

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

**Tělesná cvičení v kombinaci správného dýchání, relaxace
a jejich vliv na osobnost a zdraví ženy**

Bakalářská práce

Autor: Kristina Štěpánová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

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

České Budějovice, duben 2013

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

**Physical exercises in the combination of correct breathing,
relaxation and their influence on personality and health of women**

Bachelor Thesis

Author: Kristina Štěpánová

Field of study: Specialization in Education

Study Programme: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2013

Jméno a příjmení autora: Kristina Štěpánová

Název bakalářské práce: Tělesná cvičení v kombinaci správného dýchání, relaxace a jejich vliv na osobnost a zdraví ženy

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

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá tělesnými cvičeními v kombinaci správného dýchání, relaxací a jejich vlivem na osobnost a zdraví ženy. Cílem práce je analýza ženské osobnosti, propojení tělesného, sociálního a duševního zdraví ženy a sestavení a ověření přínosu intervenčního jógového programu. V úvodu teoretické části se zaměřuji na fyziologické faktory, hormonální a psychické pochody u ženy. Další část věnuji tématu osobnosti ženy a sebepojetí. Následně zmiňuji význam aplikace tělesného cvičení, správného dýchání a relaxace, jako cesty k obnovení harmonie a zdraví na úrovni fyzické, duševní a spirituální. V závěru své práce předkládám návrh intervenčního jógového programu pro ženy, který podporuje rozvoj sebeúcty, vědomí těla, harmonizaci pánevní oblasti, hormonálního systému a sladění s biologickými rytmy. Ověřování intervenčního jógového programu u skupiny deseti žen bylo provedeno před a po aplikaci intervenčního jógového programu prostřednictvím dotazníků životních a spánkových rytmů a sebepercepce. Vyhodnocení zjištěných dat ve výzkumné části potvrdilo výzkumné předpoklady o pozitivním vlivu intervenčního jógového programu ve vztahu k fyzickému a psychickému zdraví ženy v oblasti kvality spánku, menstruačního cyklu a sebepojetí.

Klíčová slova: žena, zdraví, dýchání, relaxace, jóga, tělo, sebepojetí, sebeúcta, rytmy

Name and Surname: Kristina Štěpánová

Title of Bachelor Thesis:

Physical exercises in the combination of correct breathing, relaxation and their influence on personality and health of women

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

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of presentation: 2013

Abstract:

This thesis deals with the physical exercises in the correct combination of breathing, relaxation and their influence on the personality and health of women. Aim of this work is the analysis of female character, linking the physical, social and mental health of women and the preparation and verification of benefits yoga intervention program. The beginning of the theoretical part is focused on physiological factors, hormonal and psychological processes in women. Another part deals with the topic of female personality and self-image. Then I mention the importance of the application of physical exercise, proper breathing and relaxation, as a way to restore harmony and health at the physical, mental and spiritual level. In conclusion of my paper I present a proposal yoga intervention program for women in terms of developing self-esteem, body consciousness, harmonization of the pelvic area, the hormonal system and alignment of biological rhythms. Verification yoga intervention program in a group of ten women were taken before and after the yoga intervention program through questionnaires and sleep rhythms of life and self-perception. Evaluation of collected data in the research part of the research confirmed assumptions about the positive impact yoga feedback intervention program in relation to the physical and mental health of the woman in the quality of sleep, menstrual cycle and self-concept.

Keywords: woman, health, breathing, relaxation, yoga, body, self-image, self-esteem, rhythms

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Tělesná cvičení v kombinaci správného dýchání, relaxace a jejich vliv na osobnost a zdraví ženy“ vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc., 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, fakultou elektronickou cestou 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, dne 13. 4. 2013

Kristina Štěpánová

Poděkování: Děkuji doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc., za odborné vedení, cenné rady, ochotu při vypracování bakalářské práce a za nasměrování k praktikování jógy, která je pro mě velkým darem.

Dále bych ráda poděkovala účastnicím intervenčního jógového programu za jejich čas a ochotu a v neposlední řadě děkuji své rodině za trpělivost a podporu v průběhu celého studia.

