

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Alena Candrová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Vliv jógy na osobnost a zdraví dítěte s mentálním postižením.

Bakalářská práce

Autor: Alena Candrová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice
Fakulty of Education
Department of Health Education

**The benefit of yoga on personality and health of a child with
mental disability.**

Bachelor Thesis

Author: Alena Candrová

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

České Budějovice, April 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Alena Candrová

Název bakalářské práce: Vliv jógy na osobnost a zdraví dítěte s mentální disabilitou.

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

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt: Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá tematikou mentálního postižení nejprve v obecné rovině, úžeji pak v souvislostech s pohybovými aktivitami a jógou. Cílem bakalářské práce je ověření blahodárného vlivu jógy na osobnost a zdraví dítěte s lehkou mentální disabilitou. Pro splnění vytyčeného cíle bylo nutné v praktické části vytvořit pohybový intervenční program na bázi jógy a ten aplikovat na vybrané skupině 10 probandů s lehkou mentální disabilitou po dobu třech měsíců. Na počátku a po skončení intervenčního pohybového programu bylo nutné zrealizovat měření fyziologických parametrů, zaznamenání behaviorálních znaků do škály maladaptivního chování a standardizovaný test Nedokončených vět, který testoval sociální kompetence probandů. Na základě zjištěných poznatků a naměřených výsledků, jsem došla k závěru, že blahodárný vliv jógy byl u vybrané skupiny probandů prokázán.

Klíčová slova: mentální disabilita, zdraví, intervenční pohybový program, jóga pro děti, relaxace, dechová cvičení.

Bibliographic identification

Name and Surname: Alena Candrová

Title of Bachelor Thesis: The benefit of yoga on personality and health of a child with mental disability.

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice.

Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

The year of presentation: 2012

Abstract: The bachelor thesis is focused on a theme of mental handicap in general and especially, in connection with physic activities and yoga. The aim of this thesis is validation of beneficial impact of yoga on personality and health of a child with low mental disability. To reach the stake-out aim, I create new physical intervention program based on yoga. It's a part of practical part of the thesis. I applied it on selected group of 10 probands with low mental disability in one three- month cycle. Physiological parameters, behavioral features on maladaptive scale and standartized test of social competence was realized before and after the cycle. On the basis of the results, I conclude the beneficial impact of yoga was proved.

Keywords: mental disability, health, intervention motion programme, yoga for children, relaxation, breathing exercise.

Prohlášení:

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou fakultou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 27. 4. 2012

.....
Alena Candrová

Poděkování:

Děkuji především své vedoucí práce Mgr. Zuzaně Kornatovské, DiS. za to, že se ujala mého tématu a poskytla mi cenné rady a připomínky pro písemnou i praktickou část bakalářské práce. Dále pak děkuji Mgr. Zdeně Kubešové za ochotu se mnou spolupracovat, za její vynaložený čas a za odborné rady pro praxi. Děkuji také samotným dětem za krásné okamžiky, které jsem s nimi mohla prožít.

OBSAH

1 ÚVOD	12
2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	14
2.1 Zdravotní postižení.....	14
2.2 Mentální postižení	15
2.2.1 Etiologie mentálního postižení.....	17
2.2.2 Vymezení pojmů mentální retardace, postižení, disabilita.	18
2.2.3 Klasifikace jednotlivých stupňů mentální disability	19
2.2.4 Charakteristika jednotlivých stupňů mentální disability	20
2.2.5 Vývoj dítěte s mentální disabilitou v ml. školním věku.....	21
2.3 Zdraví a škola.....	23
2.3.1 Vymezení pojmu zdraví	23
2.3.2 Zdravý životní styl u dětí s mentální disabilitou	24
2.4 Intervenční pohybový program	25
2.4.1 Pohyb u dětí s mentální disabilitou	26
2.4.2 Adekvátní pohybová aktivita.....	27
2.5 Jóga pro děti s mentální disabilitou.....	27
2.5.1 Morálně etický odkaz jógy.....	28
2.5.2 Význam dýchání a jeho základní typy	30
2.5.3 Relaxační techniky	32
2.5.4 Využití jógových ásan u dětí s mentální disabilitou.....	33
2.5.5 Pránájáma	35
2.5.6 Hudba a její účinky při jógových cvičeních.....	35
3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE	37
3.1 Cíl práce	37
3.2 Úkoly práce	37
3.3 Odborné otázky	37
4 METODOLOGIE.....	38
4.1 Charakteristika souboru	38
4.2 Použité metody.....	38
4.3 Organizace experimentálního šetření	39
4.4 Charakteristika intervenčního pohybového programu	40
4.4.1 Ukázka intervenčního pohybového programu	41

5 VÝSLEDKY A DISKUZE	42
5.1 Výsledky a diskuze fyziologických parametrů	42
5.1.1 Krevní tlak	42
5.1.2 Srdeční frekvence	45
5.1.3 Klidová dechová frekvence	47
5.2 Výsledky a diskuze psychosociálních parametrů.....	49
5.2.1 Projektivní metoda Dotazníku nedokončených vět.....	49
5.2.3 Kategoriální škála maladaptivního chování	53
5.2.4 Výsledky a diskuze kresby mandaly za pomoci řízeného rozhovoru	55
6 ODPOVĚDI NA ODBORNÉ OTÁZKY.....	63
7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	65
8 SEZNAM LITERATURY	66
9 SEZNAM PŘÍLOH.....	69

Motto:

„Kvalita společnosti se může měřit podle způsobu, jak se stará o své nejzranitelnější a nezávislejší členy. Společnost, která se o ně stará nedostatečně, je pochybená.“

Adrian. D. Ward

1 ÚVOD

Prvotním impulsem pro výběr tématu pro mě byl předmět Pohybové aktivity pro postižené pod odborným vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D., který jsem měla možnost navštěvovat díky studiu na oboru Výchova ke zdraví na Pedagogické fakultě, tento předmět mě uvedl do celkového obrazu o lidech s disabilitou. Mám velmi blízko k dětem, vedu hodiny v mateřském centru a ve školce, rozhodla jsem se tedy navštívit Speciální základní školu v Trhových Svinech, kde jsem se setkala s dětmi s lehkou mentální disabilitou. Dlouho jsem přemýšlela, čím bych jim mohla prospět, inspiraci jsem našla v knihách doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc.

V současné době většinu dospělých lidí, a bohužel už i dětí, zasáhl negativní dopad vysoké technické úrovně společnosti. Jezdíme rychlými auty, v každé domácnosti je mnoho televizí, počítačů, mobilních telefonů aj. Trávíme mnoho času v uzavřených prostorech, mnoho hodin sedíme, trpíme nedostatkem pohybu, což vede k řadě zdravotních komplikací, již v raném věku dětí se objevují svalové disbalance, špatné držení těla, obezita. To se samozřejmě týká všech skupin lidí ve společnosti, mnohdy právě ti nejvíce zranitelní jedinci propadají současným trendům nejhluběji. (KREJČÍ, 2011)

Proto jsem se rozhodla vytvořit intervenční pohybový program pro děti s mentální disabilitou na bázi jógy. Jóga pro mě znamená návrat k přirozeným pohybům, které jsme vlivem našich kulturních stereotypů ztratily, dává nám možnost plně vnímat své tělo, dech, učí nás rozvíjet oblast naší psychiky a sociálních vztahů. Proto jsem v pohybovém intervenčním programu nezařazovala jen tělesná cvičení, ale snažila jsem se hodiny poskládat do 12-ti tematických celků podle jógových doporučení jam a nijam (např. Neubližování), ve kterých jsem se snažila zajímavou formou rozvinout i oblast psychického a sociálního zdraví dětí, např. kresba mandaly, prosociální aktivity zakomponované v herních činnostech aj.

Ve své práci se tedy zaměřuji na děti s lehkou mentální disabilitou ve věku 9 - 12 let. Intervenční pohybový program jsem na tuto skupinu dětí aplikovala po dobu třech měsíců. Samotné vytvoření programu nebylo snadné a předcházelo mu dlouhodobé sbírání poznatků a konzultací s odborníky. Po jeho vytvoření jsem program představila ředitelce Základní speciální školy v Trhových Svinech, která jej přijala.

Má bakalářská práce je tedy rozdělena do dvou částí- první částí je část teoretická, po ní následuje část praktická. Psaní teoretické části předcházelo

nashromáždění nepřeborného množství literatury v české i zahraniční podobě a v neposlední řadě také využití internetu. Ze všech těchto uvedených zdrojů jsem se pokusila co nejlépe uchopit téma své bakalářské práce, nalézt ty nejužitečnější definice a charakteristiky z více úhlů pohledů.

V druhé části bakalářské práce, v části praktické jsem se naplno věnovala samotným dětem. Na počátku a po skončení programu jsem zkoumala fyzické parametry dětí - výšku, váhu a také krevní tlak, srdeční frekvenci (puls) v klidu a po sestavě, počet dechů za minutu v klidu a z hlediska psychického vývoje dětí jsem zkoumala i hodnotovou orientaci pomocí Projektivní metody Dotazníku nedokončených vět a Kategoriální škálu maladaptivního chování, oba testy jsem vyhodnotila dle Válkové, 2000. Po celou dobu programu jsem děti záměrně pozorovala. Dále jsem také na doporučení vedoucí práce malovala s dětmi mandaly, které jsem vyhodnotila pomocí řízeného rozhovoru s dětmi.

Věřím, že se mi podařilo vytvořit zajímavý pohybový program, který byl pro děti zábavou i poučením, pro pedagogy by mohl být inspirací. Závěrem děkuji všem, kteří se přímo či nepřímo podíleli na mé bakalářské práci.

2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Zdravotní postižení

Člověk je společenská bytost. Je v rámci lidské společnosti humanizován a socializován. Velmi tedy záleží na jeho společenském postavení, na roli, kterou ve společnosti zaujímá, na tom, jak je společností přijímán. (MATOUŠEK, 2005)

Člověk se zdravotním postižením se dostává do specifických sociálních situací, které mají přímý vliv na jeho postavení ve společnosti. Zdravotní postižení neovlivňuje jen somatickou stránku organismu, ale i rozvoj celé osobnosti. (OPAŘILOVÁ, 2006)

Dle Pipekové je jedním z hlavních úkolů současné společnosti uznat rovnost šancí a vytvořit prostředí vzájemného porozumění a akceptace mezi lidmi s postižením a bez postižení. (PIPEKOVÁ, 2006) Rovnost nemá za cíl potlačit různost a nastolit uniformitu a stejnost. *„Každý člověk je jedinečnou bytostí, lidé přicházejí na svět s různým nadáním, dovednostmi a vlastnostmi. Měli bychom usilovat o nastolení takových právních, politických a sociálních podmínek, které by umožnily všem lidem prožít stejně kvalitní a uspokojující život.“* (HEYWOOD, 2005, s. 253)

Opařilová vymezuje zdravotní postižení jako ztrátu nebo poškození určitého orgánového systému. Na základě toho dochází k omezení, narušení nebo absenci určité funkce jedince. (OPAŘILOVÁ, 2006)

Květoňová definuje postižení jako poruchu organismu. Ta vzniká různým způsobem, na různé úrovni, v různě vyjádřeném stupni. Může být:

- **Vrozená** – dítě se s nemocí, poruchou již narodí. Porucha může být geneticky podmíněná – dědičná nebo získaná během těhotenství určitou poruchou embryonálního a fetálního vývoje – vrozená vývojová vada.
- **Získaná** – ke vzniku poruchy dochází v období porodu (perinatálně) nebo v některém z následujících období (postnatálně). Mezi nejčastější příčiny lze zařadit hypoxii, infekci, krvácení či poranění. (KVĚTOŇOVÁ, 2004)

Z hlediska typu postižení Kursová rozlišuje 4 hlavní skupiny:

- tělesná (pohybová) postižení;
- zraková postižení;
- sluchová postižení;
- mentální postižení.

(KURSOVÁ, 2009)

Charakteristikou jednotlivých typů zdravotního postižení se blíže zabývá

Pipeková:

- Tělesná postižení: a) vady pohybového aparátu: centrální a periferní obrny, deformace a amputace končetin.
b) chronická onemocnění: srdeční choroby, astma, epilepsie.
- Zraková postižení: vady refrakce, barvoslepost, šeroslepost, šilhavost, tupozrakost, slabozrakost, slepota.
- Sluchová postižení: nedoslýchavost, ohluchlost, hluchota.
- Poruchy v oblasti komunikačních schopností: poruchy vývoje řeči, poruchy výslovnosti, poruchy plynulosti řeči, poruchy rezonance, poruchy v důsledku poškození CNS, poruchy sociálního užití řeči psychotické i neurotické povahy, symptomatické a kombinované vady řeči.
- Mentální vady: vrozená mentální retardace (oligofrenie), získaná mentální retardace (demence), pseudooligofrenie (zdánlivá mentální retardace), stařecká demence.
- Vady v oblasti poruch chování: disociální, asociální, antisociální chování.
- Kombinované, sdružené vady: postižení dvěma nebo více vadami.
- Parciální postižení: specifické vývojové poruchy učení, lehké mozkové dysfunkce, poruchy školní přizpůsobivosti.

(PIPEKOVÁ, 2006)

Dle WHO bychom mohli klasifikaci zdravotního postižení ještě doplnit o:

- Impairment (poškození, porucha);
- Defect (vada);
- Disability (změněná schopnost, nezpůsobilost);
- Handicap (znevýhodnění).

(WHO, on-line, 2007)

2.2 Mentální postižení

Organizace Inclusion International navrhl(a) užívat označení člověk s mentálním postižením. Tímto označením vyjadřuje skutečnost, že postižení není integrální součástí člověka, ale jen jedním z mnoha jeho osobnostních rysů. Označení mentálně postižený člověk se označuje za neetické. (ŠVARCOVÁ, 2006) Dle Votavy se jedná o

celosvětový trend - zásadu „People first“ (nejprve lidé). Anglická obdoba je disabled a person with mental disability (osoba s mentální disabilitou). (VOTAVA, 2003)

Heinrich Behr tyto etické zásady potvrzuje výrokem: „*Jiné je tvé dítě. Jiné ve svém duševním bohatství, jiné v rozvoji svých schopností, jiné ve vztazích ke světu, jiné ve svém jednání i počínání, jiné v běžných reakcích. Je jiné, ale není horší.*“ (BEHR in VALENTA, 2003, s. 3)

Mentální postižení je druh zdravotního postižení, riziko zdravotního postižení v důsledku nemoci, úrazu nebo vrozené vady existuje u každého jedince. Stejně jako zdraví či nemoc patří zdravotní postižení k životu. (MOCKOVÁ, 2000)

Lidé s mentálním postižením tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi všemi postiženými. Na základě kvalifikovaných odhadů se v České republice uvádí, že v současné době jsou mentální retardací postižena asi 3% občanů, z nichž největší počet - téměř 2,6 % - připadá na osoby postižené lehkou mentální retardací. Obdobné relace bývají uváděny i ve statistikách ostatních evropských zemí. (ŠVARCOVÁ, 2006) Dle statistických údajů hovoříme tedy o přibližně 300 000 osob s mentálním postižením v České republice, v celosvětovém měřítku hovoříme zhruba o 200 milionech osob. Právě z důvodu četnosti poruchy Valné shromáždění OSN přijalo již v roce 1971 Deklaraci práv mentálně postižených. Vydala ji Inclusion International sdružující národní společnosti zabývající se péčí o mentálně postižené včetně našeho Sdružení pro pomoc mentálně postiženým. (VALENTA et al., 2003)

Největší zastoupení lidí s mentálním postižením mají děti ve školním věku. Toto období charakterizuje Pipeková jako období, které je u intaktní populace v rozmezí šesti až patnácti let, u dětí s mentálním postižením se prodlužuje v závislosti na stupni postižení. Jedním ze základních práv všech dětí, tedy i dětí a žáků s postižením, je jejich právo na vzdělávání. Plnění povinné školní docházky je devítileté, jak ustanovuje školský zákon. Vedle elementárních znalostí trivia je nesmírně důležité zvládnutí sociálních dovedností pro další období života. V období dospívání nedochází k odpoutání od rodiny, ale dítě zůstává závislé na rodičích. Fyzické zrání je v rozporu s mentálním deficitem a sociální nezralostí. Dítě si není schopno osvojovat nové sociální role, vztahy k vrstevníkům zůstávají infantilní a nejsou diferencované. Možnosti dalšího vzdělávání jim v pozdějších obdobích života pomáhají zvládat sociální situace spojené s pracovním uplatněním a sociální integrací do společnosti intaktní populace. (PIPEKOVÁ, 2006)

Problematikou ve vzdělávání osob s mentálním postižením se také zabývá Slowík: „*Snížená úroveň rozumových schopností může vyvolávat předsudek, že vzdělávání osob s mentálním postižením není právě efektivní a smysluplné. V určitém smyslu to však není pravda, protože vzhledem k deficitu rozumových schopností se člověk s mentálním postižením musí usilovně učit i to, co se ostatní naučí zcela spontánně a přirozeně, učení je z tohoto pohledu vlastně jediná forma terapie mentální retardace.*“ (SLOWÍK, 2007, s. 115)

Psychopedie

Název psychopedie je etymologicky složený z řeckého slova psyché = duše a paideia = výchova. Předmětem psychopedie je nejen mentální retardace či jiné duševní onemocnění, ale především mentálně retardovaný či jinak duševně postižený edukant a jeho enkulturace, tj. socializace v nejširším slova smyslu. (VALENTA, 2003)

Slowík podotýká, že toto vymezení není však zcela jednoznačné - situace člověka s mentálním postižením je radikálně odlišná od situace jedince s psychickou poruchou nebo onemocněním. Mezi odborníky neexistuje naprostá shoda v odpovědi na otázku, zda a jak by se měla tato oblast speciální pedagogiky osobami s psychickými poruchami zabývat. Prioritou pro psychopedickou oblast vždy však byli lidé s mentálním postižením. (SLOWÍK, 2007)

Psychopedii můžeme tedy dle Votavy chápat v užším i širším pojetí. „V užším pojetí jako speciálně pedagogickou disciplínu, která se zabývá edukací osob s mentálním či jiným duševním postižením a zkoumáním formativních (výchovných) a informativních (vzdělávacích) vlivů na tyto osoby. V širším kontextu je možno na psychopedii nahlížet jako na interdisciplinární obor zabývající se prevencí (hlavně terciální), prognostikou mentální retardace (popř. jiných duševních poruch) se zvláštním zřetelem na edukaci, reedukaci, diagnostiku, terapeuticko-formativní intervenci, kompenzaci, rehabilitaci, inkluzi (integraci), a socializaci či resocializaci klienta s mentálním či jiným duševním postižením. (VALENTA, 2003)

2.2.1 Etiologie mentálního postižení

Svou roli v problematice etiologie mentálního postižení samozřejmě hraje i dědičnost. Lehká mentální retardace vzniká většinou v důsledku zděděné inteligence a vlivu rodinného prostředí. Nesmíme opomenout ani specifické genetické příčiny (chromozomální aberace).

Mentální retardace může vzniknout v období:

1. Prenatálním: jedná se především o infekce matky během těhotenství, její špatnou výživou, působením záření, toxických látek, či úrazů matky.
2. Perinatálním (v období porodu a bezprostředně po něm): hypoxie (nedostatek kyslíku) plodu.
3. Postnatálním (po porodu do 2 let věku dítěte): infekce novorozence, záněty mozku, špatná výživa, úrazy.

(TAMTÉŽ)

2.2.2 Vymezení pojmů mentální retardace, mentální postižení a disabilita

Stále používaný termín mentální retardace vychází z latinského slova mens, tedy mysl a retardare, tedy zdržet nebo-li zaostávat. První uvedení termínu proběhlo ve třicátých letech 20. století a nahradilo tak množství do té doby používaných hanlivých výrazů. (VAŠEK in RENOTIÉROVÁ, 2006)

Nový výraz mentální disabilita se stal na mezinárodní úrovni zastřešujícím výrazem v oblasti funkčních poruch, aktivit a participací. Disabilita je dle WHO snížení funkčních schopností na úrovni těla, jedince, nebo společnosti, která vzniká, když se občan se svým zdravotním stavem (zdravotní kondicí) setkává s bariérami prostředí. (WHO, on-line, 2008)

Vedle pojmů jako jsou mentální postižení či mentální retardace se ještě například používají pojmy mentální nedostatečnost, nebo problémy učení (learning disability). Tyto a mnohé další vyjadřují věcně to samé. (TILLINGER, on-line, 2011) Ve své práci jsem se v závislosti na výše uvedeném textu kapitoly č. 2.2 a kapitoly č. 2.2.2. rozhodla k užívání termínů osoba s mentálním postižením, osoba s mentální disabilitou a v citované literatuře i zastaralejším osoba s mentální retardací.

V současné době se setkáváme s velkým množstvím definic mentálního postižení. Černá rozděluje tyto definice podle zdůrazněného faktoru, jenž je autorem považován za základní, nejdůležitější a to na:

definice s vyjádřením IQ (intelligenční kvocient) podle skóre testu,

definice se zdůrazněním biologických faktorů,

definice se zdůrazněním sociálních faktorů,

definice spojující více hledisek.

(ČERNÁ in KURSOVÁ, 2009)

Nejčastěji uváděné definice jsou definice s vyjádřením inteligenčního kvocientu.

Dle Švarcové mentálními postiženími nebo mentální retardací nazýváme trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku poškození mozku. Mentální postižení není nemoc, je to trvalý stav, způsobený neodstranitelnou nedostatečností či poškozením mozku. (ŠVARCOVÁ, 2006)

Obdobně definuje mentální retardaci i Vágnerová. Mentální retardace je souhrnné označení vrozeného postižení rozumových schopností, které se projeví neschopností porozumět svému okolí a v požadované míře se mu přizpůsobit. Můžeme ji definovat jako neschopnost jedince dosáhnout odpovídajícího stupně intelektového vývoje, přestože byl k tomu výchovně stimulován. (VÁGNEROVÁ, 2003)

Podobně jako Vágnerová definuje mentální postižení Sherill, mentální postižení je dle něho chápáno jako podstatné omezení stávajícího výkonu na základě podprůměrné úrovně intelektových schopností a omezení z následujících oblastí - komunikace, sebeobsluha, sociální dovednosti, volný čas a práce. Duševní zpoždění je prokázáno před osmnáctým rokem věku. (SHERILL, 2004)

Definice mentální retardace je mnoho, vzájemně se liší, o syntézu všech hledisek v definování se pokusil Dolejší: „*Mentální retardace je vývojová porucha integrace psychických funkcí různé hierarchie s variabilní ohraničeností a celkovou subnormální inteligencí, závislá na některých z těchto činitelů: nedostatečném genetickém vloh, porušeném stavu anatomicko-fyziologickém a funkce mozku a jeho zrání, nedostatečném nasycování základních psychických potřeb dítěte vlivem sensorické, emoční a kulturní deprivace, deficitním učení, zvláštnostech vývoje motivace, zejména negativních zkušenostech individua po opakovaných stavech frustrace i stresu, na typologických zvláštnostech vývoje osobnosti.*“ (DOLEJŠÍ in RENOTIÉROVÁ, 2006, s. 162)

Závěrem této kapitoly bych ještě chtěla zmínit dva přístupy k definování mentálního postižení dle Slowíka a těmi jsou pedagogický přístup, který autor definuje jako: „*sníženou schopnost učít se navzdory využití specifických vzdělávacích postupů a metod*“ a právní přístup: „*snížená způsobilost k samostatnému právnímu jednání (provádění složitých právních úkonů a rozhodnutí.)*“ (SLOWÍK, 2007, s. 110)

2.2.3 Klasifikace jednotlivých stupňů mentální disability

Dle Pipekové rozlišujeme mentální disability pomocí inteligenčního kvocientu na tyto stupně:

F 70 Lehká mentální retardace IQ 69-59

F 71 Středně těžká mentální retardace IQ 49-35

F 72 Těžká mentální retardace IQ 34-20

F 73 Hluboká mentální retardace IQ 19 a níže

F 78 Jiná mentální retardace – stanovení stupně je nesnadné pro přidružené sensorické, somatické postižení, těžké poruchy chování či artismus.

