Edukační model byl realizován v podobě intervenčního psychotréninkového programu, díky jemuž se nám podařilo dosáhnout pozitivních změn v oblasti koncentrace i sebepojetí. Výsledky výzkumných metod potvrdily všechny čtyři hypotézy. Bylo potvrzeno pozitivní zlepšení výkonu v testu pozornost a v testu čtverce. Potvrzen byl i pozitivní výsledek v dotazníku POP i v kresbě postavy.

Přes počáteční nejistotu mohu říci, že pubescenti jsou schopni vnímat a pozitivně přijmout pro ně doposud neznámé psychologické cvičení. Měli o program nečekaný zájem a rychle pochopili podstatu psychologického cvičení. Přesto je to témá nové, proto je nutné dát pubescentům dostatek času, aby si dovednosti osvojili. V tomto případě je méně často více. Nesmíme zapomínat, že cvičitel je v neustálé interakci s cvičencem, proto by vedoucí psychologického cvičení měl sám umět aplikovat mentální dovednosti, být kvalitním edukátorem v této oblasti a v neposlední řadě orientovat se v individuálních potřebách svých cvičenců.

Intervenční program probíhal po dobu pěti týdnů a i přes tuto poměrně krátkou dobu pubescenti dosáhli velice uspokojivých výsledků. Tento fakt svědčí o tom, že pokud by psychotrénink probíhal pravidelně či byl zařazen jako součást výuky, mohli by pubescenti dosáhnout větších pokroků v oblasti koncentrace i sebepojetí. Pokud se tedy podaří pubescentům proniknout do cvičení své mysli a budou pravidelně zařazovat psychotrénink ve svém volném čase, troufám si říci, že mohou dosáhnout velice pozitivních výsledků.

Nyní, v době veliké konkurence a vysokých nároků ve všech sférách našeho života, je toto téma velice aktuální. Pomocí psychotréninku lze dosáhnout změn v oblasti psychiky a díky tomu výrazně přispět k dosahování cíle a přispět tak ke zvýšení kvality a radosti ze života.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární zdroje

ATKINSON, R. L. AT. AL. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BARTOŇOVÁ A KOL. *Jóga od staré Indie k dnešku*. Praha : Avicenum, 1971. 240s

BITTLESTON, J. *Tajemství jógy*. Praha: Svojtka & Co., 2003. ISBN 80-7237-647-0.

ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

ČAKRT, M. *Typologie osobnosti: přátelé, milenci, manželé, dospělí a děti*. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-112-7

ČÁP, J. MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7

ČERMÁKOVÁ, A. a STŘELEČEK, F. *Statistika 1*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 1995. ISBN 80-7040-126-5

FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4

GEIST, B. *Vzdorujeme stresu: autogenní trénink duševních sil*. Praha: Road, 1992. ISBN 80-85385-26-0.

GRUBER, J. *Duševní hygiena*. Praha: Credit, 2002. ISBN 80-213-0944-X

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X

HOSKOVEC, J. a HOSKOVCOVÁ, S. *Psychologie hypnózy a sugesce*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-234-3

- HOSKOVEC, J. *Tajemství experimentální psychologie*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0359-2.
- JUNG, C. G. *Analytická psychologie: její teorie a praxe, tavistické přednášky*. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7
- KREJČÍ, M. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7040-311-X.
- KUPNIK, D. Pránájáma (dechová cvičení) ve světle současné vědy. *Mezinárodní zpravodaj Jógy v denní životě*, roč. 2003 s. 21-24
- KUVALAYANANDA, VINEKAR, S. L. *Jógová terapie*. Bratislava: Cad Press, 1990. ISBN 80-85349-04
- LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- LANGMEIER, J. BALCAR, K. A ŠPITZ, J. *Dětská psychoterapie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-381-1.
- LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: teoretická východiska a praktické postupy, hry a cvičení*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
- LYSEBETH, A. *Zdokonaluji se v józe*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-100-7.
- MADHUSÚDANDÁSDŽÍ, D. *Světlo meditace: učení kundaliní-mahájógy*. Praha: DharmaGaia, 2002. ISBN 80-85905-52-3.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Systém "Jóga v denním životě"*. Praha: Mladá Fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Moje poselství – jóga v denním životě*. Střílky: DNM import – export s.r.o, 2007. ISBN 978-80-903200-2-4
- MCDONALD, K. *Jak meditoval: praktický návod*. Praha: Knižní klub, 2008. ISBN 978-80-242-2172-4

- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 207 s.
- MÍČEK, L. *Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 183 s.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7
- MRNUŠTÍKOVÁ, M. *Bhagavadgíta a její cesty k Bohu*. Brno: Pavel Křepelka, 2000. 117 s.
- MÜLLER, L. a MÜLLER, A. *Slovník analytické psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-863-5
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5
- NEŠPOR, K. *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-652-8.
- NOCIAR, A. a POGÁDY, J. *Biologické aspekty osobnosti a psychoterapie*. Bratislava: Veda, 1990. ISBN 80-224-0126-9.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9
- ŠEDIVÝ, J. *Kapitoly o józe*. Brno: Pavel Křepelka, 2007. ISBN 80-866669-04-1
- ŠTASTNÁ, E. a DVOŘÁK, J. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít: rekondiční cvičení s prvky jógy*. Praha: Spektrum, 1990. ISBN 80-7107-009-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

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

VIVEKANANDA. *Vybrané přednášky: soustředěnost, meditace, náboženská praxe, bhaktijóga*. Praha: Hledající, 1990. 50 s.