OBSAH

1. ÚVOD.....	8
2. TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 FYZIOLOGICKÉ FAKTORY ŽENY	10
2.1.1 Biologické rytmy	10
2.1.2 Hormonální a psychické pochody ženy	10
2.1.3 Tělesná a duševní očista ženy prostřednictvím menstruačního cyklu	13
2.2 OSOBNOST ŽENY	14
2.2.1 Sebepojetí jako součást osobnosti ženy	14
2.2.2 Objektivní a subjektivní hodnocení těla ženy	14
2.2.3 Mýtus dokonalého ženského těla a jeho vliv na osobnost a zdraví ženy	16
2.2.4 Komunikace ženy prostřednictvím těla	17
2.3 VÝZNAM CVIČENÍ, SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ A RELAXACE NA ZDRAVÍ ŽENY.....	20
2.3.1 Zdravotní benefity jógy u žen	20
2.3.2 Duchovní principy jógy	21
2.3.3 Nezbytnost správného dýchání	22
2.3.4 Význam relaxace a meditace z hlediska osobnosti a zdraví ženy.....	23
2.3.5 Vliv výživy na zdraví ženy	26
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	29
3.1 CÍLE PRÁCE	29
3.2 ÚKOLY PRÁCE	29
3.3 VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY	30
4. METODOLOGIE	31
4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	31
4.2 ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	32
4.3 POUŽITÉ VÝZKUMNÉ METODY	32
5. VÝSLEDKY A DISKUZE	38
5.1 VÝSLEDKY A DISKUZE K VÝZKUMNÉMU PŘEDPOKLADU 1)	38
5.2 VÝSLEDKY A DISKUZE K VÝZKUMNÉMU PŘEDPOKLADU 2)	44
5.3 VÝSLEDKY A DISKUZE K VÝZKUMNÉMU PŘEDPOKLADU 3)	48
6. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ.....	54
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	56
8. SEZNAM PŘÍLOH.....	60
PŘÍLOHA I.	61
PŘÍLOHA II.	67
PŘÍLOHA III.	68
PŘÍLOHA IV.....	80

1. ÚVOD

Rovnoprávné postavení žen v civilizovaných zemích je dáno zákonem, přestože praxe je jiná. Předsudky stále existují, skryté a nepřiznané. Mužské chování je chápáno jako norma, ženské pak jako odchylka od této normy, podle které jsou ženy posuzovány. Vlastnosti a činnosti, které jsou vnímány jako mužské, jsou považovány za hodnotnější než ty, které jsou spojovány se ženami. Zastoupení žen v politice, vědě a rozhodovacích pozicích čítá velmi nízké procento oproti mužům. Z hlediska komplexnosti je důležité v zásadních otázkách brát v úvahu pohled a potřeby mužské i ženské populace, v každé řídicí organizaci by mělo být proto vyvážené zastoupení z hlediska pohlaví. Navíc v České republice je tento genderový rozdíl znatelnější než v jiných evropských zemích (KNORRE, FASTING 2005). Nejběžnější populace žen vykonává současně svou profesi na plný úvazek (obvykle ne příliš naplňující, ve které se jim nedostává seberealizace) a zároveň nesou primární zodpovědnost za péči o děti a domácnost. Seberealizací rozumíme rozvíjení a soustavné využívání nadání a schopností, tedy uplatnění přirozených i utvářených dispozic jedince k určité činnosti, práci či sociální aktivitě (KREJČÍ, 2011). V zaměstnání se cítí ženy zpravidla nedoceňovány po finanční i kvalitativní stránce a v rodině díky nerovnému rozdělení povinností. Nezbyvá jim čas pro sebe a své zájmy, svůj vlastní růst profesní i lidský. Řada žen s dětmi by uvítala práci na částečný úvazek či jiné flexibilní formy práce, ale nekoncepčnost rodinné politiky, která je zcela nevyhovující pro sladění práce a rodiny, jim to neumožňuje. Pro rozvoj své vlastní profese je tedy nezbytné mít zázemí v rodině, kdy je partner schopen a ochoten plnohodnotně zastoupit partnerku v její nepřítomnosti (ne na úkor dětí či volného času rodiny) v domácnosti a výchově dětí.