F 79 Nespecifikovaná mentální retardace – mentální retardace je prokázána, ale není dostatek informací pro zařazení. (PIPEKOVÁ, 2006)

Intelligenční kvocient je nejpoužívanějším vyjádřením úrovně inteligence. Vyjadřuje vztah mezi dosaženým výkonem v úlohách odpovídajících určitému vývojovému stupni (mentální věk) a mezi chronologickým věkem. (STERN in ŠVARCOVÁ, 2006)

V návaznosti na výše uvedené Valenta zmiňuje, že psychopedická terminologie někdy diferencuje chování klienta z hlediska typu mentální retardace na typ energický (hyperaktivní, verzatilní, neklidný) a na typ torpidní (hypoaktivní, apatický, netečný). (VALENTA, 2003)

2.2.4 Charakteristika jednotlivých stupňů mentální disability

Charakteristika lehké mentální disability

Charakteristikou této úrovně mentálního postižení se zabývám nejhluběji, protože je tématem mé bakalářské práce. Švarcová uvádí: lehce mentálně retardovaní většinou dosáhnou schopnosti užívat řeč účelně v každodenním životě na úrovni dětí středního školního věku, většina z nich také dosáhne úplné nezávislosti v osobní péči (jídlo, mytí, oblékání, hygienické návyky) a v praktických domácích dovednostech. (ŠVARCOVÁ, 2006)

Dokáží respektovat pravidla logiky, ale nejsou schopni myslet abstraktně, jejich myšlení je konkrétní. Jsou schopni se učit za předpokladu, že budou respektovány jejich možnosti. (VÁGNEROVÁ, 2006)

V sociokulturním kontextu, kde se klade malý důraz na teoretické znalosti, nemusí lehký stupeň mentální retardace působit žádné vážnější problémy. Mohou se však v individuální míře projevit i přidružené chorobné stavy, jako je autismus a další vývojové poruchy, epilepsie, poruchy chování nebo tělesná postižení. (ŠVARCOVÁ, 2006)

Mnoho postižených lehkou mentální disabilitou je schopno v dospělosti pracovat, mnozí úspěšně udržují sociální vztahy a přispívají tak k životu společnosti. (MÜLLER, 2001)

Charakteristika středně těžké mentální disability

Myšlení a řeč jedinců se středně těžkým mentálním postižením jsou výrazně omezené, stejně jako schopnosti sebeobsluhy, klienti vyžadují v tomto směru chráněné prostředí (tj. hlavně chráněné bydlení a zaměstnání) po celý život. Možnosti edukace se omezují na trivium, řeč je jednoduchá a obsahově chudá i v dospělosti, někdy dokonce zůstává na nonverbální úrovni. Retardace psychického vývoje je často kombinovaná s epilepsií, neurologickými, tělesnými a dalšími duševními poruchami. Etiologie tohoto stupně mentální retardace je většinou organická.

Charakteristika těžké mentální disability

Výrazné opoždění psychomotorického vývoje je patrné již v předškolním věku, možnosti sebeobsluhy jsou výrazně a trvale limitované, jedinci nejsou schopni sebeobsluhy, jejich potrava musí být speciálně upravena, řečový vývoj se stagnuje na předřečové úrovni. Kombinace s motorickými poruchami a s příznaky celkového poškození CNS. Vyskytují se velmi často poruchy chování, agresivita, stereotypní pohyby, sebepoškozování aj.

Charakteristika hluboké mentální disability

Nutná trvalá péče i v těch nejzákladnějších životních úkonech, často těžké sensorické a motorické postižení, těžké neurologické poruchy. Komunikační schopnosti maximálně na úrovni porozumění jednoduchým požadavkům a nonverbálních odpovědí, etiologie je organická, kombinují se nejtěžší formy pervazivních poruch. (VALENTA, MÜLLER, 2003)

2.2.5 Vývoj dítěte s mentální disabilitou v ml. školním věku

Ve své bakalářské práci se zabývám dětmi v mladším školním věku, proto zde uvádím charakteristiku tohoto věkového období. V minulosti období od šesti do jedenácti let připadalo psychiatrům jako období nenápadné, klidné, dnes už se ví, že je to období, ve kterém dochází k důležitým změnám ve vývoji. (ČÁP, MAREŠ, 2001) Vágnerová uvádí 3 hlavní oblasti vývoje dětí v mladším a starším školním věku, a to

biologický vývoj zahrnující tělesný vývoj a veškeré změny s ním spojené, psychický vývoj zahrnující vývoj všech psychických procesů spolupodílejících se na lidském poznání, myšlení, rozhodování, učení a sociální vývoj, který je ovlivněn vnějšími faktory a zahrnuje způsoby prožívání, osobní charakteristiku, mezilidské vztahy a sociální pozice jedince. (VÁGNEROVÁ, 2003)

Psychický vývoj jedinců s mentálním postižením je obecně dán výsledkem interakce dědičných dispozic a vlivu vnějšího prostředí. Důležitým činitelem psychického vývoje každého jedince je jeho aktivita. Psychický vývoj je realizován prostřednictvím činností, ve kterých se rozvíjí psychické procesy, vlastnosti a osobnost dítěte. Vývoj určený dědičností a vnějšími vlivy se realizuje prostřednictvím zrání a učení. (PIPEKOVÁ, 2006) Učení probíhá ve školním prostředí, přičemž škála školních předmětů zahrnuje činnosti značně rozmanité, s požadavky na rozvíjení sensomotoriky, paměti, intelektu, estetických předpokladů, pozornosti, sebeovládání a vytrvalosti, svědomitosti, tj. všech aspektů osobnosti. Myšlení dětí v tomto věkovém období je realistické, děti s mentálním postižením nepoužívají abstraktní myšlení. Zajímá je vše nové a skutečnost, kterou chtějí poznat do podrobnosti a objektivně. Děti v mladším školním věku jsou na úrovni konvenční morálky, tedy chovají se podle zákazů a příkazů autorit. (ČÁP, MAREŠ, 2001; VOTAVA, 2003)

Sociálním vývojem dětí v mladším školním věku se zabývá Mareš. Dítě má nyní společenské povinnosti - školní povinnosti. Dítě přijímá novou sociální roli a získává nový status, roli a status žáka či školáka. Dítě prochází podle Eriksona obdobím píle a snaživosti. Při adekvátním uspořádání vyučování a při příznivém emočním klimatu ve třídě dochází k uspokojování potřeb dítěte, zejména potřeby činnosti, zvědavosti, radosti ze získání dovedností, výkonová motivace, potřeba získat úspěch a uznání za výkon. Učitelé a cvičitelé mají povinnost vyučovat a dbát na kázeň ve třídě. Jsou pro děti přirozenou autoritou. Spolužáci a vrstevníci v tomto období věku dítěte získávají značný význam, vytvářejí se přátelské a kamarádské vztahy, ale také vztahy charakterizované antipatií, soupeřením a agresivitou. Dítě se učí různým formám sociální interakce a komunikace s různými lidmi. (ČÁP, MAREŠ, 2001)

Tělesný růst dětí v tomto věkovém období není tak zásadní jako v období předchozích a období následujícím, přesto i v něm dochází k určitým kvalitativním změnám ve vývoji. Děti rostou do výšky, přibývají na váze, dochází k dalšímu růstu mozku a to až do deseti let věku dítěte, dochází ke změně chrupu z mléčného na chrup

trvalý. U dětí roste tělesná síla a obratnost, rozvíjí se jemná a hrubá motorika. (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006)

2.3 Zdraví a škola

Zdraví světa a zdraví lidí, kteří jej obývají, tvoří jeden systém. Pozitivní i negativní změny v některých částech systému, ať už jde o působení jednotlivce či působení komunity, jakou je třeba škola, nebo dění v přírodě, se dříve nebo později projeví podporou a posílením, nebo naopak oslabením a onemocněním dalších částí systému, případně může změna zasáhnout systém jako celek. (HAVLÍNOVÁ et al., 2006)

Existuje mnoho různých teorií zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují. (KŘIVOHLAVÝ, 2001) V dokumentu Zdraví pro všechny ve 21. století „Zdraví 21“ je psáno: Zdraví je cennou hodnotou individuální i sociální, která výrazně ovlivňuje kvalitu života. Lze ho dosáhnout tehdy, pokud lidé věří v ovladatelnost a smysl života a mají-li dostatečné prostředky (duševní, tělesné, citové, sociální i materiální). Školy jsou důležitým místem, ve kterém zdraví můžeme chránit a rozvíjet. Prostředí školy je důležitou determinantou tělesného, sociálního a emočního zdraví. Pro rozvoj a ochranu zdraví jsou nesporně důležité tyto okolnosti: přístup ke zdravým a finančně dostupným potravinám, informovanost, výchova a vzdělávání ve zdravé přípravě jídel. Jednou z nejdůležitějších podmínek dobrého zdraví je pravidelná tělesná aktivita. (WHO, 2000, on-line)

2.3.1 Vymezení pojmu zdraví

Během posledních čtyř desetiletí došlo ke značnému posunu v pojetí „zdraví“ - zdraví je nazíráno v mnohem širších a hlubších souvislostech, než jak tomu bylo v tradičním pojetí, kde byl brán zřetel zejména na zdraví fyzické. Začínáme znovu objevovat souvislosti našeho tělesného zdraví s naším myšlením a celkovým způsobem života, s našimi postoji a vztahy k druhým lidem, souvislosti mezi zdravím člověka a zdravím fyzického prostředí a přírody. Mluvíme o zdravé stravě, o zdravých mezilidských vztazích, zdravém životním stylu, ale také o zdravé krajině, zdravém lese, zdravém městě či zdravé škole. (HAVLÍNOVÁ et al., 2006)

Zdraví je schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Je v čase proměnlivé a podléhá biologickým vlivům (dědičnost, somatické dispozice, prenatální a

perinatální poruchy) a psychosociálním vlivům (styl výchovy, sociální postavení dítěte, životní zkušenosti, sociální učení). (ČELEDOVÁ, ČEVELA, 2010)

„Slovo zdraví původně znamenalo celek (od řeckého slova holos = celý, celek). Tento pojem celku se dnes opět projevuje v názvu směru, který chápe zdraví a péči o něj z podstatně širšího hlediska, tzv. holismus (od anglického slova whole = celek).“ (TAMTÉŽ, s. 14)

Světová zdravotnická organizace, dále jen WHO definuje zdraví jako stav úplné fyzické, psychické, a sociální pohody, tedy nejen nepřítomnost nemoci. V současné době se preferuje multidimenzionální (vícerozměrná) holistická koncepce (teorie, paradigma) člověka jako bio-eko-psycho-sociální jednoty tzv. holismus, viz výše. Zdraví je celostní a systémová záležitost. Je výsledkem souladu ve vzájemném působení organismu, osobnosti člověka a jeho životního prostředí. Je také výslednicí jeho dědičných dispozic, životního stylu a pracovních podmínek. (WHO, 2009, on-line)

Další definici zdraví z hlediska holistické koncepce bychom mohli najít u Křivohlavého: *„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ (KŘIVOHLAVÝ, 2003, s. 40)*

2.3.2 Zdravý životní styl u dětí s mentální disabilitou

Současnost chápe mentální postižení jako dimenzi člověka. (ŠVARCOVÁ, 2006) Dospělý i dítě s postižením podléhá stejným negativním vlivům ve společnosti jako zdravý člověk, proto bych neodlišovala zdravý životní styl zdravého jedince a dítěte s postižením.

„Zdravý životní styl chápeme jako tzv. způsob života – to, jak se stravujeme, jakou máme pohybovou aktivitu, ale rovněž hygienické návyky, spánkový režim, kterým myslíme dostatečné množství pravidelného spánku a jak relaxujeme, neboli jak dokážeme zvládnout každodenní stres. Zdravý životní styl je takový, který udržuje náš organizmus zdravý, a to jak fyzicky, tak psychicky.“ (MUŽÍK, 2007, s. 11)

Přes neustálou osvětu, bohužel stále existuje mnoho lidí, kteří si neuvědomují, že na zdraví má vliv především náš životní styl. Na neuspokojivém zdravotním stavu se podílí především nevhodně zvolená strava a nedostatek pohybu. (SZÚ, 2010, on-line)

Dle Čeledové a Čevely je životní styl stěžejní determinantou zdraví. Životní styl můžeme definovat jako styl zahrnující dobrovolné formy chování v daných životních

situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. (ČELEDOVÁ, ČVELA, 2009)

Nejvýstižněji definuje zdravý životní styl Schuster. Zdravý životní styl by měl vést k tzv. aktivnímu zdraví – rovnováze mezi duševním a fyzickým zdravím. Základními kameny aktivního zdravého života jsou tedy především pravidelný režim (zahrnující střídání práce a odpočinku a využití volného času k relaxaci a pohybovým aktivitám, spravedlivé rozdělení práce a odpočinku), zdravý způsob výživy a pitný režim, pohybová aktivita minimálně 3x týdně, dostatek spánku, posilování pozitivních citových vazeb, omezení rizikových faktorů jako jsou kouření, konzumace alkoholu a drog, nevhodná strava. Člověk, který zvládá zdravý životní styl, ovládá svoje emoce, má se rád, dokáže zastavit destruktivní myšlenky a podporovat konstruktivní. Úsilí o zdravý životní styl nás může vést k tomu, že se stáváme lepšími, pokornými, tolerantními a laskavými k sobě i k druhým. (SCHUSTER, 2008)

Výživa dětí

Zdravá výživa neodmyslitelně patří ke zdravému životnímu stylu, přispívá k příznivému růstu a vývoji, obnově tkání, psychické a fyzické výkonnosti a obranyschopnosti vůči vnějším a vnitřním vlivům. Obzvlášť důležitá jev dětství. Zatímco u dospělého člověka slouží k udržování života a tělesných funkcí, zajišťuje přeměnu látek a výkonnost, dodává energii, kterou daný jedinec spotřeboval. U dítěte slouží navíc ještě k tělesné stavbě a růstu organismu, ovlivňuje vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich funkcí. (HAVLÍNOVÁ et al., 2006)

2.4 Intervenční pohybový program

V současné době jsme svědky postupného zhoršování tělesné zdatnosti dětí, pohybové výkonnosti ale i zhoršování zdravotního stavu. Tyto zjištění se dotýkají všech věkových kategorií. Na zhoršování zdravotního stavu se podílí snížení pohybové aktivity, ale zároveň i působení více faktorů např. sledování televize, počítače, apod., nesprávná životospráva či osvojování si zlovyků jako je kouření či pití alkoholu. (ADAMČÁK et. al, 2000)

Bursova uvádí: „*Pohyb má fyziologický přínos, ovlivňuje naši psychickou a sociální stránku a umožňuje příjemné trávení volného času. Fylogeneticky jsme přizpůsobeni k lokomoci, která optimálně zatěžuje náš organismus statickou a dynamickou prací. V současné době vlivem nedostatku pohybu a nadměrného udržování*

statických poloh nabyl pohybový deficit takových rozměrů, že se populaci začalo říkat sedící populace.“ (BURSOVÁ in KURSOVÁ, 2009, s. 42) Na základě těchto zjištění se aplikují intervenční pohybové programy, které slouží jako inspirace k zdravému životnímu stylu v pohybu, inspirují děti, mládež, dospělé i seniory k aktivnímu využívání volného času, ke sportu a tím nepochybně přispívají ke zkvalitnění života v populaci, také dochází ke stavbám nových sport center, fitness center, přicházejí k nám nové trendy pohybových aktivit ze světa jako je např. zumba aj.

2.4.1 Pohyb u dětí s mentální disabilitou

Pohyb je základním projevem života. Druh a množství našeho pohybu jsou rozhodujícím činitelem, na kterém závisí náš zdravotní stav. Působí i na naši náladu a duševní výkon. Pomocí pohybů se rozvíjí mnoho orgánů a funkčních okruhů těla, a tak je lze uchovávat aktivní na dlouhou dobu. Negativní důsledek tělesné pasivity (inaktivity) jsou mimo jiné ztráta tělesné a duševní vytrvalosti, selhávání oběhové regulace, přibývání na váze, snížení svalové síly a obratnosti těla, snížení pevnosti kostí, kloubů a pojivové tkáně, omezení dechových funkcí, snížená obranyschopnost organismu proti infekci a další. (KUKAČKA, 2010)

Děti se pohybují spontánně, pohyb odráží potřeby dítěte, ale také jeho individuální temperament a dokonce i intelekt. Zvláště zřetelný je vztah pohybu a intelektu u dětí. (BURSOVÁ in KURSOVÁ, 2009) Tělesná a duševní oblast se navzájem ovlivňují a pohybové projevy jsou tak prostředkem rané diagnostiky mentálního vývoje. Nedostatečná pohybová aktivita vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji. Při pohybové aktivitě dochází k formování osobnosti a k sociálnímu učení. (DVOŘÁKOVÁ, 2000)

Kvapilík uvádí, že mentálně postižené děti mívají některé zvláštnosti ve svých pohybových projevech, které je třeba znát a počítat s nimi. Pomineme-li nápadnosti v celkovém vzhledu (včetně mimiky) a jisté zaostávání v pohybovém rozvoji (dítě začíná později sedět, později chodí aj.), mají většinou sklon k nesprávnému držení těla, k nejisté disharmonické chůzi, k celkové pohybové neobratnosti. U některých dětí s mentálním postižením můžeme pozorovat nadměrnou pohyblivost s množstvím neúčelných pohybů, pohybový neklid, chaotičnost, u jiných je naopak nápadná pohybová pomalost, ochablost, nebo se objevují pohybové stereotypy. Pohyby často postrádají ladnost, protože nejsou koordinované. Dětem s mentálním postižením se nedaří souhyby a napodobování pohybů bývá nepřesné. Tato skutečnost se projevuje

zvláště při složitějších a jemnějších pohybech. Porušena bývá i cílevědomost, obtížně se mění směr, síla, rychlost i rytmus pohybů. (KVAPILÍK in KURSOVÁ, 2009)

2.4.2 Adekvátní pohybová aktivita

U dětí s mentální disabilitou je třeba zvážit intenzitu pohybové zátěže dle jejich stavu a přidruženým formám postižení, mají radost z pohybu jako jiné děti, proto bychom k nim měli přicházet s nabídkou zajímavých herních a sportovních činností, které děti budou rozvíjet ze všech hledisek- biologického, psychologického i sociálního. (VALENTA, 2003)

Schuster považuje pohybové aktivity za nedílnou součást života každého jedince. Každý bychom na základě svých přání, představ a v neposlední řadě také možností, měli zvolit pro sebe optimální pohybovou aktivitu. Její pravidelnou aplikací docílíme jejího zařazení do našeho životního stylu. (SCHUSTER, 2008)

„Za adekvátní pohybovou aktivitu tedy považujeme takovou aktivitu, která z hlediska intenzity, objemu, frekvence zařazení a fyziologické odezvy umožňuje zvládnutí základních pohybových prvků, které tvoří její obsah jedinci, který si ji zvolil. Její aplikace přináší aktérovi pozitivní vjemy a není zde nadřazena složka sportovní, tedy fyziologická odezva, nad složky, které zajišťují komplexní vnímání pozitivních vjemů, tedy sociálních vztahů a kulturně poznávací činnost.“ (SCHUSTER, 2008, s. 14)

2.5 Jóga pro děti s mentální disabilitou

Slovo jóga pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Jóga je věda, která nás učí, jak uskutečnit sjednocení vlastního já s přírodou, vesmírem. Je to systém, který nám umožňuje pronikat do hlubších struktur vlastní osobnosti a pochopit zákonitosti, které zde vládou. Napomáhá znovuobjevit to, co je v životě nejdůležitější, tj. hodnoty morálně-etického charakteru. Jóga může být pro nás také komplexním prostředkem zasahujícím významně do oblasti duševní hygieny a aktivního odpočinku. Základem jógy je láska k bližnímu, odevzdanost, modlitby, meditace a pomoc druhým. (KREJČÍ, 1995)

Můžeme ji chápat i jako nesmrtelné umění, vědu a filosofii. Dle Mehty se stala nejlepší subjektivní psychoanatomíí, jaká kdy vznikla pro tělesné, mentální, intelektuální a duševní blaho člověka. Prošla zkouškou času od počátku civilizace až po

současnost a jako jedinečně propracovaná psycho-fyzická metoda bude mít své místo i v dalších stoletích. (MEHTA in KREJČÍ, 1995) První písemné záznamy o józe se datují od dob 2000 let před naším letopočtem. (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Jógu mohou cvičit všechny věkové kategorie. Krejčí ve své publikaci Jóga v praxi pedagoga zdůrazňuje, že dětem musí být jóga předávána pestrou a zábavnou formou. Je zřejmé, že děti mladšího školního věku nemohou cvičit jógová cvičení v plném rozsahu jako dospělí. Využití hry při nácviku jógy vede k přirozenému vytváření pohybových stereotypů. Hra spojuje cvičení s fantazijními představami. Jóga se ve školách využívá pro upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoj koncentrace a tedy i efektivity učení. Kromě zdravotně preventivních cílů, jako je například regulace vadného držení těla, nácvik správného dýchání a zvyšování celkové odolnosti organismu, vystupuje do popředí právě význam relaxační, především ve snížení úzkostných stavů pramenících ze školního či rodinného prostředí. (KREJČÍ, 1995)

U žáků staršího školního věku se svým pojetím hodina jógy blíží cvičení dospělých, výdrže v pozicích jsou však krátké. Snažíme se, aby děti pochopily, že necvičíme pro vnější efekt, ale pro rozvoj svých psychických a fyzických schopností. V úvodní části hodiny vysvětlíme žákům, co budeme během hodiny dělat. Můžeme zařadit pohybové činnosti a hry zaměřené na prohloubení pozitivních sociálních kontaktů mezi žáky (z oblasti psychomotoriky, tance, pohybové improvizace, pantomimy). V závěru hodiny si ponecháme určitou časovou rezervu 5-7 minut na dotazy žáků. (TAMTÉŽ)

2.5.1 Morálně etický odkaz jógy

Nejstarší příručka Pataňdžalího Jógasútra (asi 6. stol. př. n. l.) rozděluje jógové techniky do osmi stupňů. První dva stupně tvoří mravně etická doporučení, jejichž úlohou je učinit člověka šťastným a společensky vychovaným.

Jde o morální zásady, které jsou vodítkem pro prohloubení vědomí o životě individuálním i společenském. Mají vést člověka ke zvládnutí emocí a negativních charakterových vlastností. Představují dokonalou cestu k dosažení vnitřního klidu a uvolnění duševní oblasti. (KREJČÍ, 1998) Jde o tzv. jamy a nijamy. Jama upozorňuje na pět negativních aspektů, které se mohou projevit v našem chování a jednání v kontaktu se sociálním prostředím:

1. Neublížování (ahimsá). Její uvedení na prvním místě není náhodné. Je základem ostatních principů. Nezraňování, tj. snaha o rozlišování důsledků svých činů tak,

abychom vědomě nikoho nepoškodili. Nevztahuje se jen na fyzické násilí, i když zde je tento princip nejjasnější a nejzřejmější. Je významným prvkem psychohygieny. Člověk by se neměl zabývat negativními myšlenkami, protože je v kritické situaci může proměnit ve skutečný čin.