Intrnetové zdroje

HODŽIČ, I. 7. stupeň rádžajógy: meditace – dhjána, rozjímání [on-line]. Poslední aktualizace 2009-12-10. [citováno 2009-12-15]. Dostupné z:

<http://www.anandajoga.cz/meditace-9-42-1-1.html>

HODŽIČ, I. 6. stupeň rádžajógy: dhárana koncentrace [on-line]. Poslední aktualizace 2009-12-10. [citováno 2009-12-15]. Dostupné z:

<http://www.anandajoga.cz/koncentrace-9-41-1-1.html>

HODŽIČ, I. 3. stupeň rádžajógy: Jógové pozice - ásany [on-line]. Poslední aktualizace 2009-12-10. [citováno 2009-12-15]. Dostupné z:

<http://www.anandajoga.cz/asany-9-24-1-1.html>

Seznam zkratk:

ES – experimentální skupina

KS – kontrolní skupina

CP – celkový počet zpracovaných položek

CH – chyby

CV – celkový výkon

M – průměr dosažených časů

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Metodika k nácviku sestavy Khatu pranám.

4.6 Khatu pranám – pozdrav Khatu

Základní pozice: vadžra ásana

Koncentrace: na celé tělo

Dýchání: normální dech

Počet opakování: 2-4 kola



1. Posadíte se do vadžra ásany.
Trup i hlava jsou vzpřímené,
ruce spočívají na stehnech.



2. Vzpažte a
spojte dlaně,
pohled směřuje
vzhůru k dlaním.



4. Vytočte dlaně vpřed,
předkloňte se s rovnými zády,
až se čelo a paže dotknout
podložky. Pohyb vychází





5. Opřete se o dlaně a suňte trup dopředu, až se ramena dostanou mezi dlaně. Opíráte se o špičky prstů u nohou, kolena, dlaně a bradu. Horní část hrudi se dotýká podložky, pánev zůstává mírně

6. Spusťte pánev dolů a za pomoci paží co nejvíce zvedněte hlavu a trup. Pánev leží na podložce, pohled směřuje vzhůru. Dbejte na to, aby páteř byla rovnoměrně

7. Zvedněte pánev, nohy zůstávají natažené. Trup i paže jsou v jedné přímce. Chodidla se opírají celou plochou o podložku. hlava visí



8. Vykročte pravou, postavte pravé chodidlo mezi dlaně a levé koleno opřete o podložku. Dlaně nebo prsty se dotýkají podložky. Zvedněte hlavu, pohled směřuje vpřed, pánev

9. Vykročte pravou , postavte chodidlo mezi dlaně a levé koleno opřete o podložku, dlaně nebo prsty se dotýkají podložky, zvedněte hlavu, pohled směřuje vpřed, pánev





10. Proved'te pozici číslo 8

11. Postavte levé chodidlo vedle pravého a propněte kolena, trup a hlava jsou volně



12. Se vzpažením přejděte do stoje, pohyb vychází z kyčlí, a spojte dlaně. Pohled směřuje k dlaním. Dbejte na to, aby jste vyrovnali bederní oblast.

Dále postupujte v opačném sledu až do pozice číslo jedna

Příloha č. 2: Předloha k cvičení: Plánování úspěchů

„Za den chci dosáhnout

”

„Za tři dny chci dosáhnout

”

„Za týden chci dosáhnout

”

„Za měsíc chci dosáhnout

”

„Za šest měsíců chci dosáhnout

”

„Za rok chci dosáhnout

”

„Za dva roky chci dosáhnout

”

„Za pět roků chci dosáhnout

”

„Za deset roků chci dosáhnout

”

Mě se to hodně líbilo. Šimka byla super. Věnuje jsem si to jako hobby.
Stojím si i na svém názoru. Když si něco říkám tak to splním. Dávám to
podru. Bylo to super. Klidně bych to sama pokračovala dít.

Moc se mi hodně líbilo. Dovolte mi to ke soustředění třeba i na učení.
Něžnice mě hodně relaxuje. Oni mi sem se uvolnila. Šimka se dobře! 😊

Mě se to hodně líbilo. Šimka byla úplně super. Mělo jsem a mi vypadá, ale vždy
mám i potěšení. Navíc jsem se víc soustředil, byla jsem uvolněná a přirozeně má
dávku ne příliš obléhání. Když jsem se šimka, tak hodně relaxoval a
se má šimka navíc se měly nové relaxační hry. Bylo to celá motivace a
super. Dávám, se má šimka se krásně naučím a navíc něco naučím.

Příloha č. 4a: Volná výpověď probandů 2 měsíce po skončení programu

Do teď když jsem vždy měla smůlu představit si své kolo a cokoliv a
sama dáváte, nikdy když si má do nějaké věci a jsem
účiní někdy.

Do teď si doma cvičím jógu, naučila jsem se i nové
aspekty a formu máš to cvičit ☺.
Očekávám si taky doma udělat to, jak jsme soustředili
na jeden orgán (lidské tělo).

— (určitě to by skvělý zážitek!)
Víc to se mě nechalo, do dneška se
snáším koncentrovat a relaxovat
když cvičím dýchání nosem! — ráda
na to vzpomínám. Doma jsem maminku
naučila cvičit praxi a vřelky
když si na to vzpomínám, musíme si
s mamkou začít i-)...

Příloha č. 4b: Volná výpověď probandů 2 měsíce po skončení programu

BYLO TO SUPER, ALE NĀ METO MOC NEPĀDOBĀLO. NEVĀM PROCĀ, ALE
DĀK MĀ TO BYLO SUPER



Jā mām bohužel kufij košinka, mē to nepomohlo.
Kodiny mē bavily, ale žádnē změny nastim.

Citim se spíše melancholij a intenzivně a konceptuálněji



Težem tak namyšleněj a reflexivěj. Více prohledávěj. Více se
namyšleně nad tím (a dělán), ale to se jām nijak pozm.