Současný svět je především patriarchálním světem mužů. Platí v něm zákony, které jsou psány pro muže, obecně uznávané hodnoty jako výkon, soutěživost, profesní úspěch. Oproti tomu přirozené ženské jednání a myšlení je odlišné, méně předvídatelné, logické, ale často komplexnější a empatičtější. Vyvolává tak obavy z neznámého a vzniká tak výrazná potřeba kontroly. Odlišná psychologická struktura, hodnot a postojů žen a mužů je prostě daná. Na ženy se však ve společnosti tradičně aplikují

mužská měřítky a požadavky. Gillian uvádí, že porozumět tomu, jak přemýšlejí a cítí ženy, znamená otevření dveří pro plnější a autentičtější účast žen na životě společnosti, tak jak to odpovídá jejich vlastnímu vnímání, přáním a hodnocením, jejich vlastnímu hlasu (GILLIGAN, 2001). Některé ženy mají tendenci projevovat svou energii a sílu příliš důrazně, jako by o ní pochybovaly. Jejich způsob chování je mužský. Snaží se být co nejlepší, nejúspěšnější, nejvýkonnější. Chtějí dokonale zvládnout svůj profesní život, péči o děti a domácnost, vztah s partnerem, navíc zůstat svěží, krásné a zdravé. Jsou v neustálém vleku po dokonalosti, touze dokázat sobě i světu, že vše zvládnou. Tím přispívají k oddělení mužského a ženského světa a ke zvyšující se rivalitě mezi protějšky. Nejen, že trpí partnerské vztahy, ale velká zátěž dopadá i na potomky, na jejich především psychický a následně fyzický zdravotní stav. Současným trendem se stává, že žena dává přednost kariéře před mateřstvím, rezignuje na rodinu a manželství, pořizuje si menší počet dětí. Ženám se více daří pronikat do různých oblastí, vzdělávají se, jejich touha po seberealizaci, samostatnosti a nezávislosti sílí. Tím se zákonitě dostává do konfliktu pracovní a mateřská role ženy a má to celkový dopad na systém rodiny. Z biologického hlediska nelze nahradit ženu jako nositelku života. Značné procento žen si volí mateřství v pozdějším věku, ve kterém mívá již určitou pozici ve svém povolání a mateřství proto jejich kariéru nijak zásadně neohrozí. Se svými zkušenostmi snadněji naváží na pracovní proces. Navíc jsou vyzrálejší i lidsky a můžou svému potomkovi nabídnout větší kvality. Raději si svobodně a uvědoměle zvolí méně vlastních dětí, zato ale vychovaných s láskou a péčí (KUBELKA, 2009).

Toto téma jsem si vybrala, protože moje zkušenosti a touha po celistvosti, zdraví a harmonii mě vedou na cestě k ženským principům. Aktivně se zajímám o probuzení a přirozené prožívání ženského archetypu, který je upozaděný. Ve svém životě se dostávám neustále do konfrontací se svými ženskými rolemi, rolí matky, partnerky, dcery, sestry, ženy... Mou niternou potřebou je dosáhnout jejich vyváženosti a možnost se tak projevovat ve své plnosti. V životě a své profesi se setkávám s řadou žen, které hledají obdobné kvality. Praktikování jógových tělesných cvičení, dechových a relaxačních technik je jedním ze směrů, který významně přispívá k mému rozvoji po stránce psychické, fyzické, sociální a spirituální. Ráda bych tyto zkušenosti předávala i nadále dalším ženám.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Fyziologické faktory ženy