2. Pravdivost (satja). Žít v pravdě a hledat pravdu. Platí to jak ve vztahu k sociálnímu okolí, tak zejména k sobě samému. Nebát se poznávat sám sebe, neobelhávat sebe ani druhé. Avšak bychom neměli úmyslně druhé pravdou zraňovat.

3. Nepřisvojování si toho, co nám nepatří (astéja). V oblasti hmotné se jedná o všeobecně přijatou morální zásadu, jejíž porušování je trestné.

4. Neshromažďování (aparigraha). Vede ke kontrole přání a tužeb, předchází chamtivosti.

Úzce souvisí i s ekologií, při každém nákupu bychom měli dobře zvažovat, co skutečně potřebujeme, neměli bychom shromažďovat.

5. Zdrženlivost, střídmost (brahmačarja). Tímto pojmem bývá také označováno období přípravy na život, období studia, získávání poznatků. Znamená čistotu a cudnost. Je základem zdravého rozvoje v oblasti tělesné, mentální, morální a duchovní. Souvisí i věrností v partnerství. Ale týká se například i stravování. (KREJČÍ, 1995)

Druhý stupeň upozorňuje na určité aspekty života, které je nutno vědomě rozvíjet. Jedná se o pět nijam:

1. Čistota (sauča). Vztahuje se na oblast těla, ale zároveň i na oblast mentální a sociální. Čisté, jasné, pozitivní, představuje očistu od prvků násilí, nenávisti, zloby, neupřímnosti, vulgárnosti apod. Dosáhnout čistoty myšlenek a citů není vůbec jednoduché. Z tohoto důvodu zvažujeme, co necháme vstoupit do svého nitra, tj. zvažujeme případný negativní vliv masmédií, hudby, literatury atd.

2. Spokojenost (santóša). Nedokážeme-li se smířit s okolnostmi, které nastaly, můžeme se vážně poškodit svou psychiku. Často se díváme na svět skrz své touhy a přání a zde začíná naše nespokojenost, neklid. Děti často podléhají vlivům reklamy a tomu, co jim předkládá. Důsledkem je vnitřní nespokojenost, kterou poté dávají najevo navenek.

3. Odolnost (tapas). Představuje fyzickou a psychickou otužilost. Souvisí těsně se santóšou a vede nás k umění přijímat nepříznivé životní situace jako zkoušku nás samých, jako trénink odolnosti. Tapas představuje mobilizaci psychických i fyzických sil. I těžká životní situace nás může vnitřně obohatit, přinést určité nové poznání.

4. Studium (svadhjája). V současném světě plném informací zdůrazňuje i výběrovost v tom, co chceme studovat, kde, jakými prostředky.

5. Respektování vyšších principů (Išvarapranidhana). Nabádá nás, abychom neupadli do jistého životního stereotypu, který je v podstatě shodný s projevy ostatních živočichů. Lidský život by měl být zasvěcen vyšším životním hodnotám. (KREJČÍ, 1998)

Jamy a nijamy jsou součástí pohybového intervenčního programu, který jsem sestavila pro svou bakalářskou práci. Rozvíjí v dětech morální a etické zásady, spolupráci, životní hodnoty, pěstují v nich sebekázeň aj.

2.5.2 Význam dýchání a jeho základní typy

Abychom mohli žít a udržet si své tělo zdravé, potřebujeme potravu a vodu, ale také vzduch k dýchání. Proud vzduchu je pro nás mnohem důležitější než jídlo či pití, neboť bez jídla jsme schopni přežít několik týdnů, bez pití několik dnů, ale bez možnosti dýchat bychom přežili jen několik minut. Náš život dechem začíná i končí. Dechový cyklus můžeme rozdělit na tři fáze:

1. nádech (púraka);
2. výdech (réčaka);
3. dechová pauza (kumbhaka).

Jedna fáze přechází plynule v druhou, výdech by však měl být přibližně dvakrát delší než nádech. Dechová pauza vzniká přirozeně na konci výdechové fáze a trvá tak dlouho, dokud spontánně nevznikne potřeba nádechu. Nádech představuje aktivní část dýchání a dochází při něm k napětí dýchacích svalů. Výdech je pasivní součástí, je to fáze uvolnění. (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

„Jestliže v józe má výdech navrch před nádechem, není to pouze proto, že je životně důležité neustále z těla odstraňovat toxické plyny. Podle jogínů by toto vyprázdnění mělo být vždy co nejúplnější. Uvažuj takto: nelze naplnit nádobu, kterou jsme předtím nevyprázdnili.“ (VAN LYSEBETH, 1999, s. 102)

Krejčí uvádí, že na rytmus a hloubku dechu u dětí má velký vliv emoční napětí. Znamená to však, že lze také zpětně ovlivnit prostřednictvím záměrné regulace dechu psychický stav. Regulovaným dýcháním lze tzv. „rozpouštět“ důsledky nezpracovaných stresů, aktivovat pozornost, mírnit bolesti, překonávat únavu, zabezpečovat dobré trávení, usnadňovat klidné usínání a tišit agresivitu. (KREJČÍ, 1998) Nejdůležitější je naučit děti dýchat celými plícemi, protože vlivem silného nedostatku pohybu jsme se naučili dýchat velmi povrchně a tím dochází k hromadění odpadních plynů v plicích. Při běžném nevědomém dýchání jsou plíce po výdechu ve

stavu částečného naplnění vzduchem. Tento stav bývá prokázáný u dětí s astmatickými potížemi a při alergiích. (NEŠPOR, 2011, on-line)

Jedním z nejčastějších projevů nesprávného dýchání je dle Knížetové a Tillaicha dýchání typu „nádech nosem, výdech ústy.“ Při něm se nosní sliznice vdechovaným chladnějším vzduchem stále ochlazuje a sliznice úst se vydechovaným teplejším vzduchem otepluje. Tím se zvyšují nároky na vnitřní regulační mechanismy organismu. (jejich úkolem je udržovat v organismu rovnovážný stav- včetně stálé teploty.) Tím se také narušuje funkce sliznice, ta pak více vysychá nebo naopak produkuje více hlenu, překrývá se apod. Dýchání nosem, při němž se sliznice během nádechu ochladí a při výdechu prohřívá, je tedy rozhodně fyziologičtější a příznivější pro funkci sliznic. Navíc při dýchání nosem prochází vzduch dýchacími cestami užšími než při dýchání ústy, což představuje dýchání proti odporu a to má vliv na zlepšení svalové aktivity a pružnosti dýchacího svalstva. Měli bychom tedy u dětí rozvíjet dýchání především nosem. (KNÍŽETOVÁ, TILLICH, 1993)

„Jóga ukazuje, jak lze pomocí různých dechových technik ovlivňovat tělo i mysl. Způsob, jakým dýcháme, se však bohužel velmi vzdálil přirozenému a správnému dýchání. Zásadní podmínkou k obnovení zdravého způsobu dýchání je nácvik „plného jógového dechu.“ (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006, s. 21)

Plný jógový dech se skládá ze tří následujících typů dýchání:

➤ **Břišní nebo-li brániční dech**

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. Břišní dech je základem dýchání. Umožňuje plné využití kapacity plic, přirozeným způsobem zpomaluje a prohlubuje dech a podporuje uvolnění.

➤ **Hrudní dech**

S nádechem se zdvihají 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 kruh nám pomůže pomalý a hluboký břišní dech.

➤ **Podklíčkový dech**

U tohoto druhu dýchání proudí vzduch do hrotů plic. S nádechem se zvedá horní část hrudníku s klíčními kostmi, s výdechem opět klesá. Dech je velmi povrchní a rychlý. Takto dýcháme v silně stresových situacích, prožíváme-li strach nebo nedostává-li se nám vzduchu.

Při zdravém a přirozeném dýchání se všechny tři typy spojí do jediného nádechu a výdechu a vytvoří „*plynulou vlnu*“ Pokud budeme takto dýchat, tedy přirozeně a bez násilí využívat plnou kapacitu plic, provádíme plný jógový dech. (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006, s. 22)

Nácvik plného jógového dechu:

- lehne si na záda, uvolníme chodidla, paže leží volně podél těla - dlaněmi vzhůru, zavřeme oči, uvolníme celé tělo
- obrátíme dlaně k podložce, s nádechem vedeme natažené paže velkým předním obloukem do předpažení, dále do vzpažení a položíme je na podložku vedle hlavy, dlaně jsou vytočeny vzhůru
- s výdechem vedeme paže stejným způsobem zpět do připažení
- vnímáme a vědomě pozorujeme všechny tři způsoby dýchání (břišní, hrudní a podklíčkové)

Cvičení zopakujeme 5-10x. Všimneme si, jak se objem dechu již po prvních kolech tohoto dechového cvičení zvýší. (MAHÉŠVARÁNADA, 2006)

2.5.3 Relaxační techniky

Součástí každé hodiny jógy je relaxace. Relaxace dle Nadau spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se zároveň uvolňujeme duševně i tělesně. V podstatě nám umožňuje snížit napětí a obnovit rovnováhu a pohodu. Podle toho, jakou techniku použijeme, můžeme uvolnit některé části těla, některé svalové skupiny nebo celé tělo. (NADAU, 2003)

Knížetová považuje relaxaci za komplexní proces odehrávající se na úrovni tělesné i psychické, přičemž obě tyto úrovně jsou vzájemně úzce svázány. Jde o uvolňování svalových tónů a psychických tenzí, které vznikají ve stresových situacích. Je zřejmé, že schopnost relaxovat znamená současně schopnost snadněji zvládat zátěžové situace a stres.

Relaxaci je třeba se naučit, je třeba se naučit cíleně využívat psychosomatických vazeb tak, aby prohloubené fyzické uvolnění prohloubilo relaxaci psychiky, která pak opět bude působit na úrovni tělesné a pomůže nám tak objevit v relaxaci nové kvality. Svalová relaxace spočívá ve snížení svalového tonusu. Tonus je základní klidová aktivita svalstva, stav, kdy není sval vůli stažen nebo protažen, avšak je připraven bezprostředně vstoupit v činnost. Snížení tonusu představuje snížení úrovně dráždivosti nervového systému a je tedy úzce spojeno s činností psychiky. (KNÍŽETOVÁ, TILLICH, 1993)

Relaxační techniky neprovádíme v libovolných polohách, ale používáme při nich tzv. relaxační ásany, mezi které patří ánanda ásana (pozice blaženosti) v lehu na zádech a na bříše, dále tzv. tygří relaxační poloha a krokodýlí relaxační poloha. Nejčastěji používanou bývá ánanda ásana v lehu na zádech, je třeba si uvědomit, že se jedná také o jógovou pozici a že je třeba, aby její provedení bylo co nejdokonalejší. Doba setrvání v relaxaci je různá, při dlouhodobé relaxaci se snižuje intenzita sensorických impulsů, snižuje se korová aktivita a může dojít k nežádoucí aktivaci podvědomí, proto optimální délka relaxace se pohybuje do 15-20 minut. Při déletrvajících relaxacích je žádoucí použít příkrývky v důsledku poklesu tělesné teploty. Relaxaci provádíme na tvrdé podložce, bosi, v pohodlném netísňivém oděvu. Pro relaxaci je důležitá také celková atmosféra místnosti, stupeň osvětlení, kvalita vzduchu, vhodný hudební doprovod. (KREJČÍ, 1995)

Účinky relaxace u dětí shrnuje Nadau: Relaxace u dětí slouží k uvolnění organismu, snižuje svalový a mentální stres, přispívá rovněž k tomu, že děti jsou pozornější, lépe se zapojují do hry a jsou vnímavější. Pomáhá jim zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat paměť, soustředění a umožňuje tak zlepšovat kvalitu učení. (NADAU, 2003)

2.5.4 Využití jógových ásán u dětí s mentální disabilitou

Děti s mentální disabilitou trpí často nedostatečnou koordinací v pohybech, disharmonickou chůzí, špatným držením těla, aj. což vede k nesprávným pohybovým stereotypům, které mají za následek vznik mnoha nemocí nejen pohybového aparátu. (KVAPILÍK in KURSOVÁ, 2009) 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. Ásany působí na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém, na všechny orgány i žlázy. Ovlivňují rovněž mysl, psychiku a čakry

(energetická centra). Pravidelné cvičení ásan přináší blahodárné účinky celému organismu člověka. Cvičení ásan zvyšuje pružnost páteře, zlepšuje pohyblivost kloubů, napomáhá uvolnění, posílení a bohatému prokrvení svalů, povzbuzuje a harmonizuje činnost orgánů i žláz, podporuje látkovou výměnu, funkci lymfatického systému, posiluje imunitu, normalizuje a stabilizuje krevní oběh a krevní tlak, zklidňuje a posiluje nervy, pročišťuje a osvěžuje pokožku. (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. zajíc, kočka, srnka atd. Ásany hluboce ovlivňují tělo i mysl. Jejich cvičením docílíme blahodárného účinku, který získávají zvířata, když tyto pozice zaujímají zcela instinktivně. (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Ásany se při zběžném pohledu podobají gymnastickým cvikům, a tak se nezdá stává, že jsou s nimi zaměňovány. Ásany můžeme gymnasticky vidět, posuzovat a dokonce i cvičit, ale potom by bylo pošetilé očekávat od nich jógové účinky (KNÍŽETOVÁ, TILICH, 1993). Mahéšvaránanda se na rozdíl mezi ásanami a gymnastikou dívá takto, cituji: *„Ásany se provádějí pomalu, abychom je mohli vědomě procítit. Není důležité množství cviků, ale samotná kvalita provedení. Před cvičením, mezi ním a po něm má být zařazena fáze vědomého tělesného i duševního uvolnění.“* (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006, s. 17) Cvičení ásan neznamená za každou cenu zvládnout akrobatické a náročné polohy. Cílem tělesných cvičení jógy není zvládnutí extrémních cviků, nýbrž uvolněné a procítěné cvičení takových poloh, které nám vyhovují a dovolují zlepšení zdravotního stavu či celkové kondice spolu s prohlubováním vnímavosti a citlivosti pro vlastní organismus. (KREJČÍ, 1995)

Krejčí doporučuje ásany provádět bez násilí, s vyloučením stavu přílišného napětí nebo bolesti. Postupným, nenásilným nácvikem lze po určité době zvládnout i náročné polohy. Ke cvičení přistupujeme s prázdným žaludkem - to znamená 1-2 hodiny po lehčím jídle nebo 2-3 hodiny po jídle vydatnějším. Bez vážných důvodů nevynecháváme každodenní pravidelné cvičení, jehož délka by měla být minimálně 20 minut. (TAMTÉŽ)

Ásanu nejprve provedeme jednou či dvakrát bez delší výdrže a pohyb těla sladíme s dechem, poté provádíme s výdrží, dýcháme v ní normálně, soustředíme se na tu část těla, na kterou ásana působí. Poté provedeme protipozici nebo vyrovnávací cvik. Je-li například trup stlačen nebo v předklonu, v následující ásaně se napřímí. (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Ásany se provádějí pomalým pohybem v souladu s dechem. Hlavním důvodem proč se mají tělesné jógové pozice provádět pomalým způsobem je oživení funkce jednoho neprávem opomíjeného smyslu, kterým je svalový cit (čítí). Fyziologové jej nazývají propriorepcí. Tento smysl nám umožňuje vnímat, co se děje v našich svalech a kloubech, informuje nás o kvalitě našich pohybů, o tom, kolik napětí se kde v těle udržujeme, jaké je držení našeho těla apod. Protože jsme zvyklí se na svoje tělo dívat převážně zvenčí, došlo k tomu, že náš svalový cit ochabnul. Nízká kvalita svalového smyslu způsobuje, že si stav svého pohybového systému (zkrácené a ochablé svaly, ztuhlé klouby, nepružnost nebo nesprávné držení těla) začneme uvědomovat teprve tehdy, když jsme situací donuceni pohybovat se jinak, než jsme zvyklí, nebo až v té chvíli, kdy nás začne organismus upozorňovat na tyto nedostatky bolestí. (KNÍŽETOVÁ, TILLICH, 1993)

Pravidelné cvičení ásan přináší blahodárné účinky celému organismu člověka. Cvičení ásan zvyšuje pružnost páteře, zlepšuje pohyblivost kloubů, napomáhá uvolnění, posílení a bohatému prokrvení svalů, povzbuzuje a harmonizuje činnost orgánů i žláz, podporuje látkovou výměnu, funkci lymfatického systému, posiluje imunitu, normalizuje a stabilizuje krevní oběh a krevní tlak, zklidňuje a posiluje nervy, pročišťuje a osvěžuje pokožku. (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

2.5.5 Pránájáma

Pránájáma je systém dechových cvičení. Podle učení Rádžajógy znamená pránájáma kontrolu prány. Ve skladbě jógové hodiny je zařazena za ásanami, organismus je tělesnými cvičeními k pránajámě připravován. Podle klasických jógových textů je prána spojena s naším životem, s jeho začátkem i koncem. (KREJČÍ, 1995)

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

2.5.6 Hudba a její účinky při jógových cvičeních

Hudba stejně jako řeč zprostředkovává emocionální informace, může se stát sjednocujícím faktorem všude tam, kde je vyžadováno kolektivní jednání, spolupráce,

hudbou mohou být ovlivněny především afektivní funkční procesy v mozku-výpověď hudby je pro každého člověka zážitkem bez ohledu na důvody dané situací nebo existující objektivně. Hudba jako komplexní podnět zaměstnává mozkovou kúru, takže jiné podněty z prostředí budou jen stěží zpracovány, mimo jiné pomáhá např. proti úzkosti, působí tlumivě na subkortikální centra (sídlo emocí). Tímto centrálním vnímáním je ovlivněn například tonus kosterních svalů - když je svalstvo uvolněné, člověk nepocítuje žádný strach. Při koncentrování prožitku hudby klesá svalové napětí. (WEHLE in KURSOVÁ, 2009) Klidná relaxační hudba doprovází všechny části jógové hodiny, využívá se při relaxaci i při cvičení ásan, při jejím poslechu dochází k výše zmíněným pozitivním účinkům.

Závěrem každé hodiny jógy bývá zvykem zpívání mantry (Óhm). Mantra je dle Mednyánszkyho krátká formulka, nebo pojmenování či oslovení Nejvyššího, nebo toho nejcennějšího, co si vůbec dovedeme představit. Nezáleží na tom, jestli se jedná o Boha, nebo o realitu, či o přírodu, vždy se touto mantrou obracíme na to nejhlubší a nejcennější v nás samotných. Mantra je složení slov mana = mysl a traya = vysvobození. Mantra tedy dává možnost křížovat vodami našeho ducha. (MEDNYÁNSZKY, 2010)

3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem je ověřit blahodárný vliv jógy na mentálně postižené děti ve formě řízených pohybových aktivit na bázi jógy. Dále provést závěrečné doporučení dle výsledků šetření.

3.2 Úkoly práce

Z cíle bakalářské práce vyplývají následující úkoly:

- Sestavit obsahovou analýzu české i zahraniční odborné knižní literatury a internetových zdrojů vztahujících se k tématu bakalářské práce.
- Na základě obsahové analýzy stanovit cíl, úkoly a odborné otázky bakalářské práce. Zpracovat 12-ti týdenní intervenční program řízené pohybové aktivity na bázi jógy.
- Vyhledat vzorek dětí s mentálním postižením ve vybrané lokalitě Jižních Čech, u kterých bude intervenční program aplikován.
- Zachytit potřebné výsledky použitím baterie metod- záměrné pozorování, aplikace standardizovaného dotazníku k zachycení behaviorálních znaků, řízený rozhovor.
- Zpracovat získané výsledky do přehledových tabulek a provést statistické zpracování dat.
- Provést diskuzi a prezentaci výsledků.
- Definovat závěry a doporučení pro praxi řízených pohybových aktivit u dětí s mentální disabilitou.

3.3 Odborné otázky

Otázka č. 1: Dojde u probandů k pozitivní změně fyziologických parametrů po aplikaci intervenčního pohybového programu na bázi jógy?

Otázka č. 2: Dojde u probandů k pozitivní změně sociálních kompetencí po aplikaci intervenčního pohybového programu na bázi jógy?

Otázka č. 3: Dojde u probandů k pozitivní změně behaviorálních znaků po aplikaci intervenčního pohybového programu na bázi jógy?

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Intervenční pohybový program jsem aplikovala v Mateřské škole, Základní škole a Praktické škole Trhové Sviny a to v 5. třídě, která vznikla sloučením třech ročníků a je tedy věkově heterogenní. Celkem se mnou spolupracovalo 10 dětí ve věku od 9 do 12 let, z toho 4 chlapci a 6 dívek. K dispozici jsme měli pronajatou halu a v nepříznivém počasí školní tělocvičnu. Absolvování programu bylo pro děti povinné v rámci tělesné výchovy v dané škole, děti však intervenční pohybový program navštěvovali s radostí, chutí a touze po nepoznaném. V tabulce č. 1 uvádím somatoskopické údaje dětí.

Tabulka č. 1: Charakteristika souboru

Proband č.	Pohlaví	Věk	Výška (cm)	Váha (kg) ²	BMI
1	dívka	9	134	28	15,6
2	dívka	10	133	30	17,0
3	dívka	11	160	46	18,0
4	dívka	12	158	41	16,4
5	dívka	12	161	56	21,6
6	dívka	12	144	40	19,3
7	chlapec	11	146	36	16,9
8	chlapec	12	155	55	22,8
9	chlapec	12	150	40	17,7
10	chlapec	12	144	40	19,3
Průměrné hodnoty	-	11,3	148,5	41,2	18,7

4.2 Použité metody

V teoretické části jsem využila metodu obsahové analýzy a syntézy odborného textu, jehož obsah jsem využila v části druhé - praktické, ke stanovení cíle, úkolů, metod, odborných otázek a k vytvoření intervenčního pohybového programu mé bakalářské práce.

V druhé části bakalářské práce jsem sledovala fyziologické a psychosociální parametry probandů s použitím následujících metod:

1. Fyziologické parametry:

- Měření krevního tlaku: probandovi byl měřen tlak pomocí tonometru Omron na levé ruce, vsedě a v klidu.

- Měření srdeční frekvence:
 - a) v klidu: měření probíhalo vsedě v klidu spojením ukazováčku a prostředníčku a jejich přiložením na arteria radialis v délce jedné minuty.
 - b) po sestavě: měření probíhalo Sporttestrem Polar electro OY.
- Klidová dechová frekvence: měření proběhlo vleže, v klidu za pomoci dlaně volně umístěné na hrudním koši v délce jedné minuty.

2. Psychosociální parametry:

- Dotazník Nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000), plné znění v příloze č. IV.
- Kategoriální škála maladaptivního chování (VÁLKOVÁ, 2000), plné znění v příloze č. V.
- Řízený rozhovor: byl aplikován po kresbě mandaly s cílem lepšího pochopení obrázku probanda nezbytného pro následné vyhodnocení. Dle Čechové rozhovor s mentálně postiženým dítětem vedeme stručně, otázky klademe jednoznačně, rozhovor musí být jednoduchý s využitím termínů hovorových. (ČECHOVÁ, 2004) Popis metody: dětem byl poskytnut čistý bílý papír s narýsovanou kružnicí o průměru 20 cm, v místnosti byla puštěna relaxační hudba, děti malovaly vsedě, za stolem a k dispozici měly pastelky, voskovky a vodové barvy. Kdo domaloval, přišel ke mně a já mu kladla následující otázky:

1. Jak ses cítil/a při kresbě mandaly?
2. Mohl/a ses soustředit?
3. Vnímal/a si sám/a sebe, nebo tě něco rušilo?
4. Chceš mi k obrázku něco říct?

4.3 Organizace experimentálního šetření

Součástí mé bakalářské práce bylo sestavení intervenčního pohybového programu na bázi jógy a jeho realizace u dětí s lehkým mentálním postižením. Náhodným výběrem jsem zvolila skupinu deseti dětí. Samotnému začátku experimentálního šetření předcházelo oslovení ředitelky školy, jež děti navštěvují. Experimentální šetření probíhalo v prostorách Základní školy praktické v Trhových Svinech, deseti testovanými dětmi byli žáci páté třídy v počtu 6 dívek a 4 chlapců ve věku 9-12 let. Somatoskopická měření a projektivní metoda Dotazníku nedokončených vět proběhly v úvodní hodině, měření sporttestrem a tonametrem proběhlo v hodině bezprostředně následující. Po domluvě s vedením školy jsme se s dětmi scházeli každý

pátek v deset hodin, s výjimkou prázdnin a státních svátků, od 4. 11. 2011 do pátku 24. 2. 2012, kde proběhla závěrečná měření.

4.4 Charakteristika intervenčního pohybového programu

Intervenční pohybový program byl u probandů aplikován po dobu 12ti týdnů, v časové dotaci 90 minut/lekce. Program byl záměrně vytvořen na bázi jógy, ale najdeme v něm i prvky psychomotorických cvičení a množství pohybových her s prosociálním charakterem. Aby byl intervenční pohybový program kompletní, uvádím u každé edukační jednotky číslo a název, materiální zajištění a didaktické cíle: vzdělávací, výchovný a zdravotní cíl, celé znění intervenčního pohybového programu se nachází v příloze č. V. V tabulce č. 2 níže uvádím jeho ukázkou.

Každá jógová lekce se skládala z :

- **Úvodní části**, v té jsme připravovaly s dětmi prostor ke cvičení, dále se tato část skládala z jógového pozdravu, navození příjemné atmosféry, jež považuji za základní pilíř úspěšné motivace ke cvičení s dětmi, úkolem této části bylo věnovat se asociacím dětí, jejich prožitkům a zážitkům, nechat je krátce pohovořit o tom, co je trápí, nebo těší, pak jsme se věnovali pohybovým a psychomotorickým aktivitám určeným na rozehtání organismu.
- **Průpravné části**, ve které jsme se snažili koncentrovat, vnímat své tělo, postupně jsme přecházeli k dechovým cvičením a záhy ke cvičení sestavy Khatu pranám.
- **Hlavní části**, ta byla provázena příběhem, pomocí něhož děti lépe zvládaly jógové ásany, hlavní část vždy navazovala na části předchozí, při kterých jsem jen nastínila téma, které rozvinul příběh hlavní části. Druhá polovina hlavní části edukační jednotky byla určena k výrobě kolektivního díla, byla to reakce na potřeby dětí, ve třídě bylo nutné pracovat na vzájemné kooperaci a budovat vzájemné kamarádské vztahy a utlumit soutěživost a dravost některých dětí.
- **Závěrečné části**, v té byl jasný úkol - zklidnění těla i mysli v závěrečné relaxaci, soustředění na sebe sama, svůj dech, tělo. V samém závěru hodiny jsme zpívali mantru ÓM a mantru Šánty. Hodina byla ukončena rozloučením s dětmi, pobídnutím k dalšímu cvičení doma, a motivací na další týden.

4.4.1 Ukázka intervenčního pohybového programu

Intervenční pohybový program má 12 lekcí, plné znění je k dispozici v přílohách, v tabulce č. 2 uvádím ukázkou vybrané edukační jednotky. Jedná se o edukační jednotku číslo 6. *Vánoce jsou za dveřmi.*

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací cíl: Historický kontext Vánoc.
- Výchovní cíl: Pěstování střídmosti, sociální kompetence: umět se rozdělit, obdarovat druhého, poskytnout pomoc.
- Zdravotní cíl: Rozvoj smyslového vnímání, protažení zádové a břišní oblasti, správné držení těla, rozvoj plného jógového dechu.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, CD přehrávač, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba, kytara, Orffovy nástroje, pamlsky pro děti - cukroví, ovoce, kaštany a jablíčka pro zvířátka.

Tabulka č. 2: Edukační jednotka č. 6 - Vánoce jsou za dveřmi

Čas	Obsah
15min	Úvodní část: Přivítání s dětmi – stoj spatný, posíláme si sluníčko, dítě opisuje rukama tvar sluníčka, sluníčko pošle kamarádovi a ten ho posílá dál po kruhu. Společná příprava podložek, utvoříme opět kruh, pozdravíme se jógovým pozdravem tak, že si v tureckém sedu spojíme ruce a skloníme hlavu se slovy „Hari óm“. Povídáme si o zvycích, které prožíváme o Vánocích, posíláme si po zemi sluníčko (míč), kdo ho chytne, řekne nám něco o Vánocích, na co se těší, jak je prožívá, těšíme se slovy na Ježíška. Měli bychom udržovat o Vánocích brahmačarju - střídmost, nepřejídat se, ale umět se rozdělit, nezapomenout v zimě na zvířátka, venku je sníh, nemají potravu, jít ke krmelci. Hra Na mrazíka se zachraňováním: jedno dítě je mrazík a chytá ostatní, koho se dotkne, ten „zmrzne“ a musí zůstat stát, dokud ho někdo nevysvobodí tím, že ho pohladí po zádech – tím ho zahřeje a dotyčný může hrát dál.
25min	Průpravná část: Ananda ásana, plný jógový dech. Zvířátka se ukládají do zimního spánku. Protahování do vzpažení, opakujeme 3x. Protřeme dlaně, podíváme se do dlaní. Sestava Khatu pranám. Země nám dává potravu, pozdravíme jí a tím i poděkujeme.
40min	Hlavní část: Procvičování sestavy Pozdrav Slunci viz příloha č. I, těšíme se na sluníčko. Ásany zvířátek, které sluníčko na jaře probudí, asociace dětí. Po cvičení následuje krátká relaxace, necháme si zavřené oči, posadíme se, každému dám něco do pusy, hádáme, co to je. (Cukroví, čokoláda, ovoce.) Na závěr rozdám dětem kaštany a jablíčka - pro zvířátka do krmelce. Poté rozdám dětem nástroje a zazpíváme a zahrajeme tři koledy na přání dětí.
10min	Závěrečná část: Odložíme nástroje, ztišíme se, zazpíváme mantru óhm, poté si všichni zatleskáme a pochválíme se, popřejeme si hezké svátky, rozloučení s dětmi. Motivace na lednovou hodinu.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky a diskuze fyziologických parametrů

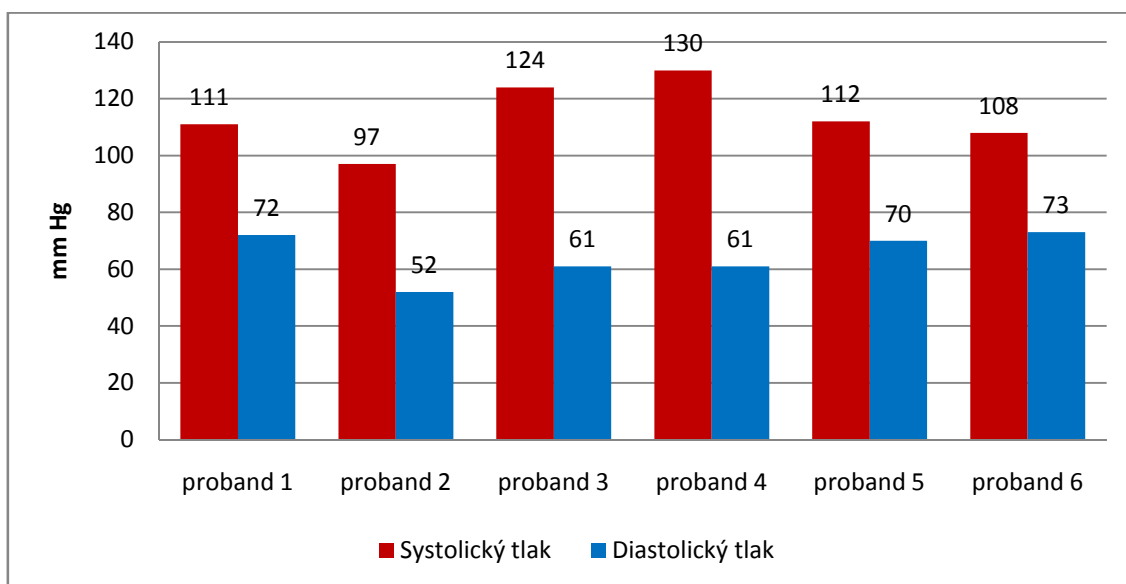
5.1.1 Krevní tlak

Krevní tlak byl měřen v klidu (před cvičením) a po 10 kolech sestavy Khatu pranám. V tabulce č. 3 uvádím výsledky vstupního a výstupního měření. Vstupním měřením označuji naměřené hodnoty před aplikací pohybového intervenčního programu a výstupním měřením pak hodnoty naměřené bezprostředně po ukončení intervenčního pohybového programu. Z tabulky č. 3 je patrné, že 3 probandi by mohli mít v budoucnu hypotenzi, jeden proband hypertenzi. Nejnižší naměřený krevní tlak je u probanda č. 2, nejvyšší pak u probanda č. 4. U všech probandů je patrný vzestup diastolického a systolického tlaku po cvičení 10 kol sestavy Khatu pranám. Mezi vstupním a výstupním měřením neshledávám zhoršení ani zlepšení hodnot krevního tlaku u rizikových probandů, krevní tlak je stejný, nebo mírně odlišný v závislosti na aktuálním rozpoložení a zdravotním stavu probanda, intervenční pohybový program nebyl určený k regulaci krevního tlaku, shledávám pouze změny mezi měřeními v klidu a po jógové sestavě.

Tabulka č. 3: Výsledky měření krevního tlaku u probandů v klidu a po sestavě Khatu pranám.

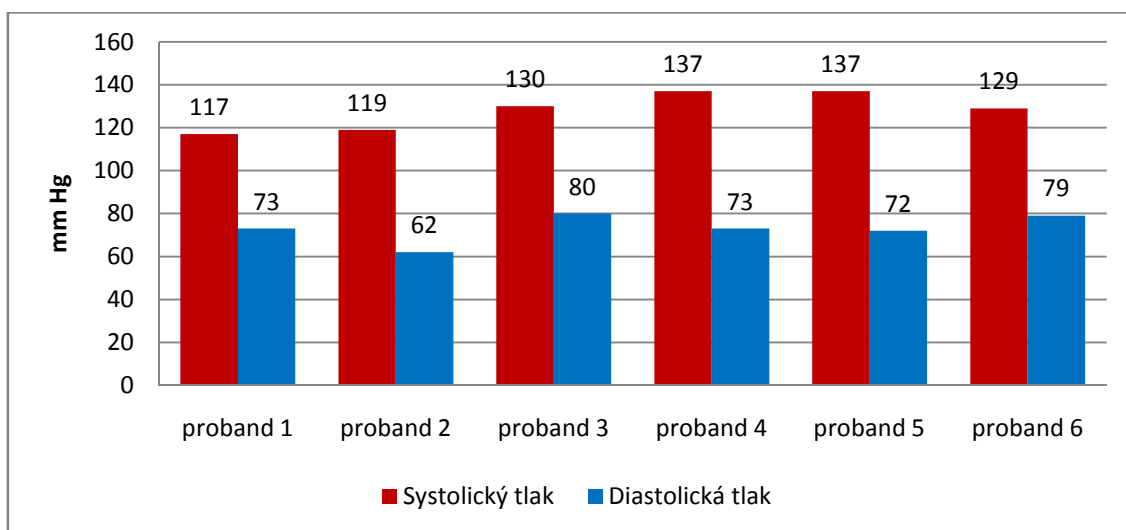
Probandi číslo	Vstupní měření krevního tlaku (mmHg)		Výstupní měření krevního tlaku (mmHg)	
	v klidu	po sestavě	v klidu	po sestavě
1	111/72	117/73	114/73	117/74
2	97/52	119/62	88/46	120/69
3	124/61	130/80	119/61	130/76
4	130/61	137/73	102/75	141/72
5	112/70	137/72	114/71	140/75
6	108/73	129/79	110/72	135/72
7	117/77	122/79	117/79	136/78
8	118/70	136/73	118/69	135/76
9	107/70	129/81	117/58	126/81
10	114/62	119/74	110/79	135/69

Graf č. 1: Změny krevního tlaku u dívek; vstupního měření v klidu.



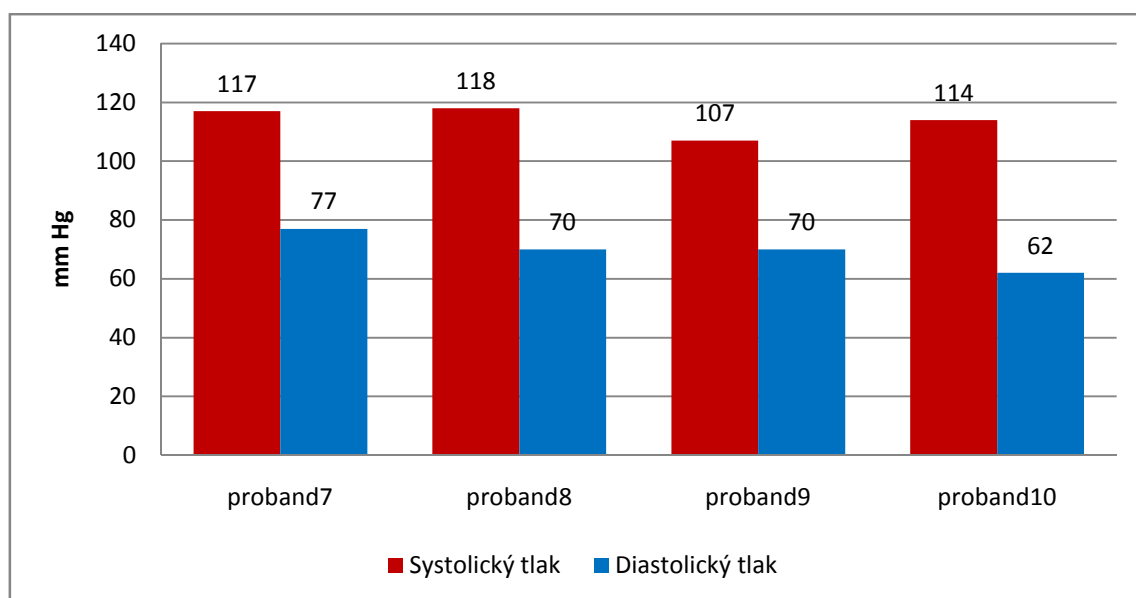
Graf č. 1 ukazuje hodnoty naměřené u dívek před cvičením sestavy. Dívka č. 2 má nejnižší naměřený tlak, dívka č. 4 vykazuje nejvyšší naměřenou hodnotu krevního tlaku. Vysoká hodnota krevního tlaku by mohla být znakem počínající hypertenze, i když je podle hodnot uváděných Státním zdravotnickým ústavem ještě v normě. Vysoká hodnota krevního tlaku může být ovlivněna řadou dalších faktorů jako je aktuální psychický stav probanda, nervozita při měření, strach z neznámého, narušení přirozeného prostředí probanda, syndrom tzv. bílého pláště a jinými. Nízký tlak probanda č. 2 je dán jeho aktuálním zdravotním stavem, ale mohou ho ovlivnit další faktory jako psychický stav, působení léků a jiných.

Graf č. 2: Změny krevního tlaku u dívek; vstupní měření po sestavě Khatu pranám.



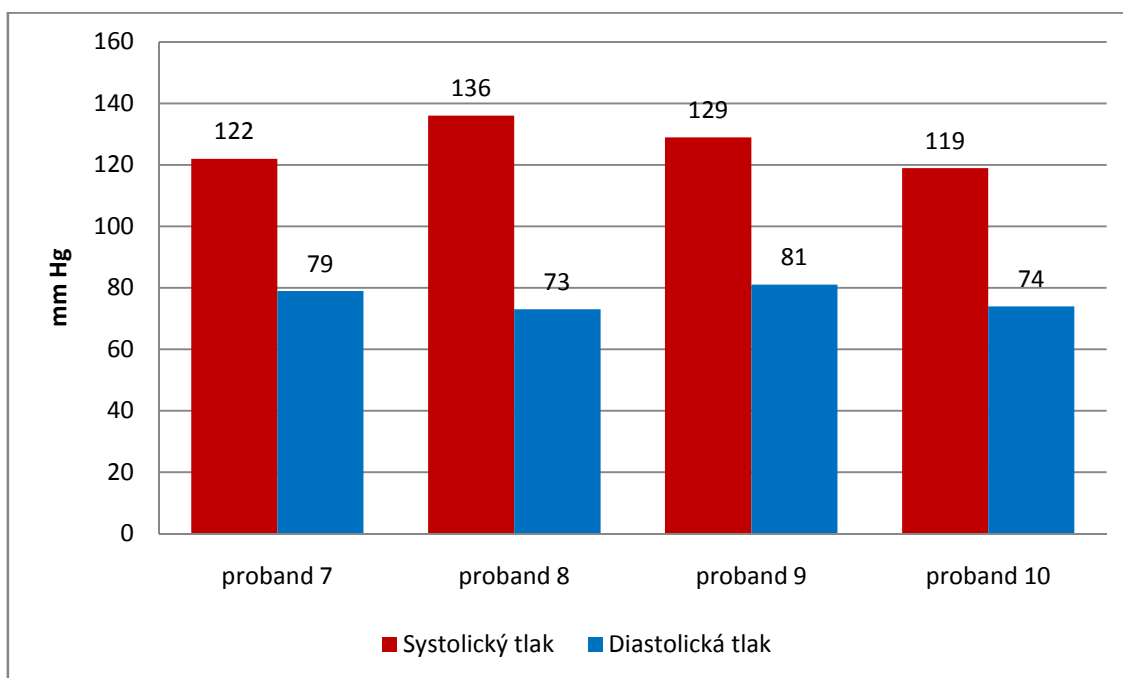
Graf č. 2 nám ukazuje vzestup krevního tlaku bezprostředně po cvičení sestavy Khatu pranám u dívek. Nejnižší naměřené hodnoty vidíme u probanda č. 2 a č. 1, nejvyšší pak u probanda č. 4 a č. 5. Tento graf nám ukazuje vzestup krevního tlaku po 10 kolech cvičení jógové sestavy, přičemž se nám potvrzuje výsledek z grafu č. 1, kde byl naměřen nejnižší krevní tlak u probanda č. 2 a nejvyšší hodnota krevního tlaku u probanda č. 4. Tento výsledek může potvrzovat závěry vyslovené v diskuzi ke grafu č. 1, ale zároveň může být ovlivněn ještě řadou dalších skutečností, proband č. 4 může mít nejvyšší naměřený tlak hned z několika důvodů, krevní tlak odpovídá jeho zdravotnímu stavu, zvýšená hodnota byla způsobena nervozitou a jinými psychickými stavy při cvičení, strachem z neznámého či intenzivnějším cvičením, než vykázali ostatní probandi.

Graf č. 3: Změny krevního tlaku u chlapců; vstupní měření v klidu.



V grafu č. 4 jsou patrné u probanda č. 8 nejvyšší naměřené hodnoty systolického krevního tlaku, u probanda č. 7 nejvyšší naměřené hodnoty diastolického tlaku, u probanda č. 9 byla naměřena nejnižší hodnota systolického krevního tlaku. Celkově jsou však hodnoty naměřené u chlapců před cvičením sestavy vyšší než u dívek, dle Státního zdravotnického ústavu jsou v normě. Tlak probandů mužského pohlaví může být ovlivněn mnoha faktory např. větší nervozitou před cvičením, které vede ženské pohlaví, strach z neznámého, aktuální psychický a fyzický stav.

Graf č. 4: Změny krevního tlaku u chlapců; vstupní měření po sestavě Khatu pranám.



Hodnoty naměřené po cvičení sestavy v grafu č. 4 jsou vyšší než hodnoty naměřené před cvičením. Nejvyšší naměřený tlak se objevil u probanda č. 8, nejnižší u probanda č. 10. Porovnáním s grafem č. 2 bychom zjistili, že dívky mají vyšší naměřené hodnoty po cvičení 10 kol jógové sestavy než chlapci, přičemž mají nižší krevní tlak v klidu, tedy před cvičením. Je možné, že to způsobilo vyšší snažení dívek při cvičení, nebo to zapříčinily doprovodné pocity, které dívky při cvičení pociťují, např. sebekritika - jak u cvičení vypadám, co mám na sobě, co nosí ostatní, porovnávání - sebe s druhými, zároveň výsledky měření krevního tlaku mohl ovlivnit zdravotní stav probandek, nebo běžné změny krevního tlaku v průběhu dne.

5.1.2 Srdeční frekvence

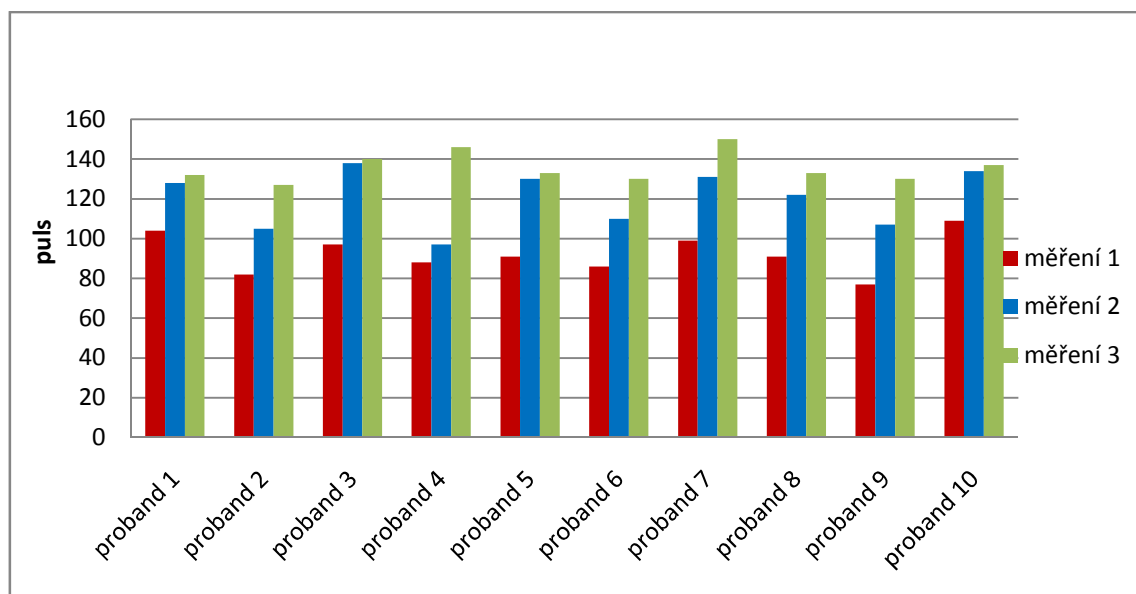
Měření srdeční frekvence jsem rozdělila na vstupní a výstupní. První měření je měření v klidu, 2. měření proběhlo po 5 kolech sestavy Khatu pranám, 3. měření pak po 10 kolech téže sestavy. Je tedy patrné, že první měření udává významně nižší hodnoty než měření v průběhu zátěže. Mezi vstupním a výstupním měření sledávám významné změny srdeční frekvence, zejména v druhém a třetím měření, první měření - měření v klidu je téměř totožné s vstupním měřením. Z tabulky č. 4 bychom tedy mohli vysledovat zajímavý výsledek - srdeční frekvence zaznamenaná u probandů při vstupním 2. a 3. měření nese v devíti případech z deseti vyšší hodnoty než srdeční frekvence probandů zaznamenaná při výstupním 2. a 3. měření. Pouze v jednom

případě byly naměřené hodnoty vyšší při výstupním měření. Tuto skutečnost bych vysvětlila faktem, že sestava Khatu pranám byla opakující se součástí pohybového intervenčního programu a organismus dětí si na tuto zátěž přivykl, důsledkem pak byl pokles srdeční frekvence při zátěži patrný při 2. a 3. výstupním měření. Tabulka č. 4 nám ukazuje záznam jednotlivých měření sporttestem.