2.1.1 Biologické rytmy

Denní biorytmy zásadně ovlivňují náš život. Jsou to přirozené cykly organismu, které je třeba respektovat, pokud si chceme udržet dobrou kondici. Lidský organismus pracuje ve vlnách, výkonovou tělesnou a mentální aktivitu střídá útlum, potřeba odpočinku a spánku. Nejvhodnější dobou pro vstávání je kolem půl sedmé ráno, vitalita tak vydrží po celý den. Mezi devátou a dvanáctou hodinou je člověk nejvýkonnější, po té následuje menší útlum. Po osmnácté hodině klesá aktivita mozku a zpomalují se reakce na podněty. Organismus se začíná zklidňovat a připravovat na spánek. Vhodné je uléhat ke spánku kolem desáté hodiny večerní. Jen tak je spánek kvalitní (harmonické střídání REM a NON-REM fáze, vylučování hormonu Melatoninu) a tedy i dostatečná regenerace organismu. Nerespektování cirkadiálních rytmů má výraznější dopady na ženy než na muže (KREJČÍ, 2011).

2.1.2 Hormonální a psychické pochody ženy

Hormonální a psychické pochody ženy ovlivňuje zejména menstruační (měsíční) cyklus, který provází plodné období, kdy je žena schopná reprodukce. Období menstruace začíná přibližně ve třinácti letech, kdy se dítě – dívka po fyzické stránce stává ženou a končí menopauzou. Způsob, jak bude žena prožívat období bez menstruačního cyklu, závisí na tom, jak strávila roky, kdy menstruovala. Pro mnoho žen znamená ukončení cyklu ukončení fáze, kdy se orientovaly na potřebu druhých a začátek fáze, kdy mohou prožívat svůj život za sebe a pro sebe. Menopauzu je třeba vítat a přijímat takovou, jaká je. Toto období může ženám nabídnout větší uspokojení a možnost projevit se v životě (LONSDORF, BUTLER, BROWN, 2002).

Menstruační cyklus má několik fází. Od počátku menstruace do ovulace se v dospělé ženě vyvíjí vajíčka, výstelka dělohy roste, je to příprava na zrození nového života. V této fázi se ženy snadněji projevují vůči vnějšímu světu, mají více nápadů a myšlenek, jejich tvořivý potenciál a sexualita je na vrcholu; dnešní společností je

pozitivně přijímána. Žena je výkonná, aktivní a racionální. Tyto hodnoty jsou především mužské kvality, proto jsou náležitě ceněny v dnešním světě, ve kterém dominují muži. Z biologického hlediska v době ovulace je imunitní systém a tvorba estrogenu na vrcholu, poté dochází k utlumení (premenstruační a menstruační fáze). Po ovulaci, pokud nedojde k oplodnění, se tělo ženy připravuje na krvácení. Trvá od ovulace do počátku menstruace. Je to příznivá doba pro hodnocení a reflexi, uvědomění si negativních aspektů ve svém životě, které je potřeba změnit. Přirozeně se utlumuje vnější aktivita, obrácení se do vlastního nitra, k intuici, meditaci, snům a emocím. Je vhodné snížit své nasazení a více odpočívat. Pro společnost je tato kvalita považována za negativní a neproduktivní. Ženy se pak nutí následkem zvyklostí naší kultury tuto „nepohodlnou“ fázi ignorovat (NORTHRUP, 2008). Důsledkem je tolik rozšířený premenstruační syndrom (PMS). Mezi nejčastější obtíže spojené s menstruačním cyklem patří:

- Bolestivá menstruace (Dysmenorrhea)

Dysmenorrhea neboli menstruační bolesti se projevují bolestivými křečemi a kontrakcemi v dutině břišní. Rozeznáváme dva druhy dysmenorrhey primární a sekundární. Primární dysmenorrhoea jsou bolesti, které nejsou důsledkem žádné organické nemoci v malé pánvi. Sekundární dysmenorrhoea je způsobena endometriózou či jiným břišním onemocněním.