Tabulka č. 4: Výsledky měření srdeční frekvence u probandů

Probandi č.	Vstupní měření srdeční frekvence			Výstupní měření srdeční frekvence		
	1.	2.	3.	1.	2.	3.
1	104	128	132	102	109	116
2	82	105	127	86	92	126
3	97	138	140	74	106	151
4	88	97	146	78	85	140
5	91	130	133	79	110	130
6	86	110	143	116	134	130
7	99	121	150	95	120	146
8	91	122	133	106	122	130
9	77	107	130	73	89	122
10	109	134	137	99	106	132

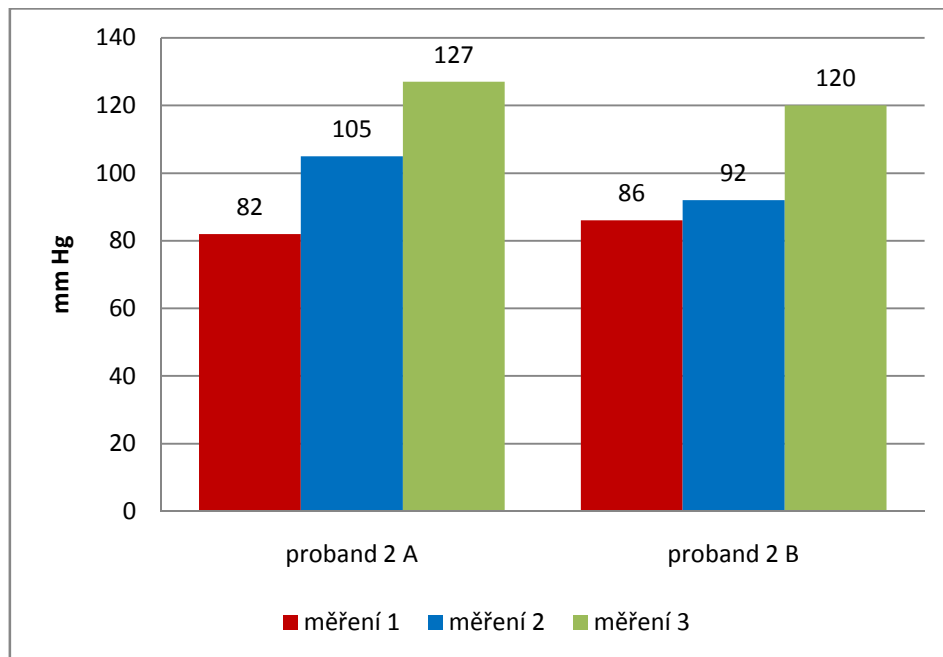
Graf č. 5: Vstupní měření srdeční frekvence



Graf č. 5 nám názorně ukazuje cestu postupného zvyšování srdeční frekvence v důsledku pohybové zátěže zaznamenanou sporttestem. Nejvyšších hodnot dosáhl proband č. 7, nejnižších pak proband č. 2, přičemž u všech probandů je hodnota prvního měření výrazně nižší než hodnota třetího měření. Přestože jsou všichni probandi v průměrně stejném věku, jejich naměřené hodnoty srdeční frekvence jsou odlišné. To

způsobují dle mého názoru odlišnosti v biologickém vývoji, v tělesných proporcích a genetických dispozicích probandů, výsledky ovlivnila trénovanost a netrénovanost probandů a zároveň i psychický a aktuální zdravotní stav.

Graf č. 6: Změna srdeční frekvence při vstupním a výstupním měření u probanda č. 2



Graf č. 6 demonstruje změnu mezi výsledky vstupního měření probanda č. 2 v prvním vstupním měření označeného jako proband 2A a v druhém výstupním měření označeného jako proband 2B, přičemž výstupní měření nese patrně nižší hodnoty než měření vstupní. Tento výsledek je dle mého názoru ovlivněn jednak intervenčním pohybovým programem, do něhož byla jógová sestava pravidelně zařazována, jednak vlivem působení ostatních pohybových aktivit na probanda a jednak také aktuálním zdravotním stavem probanda. Pokles srdeční frekvence by mohl znázorňovat adaptaci organismu na danou zátěž (cvičení 10 kol sestavy Khatu pranám).

5.1.3 Klidová dechová frekvence

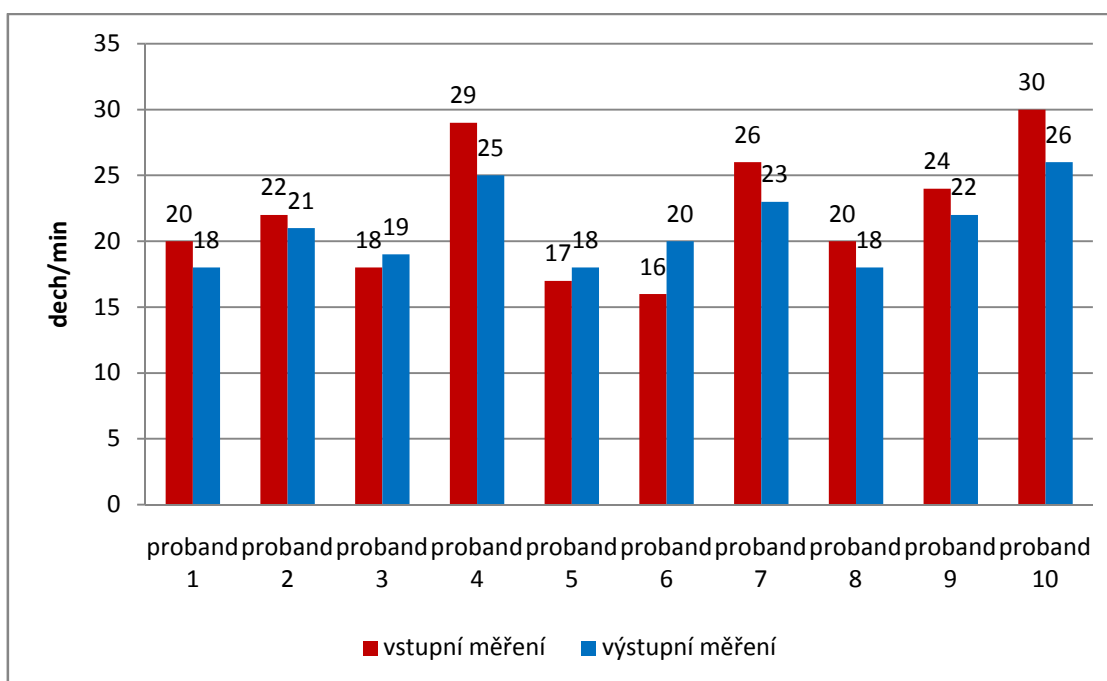
Z tabulky č. 5 jasně vyplývá, že u 7 probandů došlo ke snížení počtu nádechů za minutu a u třech probandů ke zvýšení. Snížení počtu nádechů v 1 minutě má dle mého názoru několik důvodů - opadl počáteční stud před neznámým člověkem, intenzivně jsme po dobu aplikace programu prováděli dechová cvičení, která by mohla mít za

následek zkvalitnění dýchání (rozvoj bráničního dýchání) a tedy i poklesy potřeby nádechů, s výsledkem může souviset i aktuální naladění dětí, psychický i fyzický stav.

Tabulka č. 5: Počet nádechů za minutu naměřených v klidu, bez předchozí zátěže

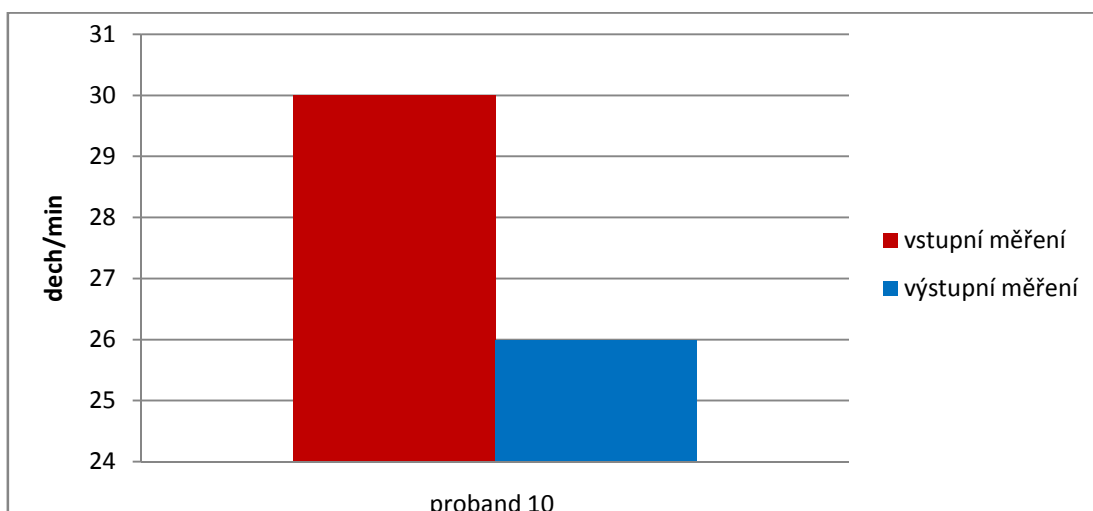
Proband číslo	vstupní měření	výstupní měření
1	20	18
2	22	21
3	18	19
4	29	25
5	17	18
6	16	20
7	26	23
8	20	18
9	24	22
10	30	26

Graf č. 7: Počet nádechů naměřených v klidu bez předchozí zátěže vyjádřeno grafem



Pro větší názornost uvedené hodnoty vyjadřuji grafem č. 7, z něhož je patrné snížení počtu nádechů u sedmi probandů ve výstupním měření a zvětšení počtu nádechů ve výstupním měření u třech probandů, přičemž obě měření byla prováděna v klidu za stejných podmínek. Zmenšení počtu nádechů by mohlo podléhat vnějším i vnitřním vlivům. Vnějšími vlivy by mohlo být klima třídy před měřením, klima školy, vnitřními vlivy pak aktuální psychický a fyzický stav probanda. Měření mohl ovlivnit i obsah intervenčního pohybového programu, jehož byla dechová cvičení nedílnou součástí.

Graf č. 8: Změna počtu nádechů v jedné minutě u probanda č. 10



Z grafu č. 8 je patrný velký pokles počtu nádechů v jedné minutě u probanda č. 10. Lze z toho usuzovat, že byl proband při výstupním měření více v klidu než při měření vstupním a že jeho nádechy byly kvalitnější a tedy méně časté. Změnu počtu nádechů mohla ovlivnit i atmosféra ve třídě při měření, aktuální psychický a fyzický stav probanda, ale také zároveň i vztah k osobě, která měření prováděla. Měření jistě ovlivnil i fakt, že proband už přesně věděl, co měření obnáší a nemusel mít obavy z neznámého.

5.2 Výsledky a diskuze psychosociálních parametrů

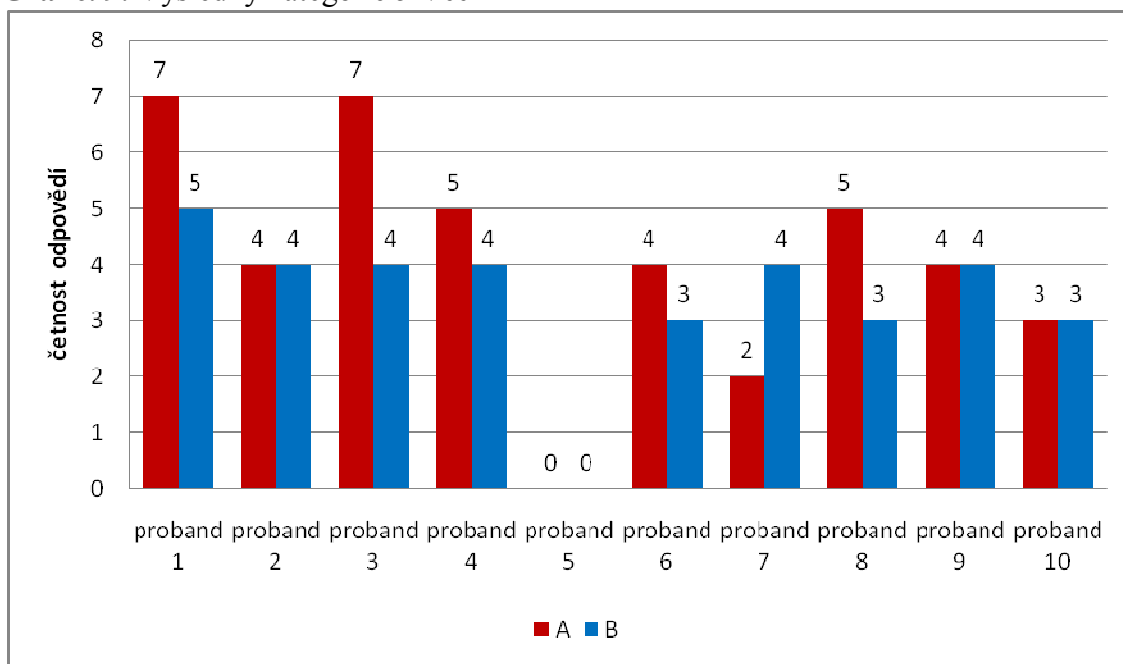
5.2.1 Projektivní metoda Dotazníku nedokončených vět

Tuto dotazníkovou metodu rozdělují opět na vstupní a výstupní měření, přičemž pro lepší přehlednost vstupní měření označuji dále jako A, výstupní měření jako B. V tabulce č. 6 můžeme vidět kategorie 1 - 14 a probandy 1 - 10, u každého probanda uvádím číselným údajem, kolikrát skóroval v kategorii při A i B, v posledním sloupci napravo pak celkový součet skóre všech probandů v kategorii. Pro snadnější vyhodnocení jsem ještě kategorie rozdělila dle Kursově na tzv. pozitivní kategorie (1, 3, 4, 6, 10, 11, 12) v tabulce označené šedou barvou a na tzv. negativní kategorie (2, 5, 7, 8, 9, 13, 14).

Tabulka č. 6: Výsledky Dotazníku nedokončených vět

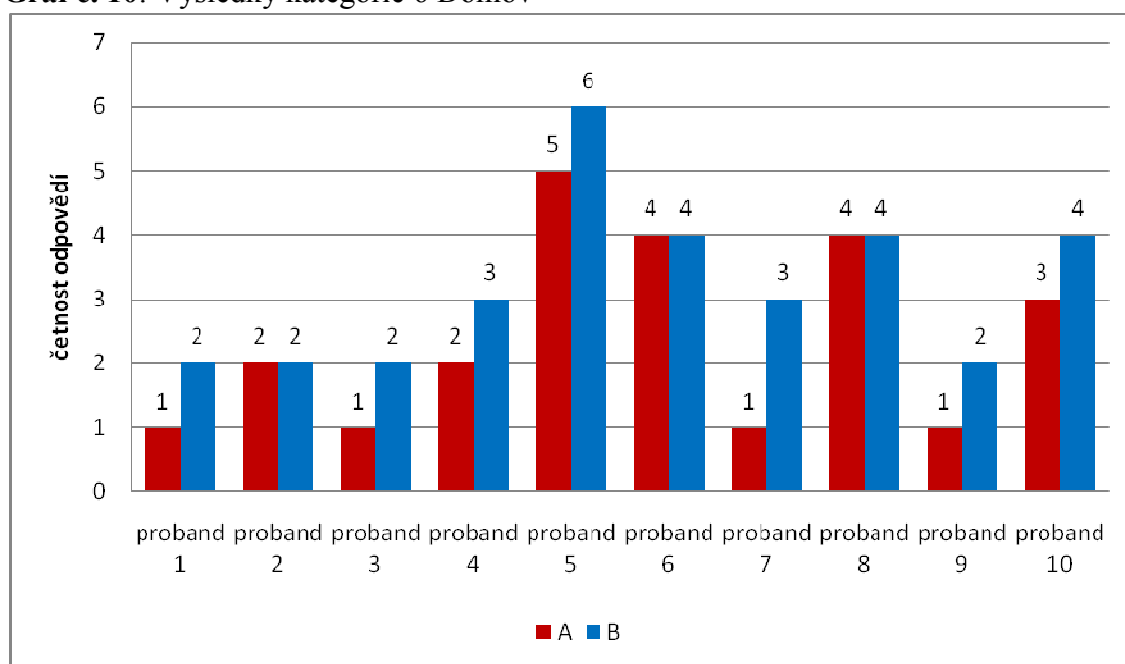
Proband č.:	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Celkový součet	
Měření A/B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1. Zvířata	1	1					2	2	4	4					0	1			1	1	8	9
2. Jídlo																			1	0	1	0
3. Běžné aktivity	0	1	3	3			1	1			1	2			0	2	2	2	1	1	8	12
4. Orientace na výkon	1	2			0	1			1	2	0	1			1	2	1	2			4	10
5. Věci	7	5	4	4	7	4	5	4			4	3	2	4	5	3	4	4	3	3	41	34
6. Domov	1	2	2	2	1	2	2	3	5	6	4	4	1	3	4	4	1	2	3	4	24	32
7. Počasí																						
8. Hyperkritičnost											2	1					1	0	2	1	5	2
9. Nekritičnost															1	0					1	0
10. Chování	1	0	1	0	2	1	1	0					2	2							7	3
11. Aktivity sportovní	0	1	1	1	0	2	0	1			0	1					0	1	1	2	2	9
12. Ideály			1	2	2	2	1	1	2	0	1	0			1	0					8	5
13. Abstraktní	1	0											5	2			2	1			8	3
14. Nevím													1	1			1	0			2	0
Celkem																					119	119

Graf č. 9: Výsledky kategorie 5 Věci



Graf č. 9 demonstruje výsledky kategorie 5 Věci. Tato kategorie měla nejvyšší skóre odpovědí, celkové skóre je 75 odpovědí. Nejčastěji v této kategorii skóroval proband č. 1, proband č. 3 a proband č. 4. Nejnižší počet odpovědí v této kategorii vidíme u probanda č. 5, který má v A i B nulové skóre. Probandi 1- 6 jsou dívky, probandi 7- 10 chlapci, u dívek je skóre vyšší než u chlapců. Mezi A a B jsou velké rozdíly v četnosti odpovědí jak u dívek, tak u chlapců, u měření A byl počet odpovědí zařazených do této kategorie 41, u měření B už jen 34. Je možné, že vyšší skóre v této kategorii při vstupním měření zapříčinila aktuální roční doba – Vánoce, pro probandy bylo snazší před neznámou osobou vyslovit věcná přání, věty byly pro ně neznámé a možná se neznámého obávali. Výsledek také mohla ovlivnit ekonomická situace rodiny probanda před Vánoci nebo ekonomické a sociální rozdíly mezi jednotlivými probandy.

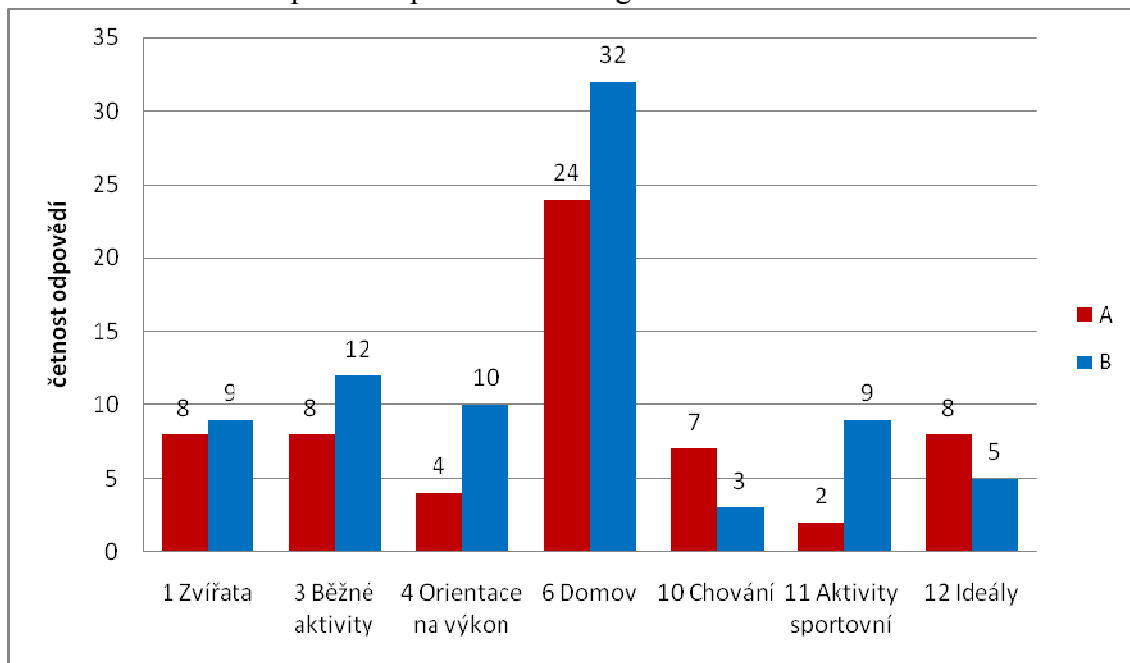
Graf č. 10: Výsledky kategorie 6 Domov



Graf č. 10 nám ukazuje výsledky v kategorii 6 Domov, tato kategorie v mém výzkumu patří do tzv. pozitivních kategorií, v počtu odpovědí se zařadila jako druhá po kategorii 5 Věci. Celkové skóre odpovědí je 56. Nejvyšší počet odpovědí zařazených do této kategorie najdeme u probanda č. 5 a to 11 odpovědí, dále pak u probanda č. 6 a č. 8 v počtu 8 odpovědí. Nejnižší počet odpovědí zařazených do této kategorie nalezneme u probandů č. 1, č. 3 a č. 9 a to v počtu 3 odpovědí. Mezi měření A a B sledávám pozitivní změny, měření B má o 8 odpovědí vyšší skóre než měření A. Vyšší skóre ve výstupním měření bych vysvětlila aktuálním naladěním dětí, větší uvolněností při

odpovídání, které bylo ovlivněno určitě i obsahem intervenčního pohybového programu.

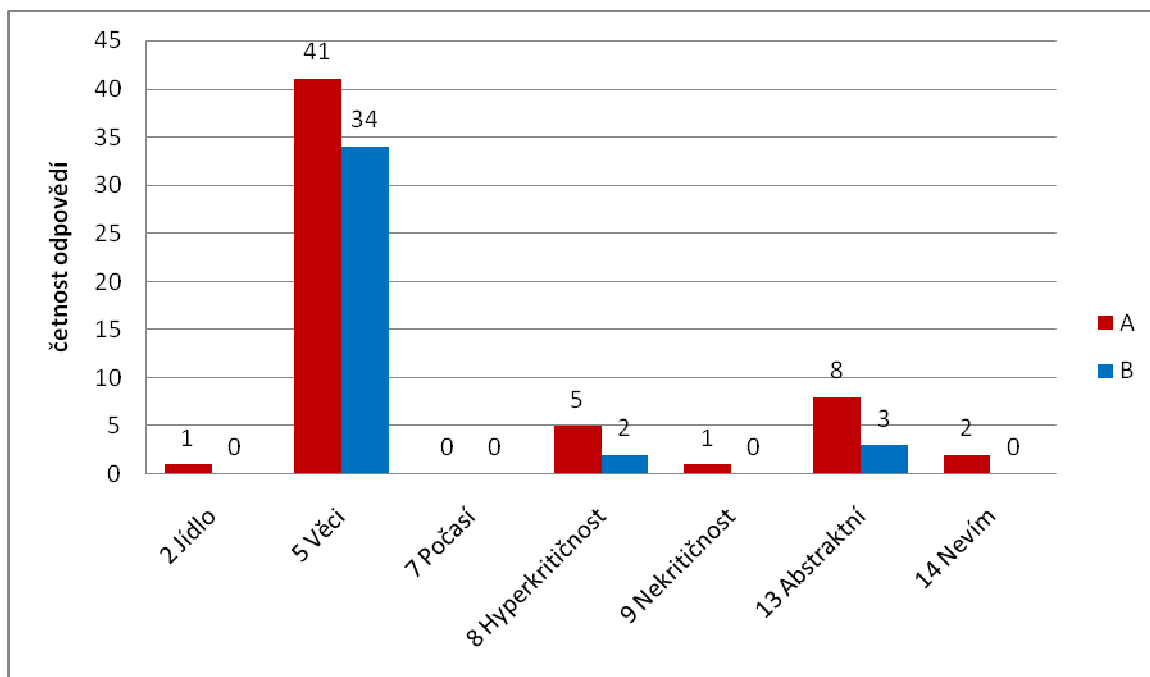
Graf č. 11: Četnost odpovědí v pozitivních kategoriích



Graf č. 11 nám ukazuje změny četnosti odpovědí v pozitivních kategoriích před zahájením intervenčního pohybového programu a po jeho ukončení. Můžeme sledovat nárůst skóre v kategorii 1, 3, 4, 6 a 9. V kategorii 10 a 12 naopak došlo ke snížení počtu odpovědí zařazených do této kategorie. Snížení počtu odpovědí mohlo u probandů vyvolat aktuální rozpoložení a rozložení odpovědí do jiných kategorií. Celkově však lze říci, že došlo k pozitivní změně hodnotové orientace u všech probandů, nelze však s určitostí říci, že tento jev zapříčinil obsah intervenčního pohybového programu.

Z grafu č. 12 níže je patrné již zmiňované vysoké skóre v negativní kategorii 5 Věci, kde bychom zároveň mohli vysledovat snížení počtu odpovědí ve výstupním měření a to o celých 7 odpovědí zařazených do této kategorie. V kategorii 7 Počasí nenalezneme žádnou odpověď, tuto skutečnost bych vysvětlila malým zájmem dětí o počasí, které je tolik neovlivňuje, do školy musí chodit každý den ať je teplo, nebo zima, jsou schopny se mu přizpůsobit, ale nemyslím si, že by to znamenalo, že děti nemají zájem o přírodu.

Graf č. 12: Četnost odpovědí v negativních kategoriích



5.2.3 Kategoriální škála maladaptivního chování

Kategoriální škálu maladaptivního chování jsem opět pro větší přehlednost práce rozdělila na vstupní měření, dále označeno jen jako A a výstupní měření - B. U každého probanda tedy uvádím výsledky A i B, přičemž známka 1 - problém není, se nesčítá, známka 2 - problém a známka 3 - velký problém, se sčítají. Výsledky měření A a B kvalitativně vyhodnocují v tabulce č. 8 následující po tabulce č. 7.

Z tabulky č. 8 je patrný pokles skóre z celkového počtu 117, zaznamenaný při vstupním měření, na nižší počet 72, zaznamenaný při výstupním měření. Tento trend vykazují všichni probandi. Nejvýraznější změny dosáhl proband č. 3 a proband č. 10. Žádné změny nedosáhl proband č. 2, jehož výsledky zůstaly beze změny. Vyhodnocování proběhlo v asistenci odborného pedagoga. Z výsledků by se dalo předpokládat, že intervenční pohybový program na bázi jógy měl pozitivní vliv na behaviorální znaky probandů. Pozitivní změna v behaviorálních znacích mohla být však zapříčiněna i jinými faktory jako je odchod agresivního spolužáka ze školy, klima školy, klima třídy, rodinné prostředí a jeho změny, učební osnovy, aktuální roční doba aj. Je možné, že k pozitivní změně v behaviorálních znacích došlo sloučením všech výše zmíněných faktorů.

Tabulka č. 7: Výsledky Kateriální škály maladaptivního chování

Behaviorální znak	Proband č.	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
Agresivní		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Úzkostný		2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2
Vyžaduje pozornost		3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Soustředěný na tělo		2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Stěžuje si		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Zmatené myšlení		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2
Plačtivá období		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Podléhá přeludům		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Závislí		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Destruktivní		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Návyk D-A-K		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Problém s j.		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Opakování		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Radostný		1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
Bázlivý		1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
Halucinace		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Nepřátelský		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Impulzivní		1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Nepozorný		1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Utlumený		1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Neprosazující se		1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Schraňující věci		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nadměrně aktivní		1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Přehnaně citlivý		1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Paranoidní		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Regresivní chování		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Smutný		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
Sebeпоškozování		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sebestimul. aktivity		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sexuální problémy		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Potíže se spánkem		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nepř. soc. vztahy		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Krádeže		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sebevražedný sklon		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Výbuchy hněvu		1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unavitelný		1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
Tik		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Uzavřený		1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2

Tabulka č. 8: Vyhodnocení kategoriální škály maladaptivního chování v tabulce

Proband č.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Celkový součet
Výsledky měření A	13	0	24	6	8	8	20	4	4	30	117
Výsledky měření B	6	0	16	4	2	4	14	2	2	22	72

5.2.4 Výsledky a diskuze kresby mandaly za pomoci řízeného rozhovoru

Obrázek č. 1: Mandala probanda č. 1



Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítila při kresbě mandaly? „Dobře, moc se mi to líbilo, ještě bych si chtěla něco nakreslit.“
- Mohla ses soustředit?
„Ano, soustředit.“
- Vnímala si sama sebe, nebo tě něco rušilo?
„Sebe, hudbu.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „Malovala jsem duhu, včera jsme se na ni dívali odpoledne s tatškou.“

Mandala je vyvážená, je v ní patrná stabilita, proband si je vědom svého já, své identity, jeho mandala je harmonická, působí něžně. Zelená barva opisuje tvar mandaly, je symbolem růstu, nové energie, osvěžuje, regeneruje, používají ji lidé otevření novým nápadům a myšlenkám jako proband č. 1. Modrá barva uklidňuje, stahuje, otevírá cestu do podvědomí, mandaly jsme kreslili krátce po relaxaci, čemuž si myslím, že odpovídá i výběr barev jako u probanda č. 1. Veprostřed mandaly je červené kolečko, červená je symbolem ohně, emocí, lásky, proband při kreslení vzpomínal na své rodiče, má je hodně rád, myslím si, že i tento faktor mohl ovlivnit právě výběr červené do středu mandaly. Proband do středu mandaly také umístil hnědou barvu, ta je symbolem zakotvení, jistoty, i tento faktor souvisí dle mého názoru se vzpomínkou na rodinu, na lásku k rodičům, jistotu a stabilitu, kterou rodina probandovi prokazatelně poskytuje. Tomu napovídá i fakt, že se proband po celou dobu kreslení mandaly usmíval. Dále se na obrázku objevuje žlutá barva, ta je blízká komunikativním lidem, proband č. 1, rád komunikuje, navazuje rád kontakty, jako první mě z dětí oslovil, rád si povídá, světle fialová barva je barva citlivosti, proband je velmi citlivý a vnímavý k druhým lidem.

Obrázek č. 2: Mandala probanda č. 2



Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítila při kresbě mandaly? „Dobře.“
- Mohla ses soustředit? „Soustředila jsem se.“
- Vnímala si sama sebe, nebo tě něco rušilo? „Radímka, mám ho ráda.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „Vprostřed je sluníčko.“

Mandala je energická, červená barva značí nabírání energie, mandaly jsme kreslili po relaxaci, což možná probanda č. 2 zregenerovalo, při relaxaci nabyl nové síly, slunce uprostřed mandaly je dle mého názoru symbolem vhledu a pozornosti ubírané k vlastnímu já. Červená barva je dále např. symbolem ohně, vášně, aktivuje a vitalizuje, opět se domnívám, že tyto pocity vyvolala u probanda relaxace, preference barev samozřejmě také velice úzce souvisí s temperamentem člověka. Další barvou na mandale je fialová, tu využívají ve své tvorbě individualisté, je to barva podporující kreativitu, proband byl při malování mandaly uvolněný, nechal volný průstup svým myšlenkám.

Obrázek č. 3: Mandala probanda č. 3



Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítila při kresbě mandaly? „Dobře.“
- Mohla ses soustředit? „Trochu“
- Vnímala si jen sama sebe, nebo tě něco rušilo? „Rušila mě Katka.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „Namalovala jsem kamaráda Mirka.“

Proband č. 3 zvolil konkrétní obrázek na rozdíl od většiny probandů, kteří malovali abstraktní dílo, nakreslil kamaráda ze třídy, sluníčko, mráček a vzducholod'. Tento obrázek je hravý, hojně se v něm vyskytuje modrá barva, ta otevírá cestu intuici a podvědomí, uklidňuje, ochlazuje, působí jako opačný činitel červené barvy, malují ji lidé ochotní pomoci, jak je tomu tak i u probanda č. 3, má rád svého kamaráda, často mu podává pomocnou ruku, je to idealista, spodní okraj mandaly je orámován zelenou barvou, ta osvěžuje, znázorňuje soulad přírody a člověka, možná k volbě této barvy dopomohla probandovi relaxační hudba, která byla puštěna z CD přehrávače po celou dobu kreslení, byla složena z motivů přírodních zvuků. Ale možná by si ji proband vybral z hlediska sympatie k této barvě, která se může zakládat na probandovo osobnostních rysech a osobních preferencích, ale je možné že si ji proband vybral i z jiných důvodů. Na obrázku se objevuje i žlutá barva, tou je vymalováno tělo kamaráda a sluníčko, žlutá barva je symbolem komunikace, domnívám se, že vymalování těla a sluníčka žlutou barvou je symbolem funkční a kamarádské komunikace mezi kamarádem a probandem, ale možná tuto skutečnost zapříčinily i jiné faktory. Oranžová barva je poslední barvou na mandale, je to aktivní, pozitivní a energická barva.

Obrázek č. 4: Mandala probanda č. 4



„Ne, už je hotový.“

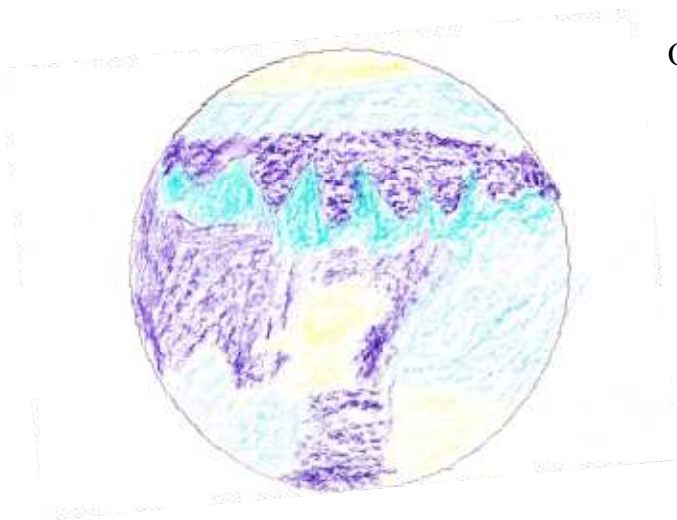
Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítila při kresbě mandaly? „Nevím, nebavilo mě to, radši bych šla běhat.“
- Mohla ses soustředit? „Ne, dělali jsme s kamarádem kraviny.“
- Vnímala si sama sebe, nebo tě něco rušilo? „Sebe a kamarády.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „Namalovala jsem Mirka a Elišku.“
- Chceš si obrázek ještě domalovat?

Proband č. 4 rozdělil mandalu na sedm oddílů, využil kontrastních barev jako je červená a modrá nebo černá a bílá, čímž si myslím, že stáhnul hlavní vlastnosti těchto barev. Modrá barva je umístěna ve spodním oddílu mandaly, uklidňuje a jakoby chladí, otevírá cestu intuici a podvědomí, myslím si, že tuto barvu proband potřebuje, uklidňuje ho, další barvou je pak žlutá, tato barva je namalovaná ve druhém oddílu, hned po modré barvě a tím obrázek ohřívá, rozveseluje a povzbuzuje. Na obrázku jsou

namalované tři postavy, jejichž hrudník spadá právě do žlutého oddílu, předpokládám, že takto proband nevědomky zobrazil srdeční čakru, možná že to byla reakce na předchozí relaxaci, v níž jsem probandům navozovala představu slunce vycházejícího z hrudníku, možná je tomu tak z jiných důvodů, možná jde jen o náhodný výběr pastelky. Červená barva je ve třetím oddílu, ta probouzí adrenalin, dynamiku, agresivitu, ale i např. lásku. Používají ji jedinci, kteří rádi dominují v sociálních vztazích. Vprostřed mandaly je zelená a hnědá barva. Zelená osvěžuje, ale je to také barva harmonie a vyrovnanosti, hnědá barva pak symbolizuje potřebu jistoty, potřebu bezpečí, používají ji lidé, kteří prožívají stesk, smutek. Černá dominuje v předposledním oddílu, je to protiklad všeho pestrého, světlého, znázorňuje samotu a po ní následuje barva bílá, symbol čistoty, nevinnosti, vznešenosti. Proband použil mandalu plnou kontrastů, ke každé energické barvě přiřadil barvu klidovou, možná i on v životě hledá jakési uzemnění, uklidnění, zakotvení, protiklad jeho osobnostních rysů, ale možná tento výběr barev podlehl aktuálnímu stavu probanda, atmosféře ve třídě, náladě kamarádů, rodinné situaci nebo jiným faktorům.

Obrázek č. 5: Mandala probanda č. 5



Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítila při kresbě mandaly? „Hezky, líbila se mi hudba.“
- Mohla ses soustředit? „Ano.“
- Vnímala si jen sama sebe, nebo tě něco rušilo? „Sebe a hudbu.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „Namalovala jsem slunce, hory a les, v lese sedí na stromě ptáček.“

Mandala probanda č. 5 symbolizuje zasněnost, pohled do dálky, do snu. Je to pohled dalekohledem do dále, kde je vidět obloha, hory, lesy, voda a strom, na kterém sedí velký pták. Je to pohled člověka, který rád utíká do snů od reality, ale může to být pohled člověka, který má mnoho nápadů, jak nám znázorňuje fialová barva, která je blízká kreativním lidem, možná tento proband má rád přírodu, jak znázorňuje zelená barva, rád se v ní prochází a pozoruje jí, žlutá barva jako symbol komunikace by mohla znázorňovat touhu po navázání kontaktu s přírodou, ale proband tuto barvu mohl umístit

do mandaly i z jiných důvodů např. náhodným výběrem pastelky, aktuálním rozpoložením, aktuální situací ve třídě, možná si chtěl s někým povídat, ale nabylo mu to v danou chvíli umožněno. Modrá barva na obrázku je pak symbolem pohody, klidu, ideálů, důvěry.

Obrázek č. 6: Mandala probanda č. 6



Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítila při kresbě mandaly? „Hezky.“
- Mohla ses soustředit? „Ano.“
- Rušilo tě něco při kreslení? „Nerušilo, líbila se mi moc hudba.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „*To je náš dům, venku svítí sluníčko a na zahrádce už kvetou kytičky, ale musíme ještě topit.*“

Mandala č. 6 je hravá, veselá, osvěžující. Proband ji orámoval zelenou barvou, ta regeneruje, osvěžuje, uzdravuje, je to barva harmonie a vyrovnanosti. Žlutá barva je symbolem svobody, proband nakreslil žluté sluníčko, které je však z části zakryto mráčkem, možná, že ho někdo ve svobodném rozhodování omezuje, např. ve škole či doma, což by se dalo dle nízkého věku probanda předpokládat, možná ho omezuje zdravotní stav, nebo nějaké povinnosti, možná zvolil tuto barevnou kombinaci z jiných důvodů. Na obrázku je rozkvetlý tulipán, který rozkvétá na jaře, je znázorněn červenou barvou, dále se na obrázku objevují červené kapky, které překrývají spodní zelený okraj obrázku, červená střecha a červené rty sluníčka, červená barva probouzí agresivitu, dynamiku, adrenalin, ale také lásku, emoce, stupňuje tělesnou sílu. Tato barva dle mého názoru u probanda č. 6 znázorňuje spíše lásku k rodičům a kamarádům, ale je možné, že v ní byly promítnuty aktuální pocity probanda, jeho rozladění, je také možné, že předchozí relaxace v něm vyvolala pocit síly, který znázornil červenou barvou, možná že k tomu probanda vedly jiné důvody. Uvnitř mandaly je obrázek domečku, v němž podle rozhovoru bydlí rodina probanda. V domku je modré okno, které by pro probanda mohlo být symbolem důvěry, kterou v rodině, škole či ve skupině vrstevníků nachází.

Obrázek č. 7: Mandala probanda č. 7

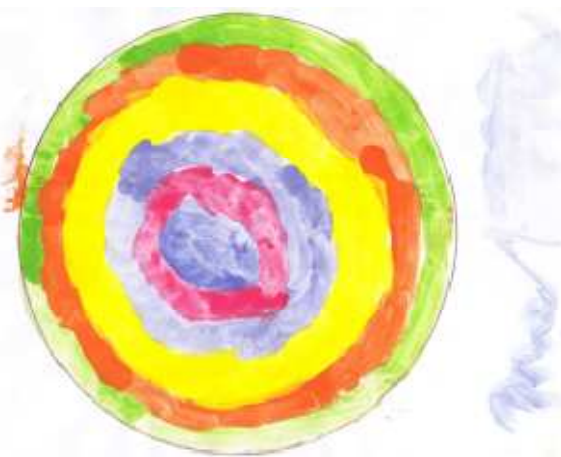


Odpovědi na otázky

- Jak ses cítil při kresbě mandaly? „Dobře.“
- Mohl ses soustředit? „Ano.“
- Rušilo tě něco při kreslení? „Nevěděl jsem, co kreslit.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „To jsou kruhy.“

Mandala probanda č. 7 je složena ze čtyř barev. Začíná červeným okrajem, tato barva symbolizuje oheň, emoce, nebezpečí, lásku, adrenalin, aktivuje a dráždí nervový systém. Proband se dlouho rozmýšlel, než začal malovat, jako další barvu zvolil barvu černou, ta je symbolem samoty, důstojnosti, nepřístupnosti, tato barva probanda charakterizuje. Následuje jí žlutá barva, která zahřívá a povzbuzuje a uvnitř kruhu je zelený střed, který symbolizuje růst, osvěžuje, energizuje, uzdravuje. Všechny čtyři barvy bych rozdělila na dvě skupiny a to na červenou, černou a žlutou, zelenou. Červená a černá barva symbolizuje probanda navenek, zbylé dvě barvy charakterizují probanda v jádru. Možná se při malování nechtěl otevřít, styděl se, či k volbě barev přispěla náhoda, aktuální zdravotní či psychický stav, možná probanda ovlivnila atmosféra celé skupiny a jiné faktory.

Obrázek č. 8: Mandala probanda č. 8



Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítil při kresbě mandaly? „Krásně.“
- Mohl ses soustředit? „Ano.“
- Rušilo tě něco při kreslení? „Ne, líbilo se mi novými věci.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „Ta žlutá je sluníčko a zelená je tráva.“
- A co ta fialová a červená barva? „To je domov.“

Mandala probanda č. 8 působí velmi energicky. Zelený rám osvěžuje, uklidňuje a regeneruje, je to také barva harmonie a vyrovnanosti. Oranžová následující barva je pozitivní, energická, radostná, proband je extrovert, proto se domnívám, že zvolil tuto barvu, ale je možné, že si ji vybral např. z hlediska módy, náhodným výběrem, ale možná i osobní preferencí. Další barvou je barva žlutá, která celý obrázek ještě více aktivizuje a prohřívá. Následující barvou je barva fialová, která obrázek naopak uklidňuje. Ve středu mandaly se objevují kontrastní barvy modrá a červená, které mandalu uvádějí do pohybu. Červená symbolizuje ve středu mandaly oheň, modrá vodu. Proband v řízeném rozhovoru uvedl, že jsou to barvy domova, možná mu domov dodává zároveň klid i energii, možná jsou tyto barvy součástí bytové výmalby, a proto si je proband spojil s domovem. Myslím si, že výběr barev při kresbě mandaly zcela odpovídá temperamentu probanda, ale je možné že ho k výběru barev přiměly i jiné faktory jako jsou kulturní vlivy, aktuální naladění, módní trendy, zdravotní, psychický stav aj.

Obrázek č. 9: Mandala probanda č. 9

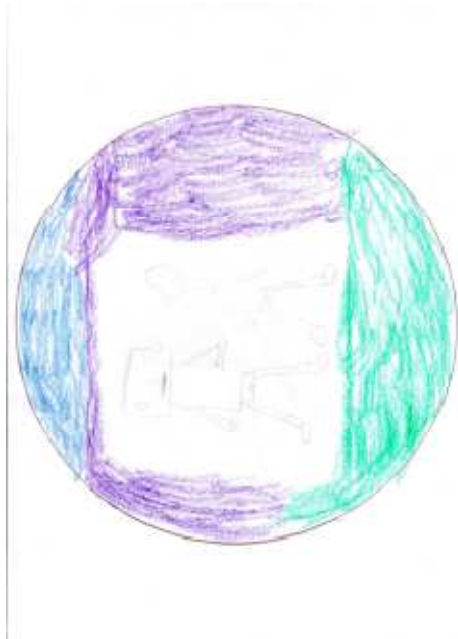
Mandala působí velice smutně. Je založena na dvou kontrastních barvách, modré- uklidňuje, chladí, idealizuje a červené - nebezpečí, krev, emoce, láska, dynamika. Uprostřed mandaly je dům, který má široká okna, ale není nijak uzemněný, okolo domu, jak jsem zjistila z rozhovoru, je plot, ten však není propojený. Proband možná hledá mantinely, nebo potřebuje ochranu, možná kresbu mandaly ovlivnily následující faktory - aktuální situace v rodině, pocity probanda v třídním kolektivu, aktuální psychický stav, rozpoložení aj. faktory.



Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítil při kresbě mandaly? „Dobře.“
- Mohl ses soustředit? „Ano.“
- Rušilo tě něco při kreslení? „Ne, nerušilo.“
- Chceš mi k obrázku něco říct? „To je náš dům.“
- A co znamenají ty čtverce okolo domu? „To je plot.“

Obrázek č. 10: Mandala probanda č. 10



Odpovědi na otázky:

- Jak ses cítil při kresbě mandaly? *Dobře.*
- Mohl ses soustředit? *„Jo.“*
- Rušilo tě něco při kreslení? *„Ne, pěkná hudba.“*
- Chceš mi k obrázku něco říct? *„To s tou hranatou hlavou jsem já.“*
- A proč máš hranatou hlavu? *„Protože jsem divnej.“* Já si to nemyslím.
- A kdo to stojí vedle tebe? *„To je ten normální a to hranatý jsem já.“*
- Co to máš na rukách? *„Hodinky.“*

Mandala probanda č. 10 zobrazuje jeho postavu s hranatou hlavou a výraznými doplňky jako jsou hodinky, pásek, či náušnice. Hranatou hlavu podle výsledku rozhovoru proband namaloval jako symbol odlišnosti od druhých, vedle něho stojí „ten normální.“ Možná je to postava někoho konkrétního. Kombinace barev fialové, zelené a modré by mohla být dle Roseline symbolem úzkosti, obtížné adaptace (ROSELINÉ, 2001). Tato kombinace barev by mohla reagovat na aktuální rodinou situaci probanda, jeho psychický stav a aktuální náladu, aj.

6 ODPOVĚDI NA ODBORNÉ OTÁZKY

Cílem bakalářské práce bylo ověření blahodárného vlivu jógy na děti s lehkým mentálním postižením. Ke splnění vytyčeného cíle bylo nutné vytvořit intervenční pohybový program na bázi jógy a ten aplikovat na vybrané skupině 10 probandů po dobu třech měsíců. Na počátku a po skončení intervenčního pohybového programu bylo nutné zrealizovat měření fyziologických parametrů, vyhodnotit test behaviorálních znaků a test, který testoval sociální kompetence probandů. Na základě zjištěných poznatků a naměřených výsledků, které jsou uvedeny v předchozí kapitole č. 5, nyní přistupuji k další části bakalářské práce, jíž jsou odpovědi na odborné otázky.

Odpověď na odbornou otázku č. 1: *„Dojde u probandů k pozitivní změně fyziologických parametrů po aplikaci intervenčního pohybového programu na bázi jógy?“* Ano, mohu říci, že tento předpoklad se naplnil. Srdeční frekvence probandů v závislosti na výsledcích vstupního a výstupního měření klesla, jak nám demonstruje graf č. 6, tento fakt vysvětlují adaptací organismu probandů na cvičení a osvojením si základních pozic v jógové sestavě. Graf č. 7 a č. 10 znázorňují pokles klidové dechové frekvence u sedmi probandů, což bylo dáno obsahem intervenčního pohybového programu, v němž jsme se na dechová cvičení soustředili, výsledek však mohl ovlivnit i psychický stav probandů před zahájením intervenčního pohybového programu, jejich aktuální naladění, zdravotní stav, strach z neznáma či např. syndrom bílého pláště. U třech probandů naopak klidová dechová frekvence stoupla. Hodnoty krevního tlaku mezi vstupním a výstupním měřením zůstaly beze změny. Změna nastala jen při měření v klidu a měření po sestavě. Celkově však lze říci, že intervenční pohybový program na bázi jógy měl pozitivní vliv na probandy, kteří tak získali pravidelnou pohybovou aktivitu, která svým pravidelným zařazováním pozitivně ovlivnila jejich fyzický stav.

Odpověď na odbornou otázku č. 2: *„Dojde u probandů k pozitivní změně sociálních kompetencí po aplikaci intervenčního pohybového programu na bázi jógy?“* Mezi vstupním a výstupním měřením došlo k pozitivní změně v hodnotové orientaci probandů, jak vidíme v grafu č. 11, nelze však s určitostí říci, že tomu tak je díky náplni pohybového intervenčního programu na bázi jógy. Pozitivní změnu v hodnotové orientaci mohl zapříčinit obsah programu, ale i aktuální roční období - první testování probíhalo před Vánoci, takže mohlo být ovlivněno soustředěním se na hmotné věci, které jsou snáze dosažitelné, změnu v hodnotové orientaci mohla přinést také

ekonomická situace rodiny probanda, zdravotní stav nebo aktuální nálada jedince, která byla ovlivněna náladou skupiny, či kulturním prostředím.

Odpověď na odbornou otázku č. 3: *„Dojde u probandů k pozitivní změně behaviorálních znaků po aplikaci intervenčního pohybového programu na bázi jógy?“*

Tento předpoklad se potvrdil. Jógová cvičení měly, jak vyplynulo ze záměrného pozorování i z výsledků záznamů škály maladaptivního chování v tabulce č. 7 a č. 8, na probandy pozitivní vliv, přispěly k lepší koncentraci, vyššímu sebevědomí, uvědomění si vlastního já. Pozitivní změnu behaviorálních znaků také mohl ovlivnit odchod agresivního spolužáka ze školy, pocit větší jistoty a nezávislosti jak ve škole, tak v rodinném prostředí.

7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Závěrem bych chtěla říci, že intervenční pohybový program na bázi jógy měl na děti pozitivní vliv jak z hlediska sledovaných fyziologických parametrů, tak z parametrů psychických i sociálních. Přinesl dětem novou pohybovou aktivitu, která se svým pravidelným zařazováním stala součástí jejich školního života po dobu třech měsíců, i když jsem si vědoma, že je to velmi krátká doba a po delším aplikování by jistě byly výsledky blahodárného vlivu jógy na děti s lehkou mentální disabilitou prokazatelnější, domnívám se, že i tak jsou uspokojivé. Jóga byla pro děti zábavou i poučením, je možné, že se k ní ještě někdy v životě vrátí, což by mě velmi těšilo, ale i kdyby se tak nestalo, alespoň se o ní něco dozvěděly a možná si něco zapamatují do dospělosti.

I pro mě byl intervenční pohybový program přínosný, mnoho jsem se od dětí a společně s dětmi naučila, proto si nyní dovoluji vyslovit doporučení pro praxi. Nejdůležitější ze všeho je umět děti zaujmout, mohou nám pomoci netradiční či méně časté pomůcky, se kterými děti nepřicházejí tak často do styku, exotická hudba, látky, nové výtvarné potřeby atd. Za velmi důležité také považuji stanovení cílů, kterých chceme společně s dětmi dokázat. Na základě cílů si pak udělat přípravu a v praxi být schopný tuto přípravu okamžitě změnit, když se změní předpokládané podmínky, počet dětí, zdravotní či psychický stav dětí, nálada, edukační prostředí aj. Edukátor by měl být schopný reagovat na asociace dětí, na jejich potřeby, ptát se jich na názory a ty respektovat, spolupracovat s dětmi, brát je jako rovnocenné partnery, děti do ničeho nenutit, povzbuzovat je, oceňovat a motivovat. Edukátor by měl mít také na paměti, že všechny děti nemají stejné možnosti, ale všechny by chtěly v činnostech uspět, neměl by zařazovat mnoho soutěživých činností do hodin, to by mohlo pro některé děti znamenat trvalý neúspěch, který by je mohl provázet až do dospělosti, zejména důležité jsou u dětí s mentální disabilitou aktivity zaměřené na soustředění se sám na sebe, na zklidnění, na vnímání a uvědomování si pohybů těla, kolektivní hry, které pomáhají budovat kamarádské vztahy ve skupině a přispívají tak k lepšímu začlenění do skupiny a následně i do společnosti majoritní skupiny. Děti s mentální i jinou disabilitou mají stejná přání, nálady, potřeby atd. jako děti bez disability, edukátor by tak k nim měl i přistupovat a přicházet s nabídkou vhodně zvolených aktivit, které tyto potřeby, nálady atd. naplní.

8 SEZNAM ZDROJŮ

Literární zdroje

ADAMČÁK, Š.: *Pohybové hry a školská telesná a športovná výchova*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010. 207 s. ISBN 978-80-557-0099-1.

ČÁP, J., MAREŠ, J.: *Psychologie pro učitele*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007. 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R.: *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

DVOŘÁKOVÁ, H.: *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím procesu mateřské školy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000. 95 s. ISBN 80-729-0005-6.

HAVLÍNOVÁ, M.: *Program podpory zdraví ve škole: Rukověť projektu Zdravá škola*. 2. rozšířené vydání. Praha: Portál, 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3.

HEYWOOD, E.: *Political ideologies*. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. 339 s. ISBN 80-86861-71-6.

KNÍŽETOVÁ, V., TILICH, J.: *Jóga*. Praha: Olympia, 1993. 149 s. ISBN 80-7033-178-X.

KREJČÍ, M.: *Jóga, učení a hra dětí od 5 let*. Olomouc, Hanex, 1993. 82 s. ISBN 80-900925-6-X.

KREJČÍ, M.: *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: PF JU, 1995. 111s. ISBN 80-7040-129-X.

KREJČÍ, M.: *Setkání s jógou*. 2. vyd. České Budějovice: EM GRAFIKA, 2003. 116 s. ISBN 80-239-2052-9.

KREJČÍ, M.: *Krok k výchově, krok ke zdraví: I. díl: Výchova ke zdraví na ZŠ a prevence obezity*. České Budějovice: PF JU, 2008. 24 s. ISBN 978-80-7394-082-9.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 279s. ISBN 80-7178-77-4.

KURSOVÁ, V.: *Rozvoj zdraví a integrace osob s mentálním postižením pomocí cílených pohybových aktivit: Ověřený intervenční program*. České Budějovice: PF JU, 2007, 225 s. ISBN 978-80-7394-198-7.

KURSOVÁ, V.: *Krok k výchově, krok ke zdraví: II. díl: Edukace formou pohybu*. České Budějovice: PF JU, 2008. 16 s. ISBN 978-80-7394-083-6.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. : *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-12-84-9.

MAHÉŠVARÁNANDA, P. S.: *Systém jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta, 2006. 448 s. ISBN 80-204-1277-8.

MEDNYÁNSZKY, A. *India a my: Predstavy a realita*. Příbram: Print s.r.o. 2010. ISBN 978-80-970429-4-3.

NADAU, M.: *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. 135 s. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-87-12-4.

PIPEKOVÁ, J.: *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2. vydání. Brno: Paido, 2006. 404 s. ISBN 80-8593-165-6.

RENOTIÉROVÁ, M.: *Speciální pedagogika*. 313 s. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1475-9.

SCHUSTER, J.: *Krok k výchově, krok ke zdraví: III. díl: Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity*. České Budějovice: PF JU, 2007, 24 s. ISBN 978-80-7394-083-3.

SLOWÍK, J.: *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2007, 160 s. ISBN 978-802- 4717-333.

ŠVARCOVÁ, I. : *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. 2. přeprac. vydání. Praha: Portál, 2003, 187 s. ISBN 80-717-8821-X.

VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 80-717-8802-3.

VALENTA, M., MÜLLER, O.: *Psychopedie*. 2. vydání. Praha: Parta, 2004. 443 s. ISBN 80-7320-063-5.

VÁLKOVÁ, H.: *Skutečnost nebo fikce? Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2000, 64 s. ISBN 80-244-0117-7.

Internetové zdroje

TILLINGER, V. *Sport intelektově postižených* [online]. © 2011, [cit. 2011-12-04].

Dostupné z:

<http://www.uzps.cz/svazy/csmps/sport_intelektove_postizenych/historie_a_soucasnost_sportu_ve_svete>

WHO. *Zdraví 21, Osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace* [online]. © 2000, [cit. 2011-11-12]. Dostupné z:

<http://www.who.cz/PDF/Zdraví_21.pdf>

Bakalářské a diplomové práce

MAKALOUŠOVÁ, I.: *Barvy a jejich působení na psychiku dítěte v mateřské škole*. Bakalářská práce. České Budějovice: PF JU, 2008.

MORAVEC, T.: *Podpora rozvoje zdraví mentálně postižených pomocí pohybových aktivit*. Diplomová práce. České Budějovice: PF JU, 2008.

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. Sestava Pozdrav Slunci.

Příloha II. Sestava Khatu pranám.

Příloha III. Fotografie sestavy Khatu pranám.

Příloha IV. Dotazník nedokončených vět a výklad kategorií. (VÁLKOVÁ, 2000)

Příloha V. Kategoriální škála maladaptivního chování. (VÁLKOVÁ, 2000)

Příloha VI. Intervenční pohybový program.

Příloha I. Sestava Pozdrav Slunci

- Pozice 1: Spojte ruce před hrudníkem.
- Pozice 2: S nádechem vzpažte, dlaně jsou otočeny vpřed, pohled směřuje vzhůru.
- Pozice 3: S výdechem se hluboce předkloňte, až se prsty dotknou podložky vedle chodidel.
- Pozice 4: S nádechem zanožte levou nohu a přejděte do dřepu zánožného levou tak, že levé koleno je opřeno o podložku. Prsty levého kolena se opírají o zem.
- Pozice 5: S výdechem přisuňte pravou nohu k levé a přejděte do stoje vzporo vysazeně, obě nohy propněte. Pohled směřuje k pupku.
- Pozice 6: Zadržte dech a pusťte tělo zvolna dolů. V kliku ležmo se opíráte bradou, koleny a špičkami nohou o podložku.
- Pozice 7: S nádechem přejděte do vzporu ležmo prohnutě.
- Pozice 8: jako pozice 5.
- Pozice 9: jako pozice 4.
- Pozice 10: jako pozice 3.
- Pozice 11: jako pozice 2.
- Pozice 12 jako pozice 1.

Počet kol v sestavě: 2.

Příloha II. Sestava Khatu pranám (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

- Pozice 1. Vadžra ásana: výchozí pozice klek na patách, palce se dotýkají.
- Pozice 2. Pozdrav: vzpažíme a spojíme dlaně, díváme se vzhůru.
- Pozice 3. Zajíc: vytočíme dlaně vpřed, zamáváme oušky, předkloníme se s rovnými zády až se čelo a paže dotknou podložky.
- Pozice 4. Píd'alka: opřeme se o dlaně a suneme trup dopředu, až se ramena dostanou mezi dlaně. Opíráme se o špičky prstů u nohou, kolena, dlaně a bradu.
- Pozice 5. Kobra: spustíte pánev dolů a za pomoci paží co nejvíce zvednete hlavu a trup. Pánev leží na podložce, pohled směřuje vzhůru. S výdechem zasyčíte.
- Pozice 6. Hora: zvedneme pánev, nohy zůstávají natažené. Trup i paže jsou v jedné přímce. Chodidla se opírají celou plochou o podložku.
- Pozice 7. Zaměření pozornosti na cíl: vykročíme pravou nohou, postavíme pravé koleno mezi dlaně a levé koleno opřeme o podložku. Zvedneme hlavu, pohled vpřed, pánev tlačíme k podložce.
- Pozice 8. Cíl je na dosah: vzpažíme a spojíme dlaně. Pohled je upřen k dlaním.
- Pozice 9. Zaměření pozornosti na cíl: opakujeme si, čeho bychom chtěli dosáhnout, opět pozice 6.
- Pozice 10. Poklona vítězi: postavíme levé chodidlo vedle pravého a propneme kolena, trup a hlava jsou volně vyvěšeny.
- Pozice 11. Vítěz stojí na stupínku vítězů: se vzpažením přecházíme do stoje, pohyb vychází z kyčlí, spojíme dlaně, pohled směřuje vzhůru.

Dále postupujeme v opačném sledu:

- Pozice 12 jako pozice 10; Poklona vítězi: předkloníme se a vyvěsíme trup.
- Pozice 13 jako pozice 9; Zaměření na cíl: zanožíme pravou nohu a opřeme pravé koleno o podložku.
- Pozice 14 jako pozice 8; Cíl je na dosah: vzpažíme.
- Pozice 15 jako pozice 7; Zaměření pozornosti na cíl: vrátíme paže zpátky a opřeme se dlaněmi o podložku vedle chodidla, znovu si zopakujeme náš cíl.
- Pozice 16 jako pozice 6; Hora: přisuneme levé chodidlo k pravému a zvedneme pánev.
- Pozice 17 jako pozice 5; Kobra: spustíme pánev na podložku a pomocí paží napřímíme trup.

- Pozice 18 jako pozice 4; Píd'alka: opřeme bradu a hrudník o podložku a mírně zvedneme pánev.
- Pozice 19 jako pozice 3; Zajíc: suneme trup směrem vzad, chvíli v poloze setrváme.
- Pozice 20 jako pozice 2; Pozdrav: zvedneme trup a vzpažíme.
- Pozice 21 jako pozice 1; Vadžra ásana: položíme dlaně na stehna.

Cvičíme celkem 10 kol, po cvičení bývá zařazena krátká relaxace v lehu na zádech.

Příloha III. Fotografie k sestavě Khatu pranám (zdroj: vlastní tvorba)



Fotografie č. 1: Vadžra ásana



Fotografie č. 2: Pozdrav



Fotografie č. 3: Zajíc



Fotografie č. 4: Píďalka



Fotografie č. 5: Kobra



Fotografie č. 6: Hora



Fotografie č. 7: Zaměření na cíl



Fotografie č. 8: Poklona vítězi



Fotografie č. 9: Stupínek vítězů

Příloha IV. Dotazník Nedokončených vět a výklad kategorií (VÁLKOVÁ, 2000).

- Nedokončené věty, tři přání:

1. Rád(a) bych.....
2. Přeji si, abych.....
3. Kdybych tak.....
4. Doufám.....
5. Jsem.....
6. Nejraději bych.....
7. Nejlepší je, když.....
8. Lidé si myslí, že já.....
9. Někdy přemýšlím o.....

Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, přál(a) bych si:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

- Výklad kategorií

1. Zvířata: vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.
2. Jídlo: (včetně sladkostí a zmrzliny): mít je v oblibě, těšit se na ně, chtít je, konzumovat či kupovat si je.
3. Aktivity běžné: hlavně kreslení, malování, práce, zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnosti spojené s denním režimem a sebe-obsluhou, zábavou (jít na ples, pout', diskotéku), odpočívat, spát.
4. Orientace na výkon: mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
5. Věci: (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové-kouzelné, hračky, věci nákladnější.
6. Domov: být doma, provádět činnosti spojené s domovem a sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádoby a sám si vařit, mít partnera, miminko, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
7. Počasí: počasí, roční-denní doba, je pěkně, sluníčko, jaro atd.

8. Hyperkritičnost: negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.
9. Nekritičnost: pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát.
10. Chování: jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
11. Aktivity sportovní: provádět sportovní činnosti včetně tance, cestování, výletů, vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby.
12. Ideály: pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (lítat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit), dále pak uvědomění si hodnoty zdraví vlastní i jiných.
13. Abstraktní: nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkoherní a opakované obsahy, věty bez kontextu.
14. Nevím.

Příloha V. Kateriální škála maladaptivního chování (VÁLKOVÁ, 2000)

Tabulka č. 8: Škála maladaptivního chování

Legenda tabulky: Problém není - 1, Problém – 2, Velký problém – 3.

Škála „RSB“	není problém	problém	velký problém
Agresivní			
Úzkostný			
Vyžadující pozornost			
Soustředěný na tělo			
Stěžuje si			
Zmatené myšlení			
Plačtivá období			
Podléhá přeludům			
Závislí			
Destruktivní			
Návyk D-A-K			
Problém s jídlem			
Opakování			
Radostný			
Bázlivý			
Halucinace			
Nepřátelský			
Impulzivní			
Nepozorný			
Utlumený			
Neprosazující se			
Schraňující věci			
Nadměrně aktivní			
Přehnaně citlivý			
Paranoidní			
Regresivní chování			
Smutný			
Sebepoškozování			
Sebestimulační aktivity			
Sexuální problémy			
Potíže se spánkem			
Nepřímé soc. vztahy			
Krádeže			
Sebevražedné tendence			
Výbuchy hněvu			
Unavitelný			
Tik			
Uzavřen			

Příloha VI. Intervenční pohybový program (čerpáno z KREJČÍ, 1995; MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 1 NA TÉMA:

„Ježkovo putování“

Cíle edukační jednotky:

- **Vzdělávací:** Původ a význam jógy.
- **Výchovný:** Seznamování, tolerance, multikulturní výchova.
- **Zdravotní:** Protahení základních svalových skupin, cvičení na kyčelní kloub.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba.

Čas	Obsah
10min	Úvodní část: Seznámení s dětmi, prostorem a pomůckami, krátké představení intervenčního pohybového programu. (Jak často budu děti navštěvovat, co budeme na hodiny potřebovat, co nás všechno společně čeká.)
15min	Průpravná část: Společná příprava podložek, vyvětrání místnosti, utvoříme kruh - posíláme míček, ten máme vždycky komu poslat, kruh nemá začátek ani konec. Jógový pozdrav Hari óm. Seznamovací hry - posílání míčku, říkáme u toho jména. Různé variace seznamovacích her s míčem, hodíme míč kamarádovi a oběhneme kruh, vytleskáváme svá jména.
45min	Hlavní část: Seznámení dětí s pojmem jóga, přichází k nám z daleké Indie, učí nás ochraňovat přírodu, pečovat o své tělo i myšlenky. Krátká relaxace v lehu na zádech, nácvik bráničního dýchání, položíme si ruce na bříška a pozorujeme svůj dech. Motivované cvičení: Vyprávění o přírodě, o ježkovi: <i>Byl jednou jeden ježek a ten se rád procházel, po cestě potkával mnoho kamarádů, s kterými se pozdravil, ježek se uměl schovat do klubička, když se něčeho bál, každý se něčeho bojíme, ježek cestoval po lese, po horách, viděl krásné motýli, nejprve jedno křídlo, poté druhé, motýl sňal klobouk a poklonil se ježkovi, po cestě ježek potkával i broučky. A když se vrátil domů, byl hodně unavený, tak si lehnul do postýlky a spal.</i> Ásany: <i>Ježek:</i> výchozí pozice leh na zádech, pokrčíme kolena a přitáhneme je rukama co nejbliže k trupu. Pomalu se kolébáme ze strany na stranu nebo

	<p>vpřed a vzad. <i>Motýl</i>: výchozí pozice je sed, pokrčíme jednu nohu a pomalu hmitáme, pohyb vychází z kyčelního kloubu, poté druhou nohu a nakonec hmitáme oběma.</p> <p><i>Brouček</i>: výchozí pozice je leh na zádech třepeme ručičkami i nožičkami, poté povolíme, nohy a ruce položíme na podložku, cvik 5 krát opakujeme.</p> <p><i>Hora</i>: výchozí pozice stoj spatný vzpřímený, s předklonem a s rovnými zády se dotkneme dlaněmi podložky a v poloze chvíli setrváme, snažíme se jí prodýchat.</p> <p><i>Ánanda ásana</i>: poloha vleže na zádech, ležíme v ose těla, nohy na šířku pánve, dlaně vytočené vzhůru.</p>
10min	<p>Závěrečná část: Rozhovor s dětmi, jaké mají doma zvířátka, i zvířátka se občas něčeho bojí, měli bychom je chránit. Zpívání mantry óhm. Rozloučení, motivace na další týden.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 2 NA TÉMA:

„Hrajeme si s klubičkem“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Poznávání zvířecího světa.
- Výchovný: Prosociálnost.
- Zdravotní: Protahování a posilování velkých svalových skupin, rozvoj dechu.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba.

Čas	Obsah
10min	<p>Úvodní část: Přivítání s dětmi, povídání o tom, co za týden zažily, jaké mají doma zvířátka. Společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se jógovým pozdravem.</p>
15min	<p>Průpravná část: Opakování z minulé hodiny, co je to jóga, v čem nám prospívá, co nás učí. Posílání klubička, vytvoření pavučiny, prolézání, rozmotávání. Povídání o pavučinách, pavoucích, o kráse přírody. Honička- na pavouky, honič leze po čtyřech, koho se dotkne, je také pavouk, hra končí, když jsou všichni pavouci.</p>

45min	<p>Hlavní část: Relaxace - děti leží na teplé sluncem prohřáté louce. Procvičujeme brániční dýchání, přidáváme hrudní a podklíčkové.</p> <p>Cvičíme zvířátka, která děti mohou potkat na louce, asociace dětí: ásany:</p> <p><i>Ježek:</i> výchozí pozice leh na zádech, pokrčíme kolena a přitáhneme je rukama co nejbližší k trupu. Pomalu se kolébáme ze strany na stranu nebo vpřed a vzad., <i>Motýlek:</i> výchozí pozice je sed, pokrčíme jednu nohu a pomalu hmitáme, pohyb vychází z kyčelního kloubu, poté druhou nohu a nakonec hmitáme oběma.</p> <p><i>Zajíc:</i> Zvedneme ruce do vzpažení, zamáváme oušky, předkloníme se s rovnými zády až se čelo a paže dotknou podložky.</p> <p><i>Hora:</i> výchozí pozice stoj spatný vzpřímený, s předklonem a s rovnými zády se dotkneme dlaněmi podložky a v poloze chvíli setrváme, snažíme se jí prodýchat.</p> <p><i>Kočka:</i> výchozí pozice je sed na patách, trup vzpřímený, dlaně volně na kolenou. S nádechem a předpažíme a přecházíme zvolna do kleku, trup je vzpřímený, s výdechem se pomalu předkláníme, dlaně opřeme pod rameny o podložku, vyhrbíme záda do kočičího hřbetu a vyvěsíme hlavu mezi paže, s nádechem prohneme záda, uvolníme břicho a zakloníme hlavu, tyto dva pohyby - prohnutí a vyhrbení - opakujeme 3x, s výdechem se vrátíme do výchozí polohy.</p>
10min	<p>Závěrečná část: Závěrečná relaxace v lehu na zádech. Zahýbáme prsty u nohou i u rukou, promneme si dlaněmi oči a zazpíváme 3 x mantru óhm. Rozloučení, motivace na další týden.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 3 NA TÉMA:

„Malujeme mandaly“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Působení lidského činitele na přírodu.
- Výchovný: Kooperace ve skupině, výchova k ekologii.
- Zdravotní: Protahení zádové oblasti, rozvoj břišního, hrudního a podklíčkového dechu.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba,

Čas	Obsah
10min	Úvodní část: Přivítání s dětmi, společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se jógovým pozdravem. Povídám si s dětmi o působení člověka na přírodu, jak je důležité přírodu neničit, nedevastovat, ale naopak chránit. Jak je důležité neubližovat zvířátkům ani sobě navzájem.
15min	Průpravná část: Dětem rozdám látky, každý si může vybrat takovou, jaká se mu líbí, skládáme látky ve dvojici - měníme látky na zvířátka. Zacvičíme si všichni zvířátko, společně s kamarády. Poté si děti lehnou do ánanda ásany. Látku mohou děti použít při relaxaci jako pokrývku. Následuje relaxace- děti leží na teplé sluncem prohřáté louce, procvičujeme plný jógový dech.
45min	Hlavní část: Učíme se sestavu Pozdrav Zemi - Khatu pranám viz příloha č. II. Poté si lehneme do relaxační polohy v lehu na zádech a odpočíváme, soustředíme se na zvuky hudby, slyšíme zvuky přírody, ptáky, potůček....Je důležité přírodu chránit, neubližovat zvířátkům, nepoškozovat stromy atd. Rozdám čtvrtky s prázdným kruhem, do něhož děti malují mandalu. Položíme si mandaly před sebe a každý nám poví, co namaloval a jak mu u malování bylo, jestli se cítil dobře.
10min	Závěrečná část: Závěrečná relaxace. Zpívání mantry óhm, protřeme si dlaně, zamrkáme do nich, pohladíme se, otevřeme si oči a díváme se na přírodu z okna, na školní zahradu, jak je krásně zasněžená, na krmítko s ptáčky... Rozloučení, motivace na další týden.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 4 NA TÉMA:

„Všichni jsme kamarádi“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Význam jógy v lidských vztazích.
- Výchovný: Spolupráce ve skupině. Umění žít v pravdě.
- Zdravotní: Rozvoj jemné motoriky, protažení a posílení velkých svalových skupin, rozvoj plného jógového dechu

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba, čtvrtka, barvy.

Čas	Obsah
15min	Úvodní část: Přivítání s dětmi, společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se jógovým pozdravem. Mluvím s dětmi o pravdě a o lži, o kamarádství. Zrcadlový dvojníci- jeden vede a druhý ho následuje, poté se role obrátí. Děti se při hře pohybují po celém prostoru tělocvičny. Zahrajeme si na divadlo a na herce, jedna dvojice nám ukáže, jaký pohyb jim ve dvojici nejlépe šel, ostatní sedí jako v divadle, každé dvojici zatleskáme.
15min	Průpravná část: Relaxace v lehu na zádech, děti se vydají se svým nejlepším kamarádem k moři. Po relaxaci si zacvičíme sestavu Khatu pranám viz příloha č. II., celkem 5 kol.
45min	Hlavní část: Opět si lehne do pozice <i>Ánanda ásany</i> (leh na zádech), představujeme si, že uprostřed hrudníku máme své sluníčko, které nás hřeje jako bychom leželi na pláži. Klidně ležíme, s nádechem zvedáme paže do vzpažení, s výdechem je vracíme zpět. Následuje <i>kolébání loděk</i> , plujeme jako loďky po moři: výchozí pozice leh na zádech, pokrčíme kolena a přitáhneme je rukama co nejbliže k trupu, pomalu se kolébáme ze strany na stranu nebo vpřed a vzad, kloužeme po vlnách; <i>vadžra ásana</i> : (sed spatný) s nádechem zvedáme ruce do vzpažení, překřížíme je a vracíme s výdechem zase zpátky, máváme sluníčku, už se musíme vrátit domů. Rozdám dětem listy se sestavou Khatu pranám, aby mohly cvičit i doma. Rozdám žlutou modelínu, děti modelují slunce. Nakonec všechny slunce spojíme v jedno veliké, položíme na kouli ruce a zavřeme si oči. Všichni jsme kamarádi, každý jiný, ale to nevadí, dohromady jsme jedna velká skupina.
15min	Závěrečná část: Závěrečná relaxace- ležíme na břiše a představujeme si, že ležíme ve stínu stromu. Zpívání mantry óhm. Rozloučení, motivace na další týden.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 5 NA TÉMA:

„Hledání pokladu“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Vyprávění o Indiánech.
- Výchovný: Sociální kompetence - budování kvalitních vztahů v kolektivu, nehromadění, nesoustředění se jen na hmotné.

- Zdravotní: Protahání, posílení zádočných, břišních svalů, rozvoj plného jógového dechu.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba, čtvrtka, barvy.

Čas	Obsah
15min	<p>Úvodní část: Přivítání s dětmi, společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se. Mluvím s dětmi o nehromadění (aparigraze). Hra na Indiány, jeden je uprostřed a má zavázané oči, ostatní mají za úkol se ho nenápadně dotknout, kdo se ho dotkne, může se vrátit do tábora, když ho prostřední však uslyší a ukáže směr, odkud druhý přišel, vymění se.</p>
20min	<p>Průpravná část: Relaxace v lehu na zádech. Sestava Khatu pranám, viz příloha č. II, 10 kol. Plný jógový dech s pohybem paží v lehu na zádech. <i>Kolébka</i>, protření dlaní.</p>
45min	<p>Hlavní část: Vyprávění o putování indiánů za pokladem: ásany: <i>mardžári</i>: výchozí pozice je sed na patách, trup vzpřímený, dlaně volně na kolenou. S nádechem a předpažíme a přecházíme zvolna do kleku, trup je vzpřímený, s výdechem se pomalu předkláníme, dlaně opřeme pod rameny o podložku, vyhrbíme záda do kočičího hřbetu a vyvěsíme hlavu mezi paže, s nádechem prohneeme záda, uvolníme břicho a zakloníme hlavu, tyto dva pohyby - prohnutí a vyhrbení - opakujeme 3x, s výdechem se vrátíme do výchozí polohy; <i>brouček</i>: výchozí pozice je leh na zádech třepeme ručičkami i nožičkami, poté povolíme, nohy a ruce položíme na podložku, cvik 5 krát opakujeme; <i>hora</i>: výchozí pozice stoj spatný vzpřímený, s předklonem a s rovnými zády se dotkneme dlaněmi podložky a v poloze chvíli setrváme, snažíme se jí prodýchat; <i>lodka</i>: výchozí pozice leh na zádech, pokrčíme kolena a přitáhneme je rukama co nejbližší k trupu. Pomalu se kolébáme ze strany na stranu nebo vpřed a vzad; <i>luk a šíp</i>: provedeme klek na levé dolní končetině tak, že pravou dolní končetinu pokrčenou v koleně vytočíme doprava, upažíme pravou horní končetinu, kterou sevřeme v pěst, palec zůstává vztyčený, levou horní končetinu položíme k pravé a napodobíme držení luku. Upíráme pohled na pravý palec, s nádechem napodobíme levou rukou napínání tětiny. V krajní poloze zadržíme krátce dech a s výdechem</p>

	vrátíme levou paži k pravé. Indiáni přišli do Údolí skal, ale nenašli žádné zlato. Viděli jen, jak velký dravec pečuje o svoje mlád'átko. Co je největší poklad?
10min	Závěrečná část: Závěrečná relaxace- navození představy nádherného zářícího diamantu v hrudníku. Zpívání mantry óhm. Rozloučení, motivace na další týden.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 6 NA TÉMA:

„Vánoce jsou za dveřmi“ viz kapitola 4.3.1.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 7 NA TÉMA:

„Pouštíme komety“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Co je to kometa?
- Výchovný: Čistota - sauča. Prosociálnost, kooperace.
- Zdravotní: Rozvoj rovnováhy, plného jógového dechu.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba, barevné igelitové tašky, nůžky, plastové míčky, obrázky zvířátek.

Čas	Obsah
15min	Úvodní část: Přivítání s dětmi, společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se, řekneme si, co je nového, jak děti prožily Vánoce, co jim nadělil Ježíšek. Vytvoříme si komety a to tak, že do igelitového barevného sáčku zabalíme míček a uděláme uzlík. Vzpomínáme na Štědrý den, podle Bible kometa ukázala třem mudrcům cestu k Ježíškovi. Komety můžeme házet do dále, na svislý či vodorovný cíl atd. Házíme je a u toho si něco přejeme. Je nový rok, můžeme začít znovu, důležité je pěstovat si čistotu-sauču.
20min	Průpravná část: Krátká relaxace v lehu na zádech, myslíme na své přání-sancalpu, kterou jsme svěřili kometě. Sestava Khatu viz příloha č. II, 5 kol.
45min	Hlavní část: Plný jógový dech v lehu na zádech- ánanda ásana. Přitahování kolena k hlavě- celkem 10x. Opět sestava Khatu pranám- nejdřív 3 krát s otevřenýma a poté 2x se zavřenýma očima, soustředíme se na svůj dech.

	Opakování již naučených ásan- děti si vyberou kartičky, každý zacvičí ásanu, kterou si vybral a ostatní hádají, která to je. Fotografování každé ásany.
10min	Závěrečná část: Závěrečná relaxace- ve stoje přenášíme váhu na pravou a poté na levou nohu. Této relaxaci se říká kosmický tanec. Sedneme si do kruhu, přiložíme si dlaně na oči a myslíme na svou sancaľpu, na své přání, které si přejeme, aby se splnilo. Zpívání mantry óhm. Rozloučení, motivace na další týden.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 8 NA TÉMA:

„Čistota těla“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Příroda a člověk.
- Výchovný: Cesta k ekologii.
- Zdravotní: Rozvoj plného jógového dechu.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba, papíry, křídly.

Čas	Obsah
15min	Úvodní část: Přivítání s dětmi, společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se. Děti se pohybují po tělocvičně podle hudebních nástrojů- dřívka: běh, trianĝl: skoky, bubínek: chůze. Při setkání se spolužákem se pozdraví tlesknutím do dlaní. Hra na doteky- učitel vyšle nějaký laskavý signál, ostatní ho posílají po kruhu, než se mu vrátí zpátky, mezitím vysílá další signály (např. pohlazení, poplácání po rameni).
20min	Průpravná část: Krátká relaxace, sestava Khatu pranám viz příloha č.II.

45min	<p>Hlavní část: Čistota těla: voda, slunce, čerstvý vzduch. Sestava Pozdrav slunci, viz příloha č. I, představujeme si, které části těla nám, při změně poloh, sluníčko nejvíce prohřívá.</p> <p>Pak jdeme k jezírku, pouštíme <i>lodičky</i>: výchozí pozice leh na zádech, pokrčíme kolena a přitáhneme je rukama co nejbližší k trupu. Pomalu se kolébáme ze strany na stranu nebo vpřed a vzad; <i>motýl</i>: výchozí pozice je sed, pokrčíme jednu nohu a pomalu hmitáme, pohyb vychází z kyčelního kloubu, poté druhou nohu a nakonec hmitáme oběma; <i>labuť</i>: základní postavení je stoj spatný, s nádechem zanožíme pravou dolní končetinu, ohneme v koleně, pravou rukou uchopíme prsty nohy a protáhneme ji vzhůru a dozadu, současně předpažíme levou horní končetinu, trup je v mírném předklonu, výdrž v poloze. S výdechem se vracíme zpátky do základního postavení, cvičíme na obě strany.</p> <p>Dechové cvičení Nádí šódhana: sedíme s rovnými zády, ukazovák a prostředníček položíme na střed čela, palec nám uzavírá pravou nosní díрку, prsteníček levou. Nejprve uzavřeme pravou a dýcháme 5x nádech a výdech, poté levou. Pak dýcháme oběma nosními dírkami, pomalu, pozvolna. Jak se dětem dýchalo? Povídání o tom, jak je důležité dýchat nosem.</p>
10min	<p>Závěrečná část: Závěrečná relaxace - ánanda ásana, představujeme si klidnou vodní hladinu, břehy, které jí lemují, kamínek, který ji rozvlnil... Malování- děti malují křídami v doprovodu hudby. Zpívání mantry óhm. Rozloučení, motivace na další týden, převlékání dětí, odchod do školy.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 9 NA TÉMA:

„Výlet do Indie“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Nauka o Indii.
- Výchovní: Jaké je to nechat se vést? Jaké je to vést? Sebepoznání.
- Zdravotní: Cvičení proti bolestem zad, práce s dechem.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba, balicí papír, fixy.

Čas	Obsah
15min	Úvodní část: Přivítání s dětmi, společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se. Blíží se pololetní vysvědčení, mluvíme o spokojenosti, o santóše, musíme se umět spokojit s tím, co nám život přináší. Děti mi na papír napíší, co je baví, co dělají rádi.
20min	Průpravná část: Hra hup-tup, stojíme v kruhu, já uprostřed na povel "hup" musí žáci udělat jeden poskok snožmo vpřed, na povel "tup" poskok snožmo vzad. Kdo to poplete, nevadí, oběhne kruh a vrátí se zpět. Když už hru všichni zvládají, jde doprostřed někdo jiný, všichni se vystřídáme.
45min	<p>Hlavní část:</p> <p>Plný jógový dech. Cvičení sestavy, podle dětí, viz příloha č. I a č. II.</p> <p>Vyprávění o Indii, výprava do hlavního města Dillí letadlem, odtud do Himalájí, v Indii jsou zvířata posvátná- kráva, ale i slon. Mají tam řeku Gangu. Jaký je nejznámější had v Indii? Kobra. Žijí tam také opičky. Víte jaké zvíře má Indie ve svém znaku? Lva.</p> <p>Ásany: <i>letadlo</i>: upažíme, vytvoříme si z rukou křídla letadla a běháme volně po prostoru; <i>lod'ka</i>: výchozí pozice leh na zádech, pokrčíme kolena a přitáhneme je rukama co nejbližší k trupu, pomalu se kolébáme ze strany na stranu nebo vpřed a vzad; <i>kobra</i>: výchozí pozice leh na břicho, čelo na podložce, ruce podél těla, s nádechem zvedáme hlavu, ramena a trup co nejvyš, ruce pokládáme pod ramena; <i>lev</i>: jako kočka, ale při prohnutí plazíme jazyk.</p> <p>Dechové cvičení šítalí: z jazyka utvoříme podélnou trubičku, kterou mírně vysuneme z úst a nasáváme jí vzduch, vydechujeme nosem. Velmi osvěžující cvičení.</p>
10min	Závěrečná část: Závěrečná relaxace - krokodýlí - leh na břicho. Zpívání mantry óhm. Rozloučení, motivace na další týden.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 10 NA TÉMA:

„Výlet do Indie“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Nauka o Indii.
- Výchovný: Jaké je to nechat se vést? Jaké je to vést? Sebepoznání.

- Zdravotní: Cvičení proti bolestem zad, práce s dechem.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba.

Čas	Obsah
15min	<p>Úvodní část: Přivítání s dětmi, Společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se. Co je to odolnost? Tapas je spojená s překonáním se, touhou vydržet.</p> <p>Překážková dráha. Vymyslím spolu s dětmi způsob překonání překážek. Tak je to i v životě, máme různé možnosti překonání překážek.</p>
20min	<p>Průpravná část: Relaxace s postupným uvolňováním celého těla. Rozvoj dechu, protahovací cvičení: zvedáme s nádechem ruce do vzpažení a výdechem je vracíme zpět na podložku. Sestava Khatu pranám viz příl. č. II., 5 kol se zavřenýma očima.</p>
45min	<p>Hlavní část: Leh na zádech, představujeme si, jak nás maminka přikrývá, natahuje nám pokrývku od nohou až po bradu. Přitahování kolena k hlavě.</p> <p>Vyprávění o ranním vstávání, máme čas na cvičení - protahovací ásany. Dříve lidé neměli budíky, budil je kohout. Ásany: <i>kolébka</i>: výchozí pozice leh na zádech, pokrčíme kolena a přitáhneme je rukama co nejbližší k trupu, pomalu se kolébáme ze strany na stranu nebo vpřed a vzad; <i>kohout</i>: kroužíme křídélky (rameny) dopředu a dozadu, pak se můžeme rozlétnout po prostoru a zakřičet jako kohout, zkusíme stát na jedné noze, i kohouti tak občas stávají. Další ásany dle výběru dětí.</p>
10min	<p>Závěrečná část: Závěrečná relaxace - ánanda ásana, dýchání plným jógovým dechem, stoupáme vzhůru na kopec, cesta není snadná, ale když setrváme, uvidíme nádhernou vyhlídku. Protření dlaní. Zpívání mantry óhm. Rozloučení, motivace na další týden, převlékání dětí, odchod do školy.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 11 NA TÉMA:

„Hrajeme si na loutky“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Učíme se navzájem.
- Výchovný: Sebepoznání, tolerantní přístup k životu, umění pochválit.
- Zdravotní: Protahování a posílení základních svalových skupin, rozvoj dechu

Čas	Obsah
15min	<p>Úvodní část: Přivítání s dětmi, společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se. Upozorním děti na veliké pokroky, které v cvičení dokázaly, společně si zatleskáme. Povídáme si o tom, co bychom chtěli v životě dokázat, kam směřujeme, jací jsme.</p> <p>Hra na vodiče: rozdělíme se do dvojic, jeden má zavázané oči, druhý ho vodí po prostoru tělocvičny: nejprve ho vodí pomocí slov, pak ho drží za ruku a vede ho za ní, na závěr se vymění.</p>
20min	<p>Průpravná část: Relaxace ve dvojici, děti pomocí tenisového míčku přejíždí kamarádovi po zádech, poté se ve dvojici vymění. Sestava Khatu pranám viz příloha č. II., děti už cvičí samy, neradím jim, zkusíme opět se zavřenýma očima.</p>
45min	<p>Hlavní část: Ánanda ásana, plný jógový dech. Protahování do vzpažení, opakujeme 3x. Sestava pozdrav Slunci, viz příloha č. I.</p> <p>Vyprávění o hračkách. Představíme si, že nejsme děti, ale jsme hračky a předvádíme ostatním ásanu, ostatní hádají. Ásany: letadlo, zajíc atd, podle toho, jaké hračky si děti přinesly.</p> <p>Děti si vyrábí vlastní vizitku, kartičku se svými oblíbenými barvami, když jsou vizitky hotové, dáme je do středu kruhu a hádáme, která vizitka komu patří.</p> <p>Na novou čtvrtku si každý obkreslí svou dlaň s podpisem a točíme se po kruhu, každý napíše do dlaně kamaráda nějakou vlastnost, kterou má na něm rád. Kdo chce, může ostatním přečíst, co má na dlani napsáno.</p> <p>Ukážeme dětem loutku, děti si v lehu na zádech představují, že jsou také loutky, úplně uvolněné. Učitel vyjmenovává jednotlivé části těla, jsme šťastní a spokojení.</p>
10min	<p>Závěrečná část: Prohřátí dlaní zpívání mantry óhm. Rozloučení, motivace na další týden, převlékání dětí, odchod do školy.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 12 NA TÉMA:

„Vyrábíme erby“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Erby a jejich původní význam.
- Výchovný: Sebeovládání, sebepoznání, sebereflexe.
- Zdravotní: Protahení, posílení svalových skupin, rozvoj dechu.

Materiální zajištění: podložka, meditační šál, světlé bavlněné oblečení, relaxační hudba, modelína, barvy, čtvrtky, nůžky, barevné papíry.

Čas	Obsah
15min	Úvodní část: Přivítání s dětmi, společná příprava podložek, utvoříme kruh, pozdravíme se. Bavíme se o tom, jací jsme, co se nám za týden povedlo, nepovedlo, co se nám přihodilo. Zahrajeme si hru podle výběru dětí, která je nejvíc bavila.
20min	Průpravná část: Sestava Khatu pranám, 10 kol. Relaxace- máme v hrudníku sluníčko.
45min	Hlavní část: Ánanda ásana, plný jógový dech. Protahování do vzpažení, opakujeme 3x. Sestava pozdrav Slunci, viz příloha č. I. Opakujeme ásany, každý předvede ostatním svojí oblíbenou ásanu, společně si ji zacvičíme. Ásana Luk a šíp, zaměřujeme na cíl, kterého chceme dosáhnout. Vyrábíme si osobní erby. Erb vyjadřuje, kdo jsme, čeho chceme dosáhnout. Když jsou hotové, povídáme si o nich. Uvolníme se v ánanda ásaně, uprostřed hrudníku nám září sluníčko, představujeme si svůj erb, jsme smíření s tím, jací jsme, jsme spokojení a šťastní. Posadíme se, prohřejeme dlaně, podíváme se do nich. Zazpíváme si mantru óhm.
10min	Závěrečná část: Závěrečné rozloučení, rozdání dobrot a dárečku na památku, poděkování, motivace k dalšímu samostatnému cvičení jógy, příslibení návštěvy, rozvěšení osobních erbů a společných fotografií na nástěnce ve třídě. Pozdrav Hari óm.