- Premenstruační syndrom (PMS)

Premenstruační syndrom se může projevovat řadou příznaků. Mohou se zhoršovat již stávající potíže, kterými žena trpí, jako je zelený zákal, artritida či deprese. Patří sem premenstruační přerozdělení vody v těle – napětí v prsou. Někdy se objevuje nadýmání, akné, bolesti zad, otoky, zrakové potíže, sklon k přejídání, bušení srdce, bolesti hlavy, nespavost, podrážděnost, záchvaty vzteku, nálady směřované k sebereflexi, nižší aktivita, napětí a mnoho dalších. Pokud se PMS nepřeručí, časem se jeho průběh zhoršuje. Každá žena může premenstruační syndrom zažívat v různých fázích menstruačního cyklu. Fyzická podoba PMS indikuje hormonální nerovnováhu (estrogen, prolaktin, adrenalin a hormony štítné žlázy). Pokud nejsou játra v pořádku, stávají se přetíženými a nevykonnými a nejsou pak schopna poradit si s maximálními

hodnotami pohlavních hormonů, tvořenými během menstruace a ovulace (JONÁŠ, GLADSTAR, 1995).

Není pochyb o tom, že v premenstruálním období se mnoho žen soustřeďuje na své nitro a více prožívá svoji bolest i bolest světa. Mnohé ženy jsou také v této fázi kreativnější a nápaditější, třebaže nápady začínají uskutečňovat až později. Během premenstruální fáze potřebuje žena čas sama pro sebe, čas na odpočinek, kdy se nemusí věnovat každodenním povinnostem. Podstata PMS bývá často v tom, jak se žena dívá sama na sebe a jak chápe menstruaci; zda jako zátěž, či nádherný důkaz ženské jedinečnosti. Premenstruální syndrom ji postihuje tehdy, když nevyjde vstříc potřebě nechat svoji přirozenou energii plynout jako příliv a odliv (NORTHRUP, 2008).

- Absence menstruace (Amenorrhea)

Může být částečná nebo úplná, kdy se menstruační cyklus na čas přeruší nebo úplně zastaví. Důvodů může být mnoho: emocionální stres, skrytá traumata, nedostatečná výživa, hormonální nerovnováha, neadekvátní a nadměrné pohybové aktivity a užívání hormonální antikoncepce.

- Nepravidelná menstruace

Za nepravidelnou menstruaci můžeme označit jev, když se neobjeví pravidelné měsíční krvácení v rozmezí přibližně do čtyřadvaceti až pětatřiceti dní. Na pravidelnost menstruace má vliv funkce mozku (zejména hypotalamus, hypofýza a spánkové laloky), vaječníky a děloha. Dále mohou menstruační cyklus ovlivnit změny ročních dob – podíl světla, výživa, cestování, stres, situace v rodině. Nepravidelný cyklus souvisí také s předčasným úbytkem kostní hmoty, s držetím nevhodných diet a hladověním či přejídáním v důsledku onemocnění mentální anorexie nebo bulimie.

- Silné menstruační krvácení (Menorrhagia)

Ženy trpící velmi silným menstruačním krvácením mohou trpět nedostatkem železa a následně anémií (malý počtem červených krvinek). Silné menstruační krvácení může být způsobeno bloádou v pánevní oblasti (cysty, fibroidy, tumory), endometriózou nebo nerovnováhou různých orgánů a soustav. Na množství krve při menstruaci mají přímý vliv zejména žlázy s vnitřní sekrecí (z nich hlavně štítná žláza) a játra. Podstatnou

roli sehrává při chronickém silném menstruačním krvácení trvalý stres. Častou příčinou jsou adenomatózní změny, kdy žlázy, které obvykle rostou pouze v děložní sliznici, neboli endometriu prorůstají hluboko do stěn dělohy. Toto onemocnění může vést ke krvácení do děložní stěny během menstruace (JONÁŠ, GLADSTAR, 1995).

2.1.3 Tělesná a duševní očista ženy prostřednictvím menstruačního cyklu

Žena má zůstat ženou ve všech ohledech. Přijmout své ženské kvality jako přirozenost. Nevidět menstruaci jako omezující zátěž. Je to totéž, jako dávat přednost pouze dni (aktivitě) a odmítat noc (odpočinek). Žena by měla brát v potaz své přirozené cykly, během kterých se mění po emocionální, racionální a fyzické stránce. Pro ženu je velmi léčivé souznít s touto dynamikou a nebojovat proti ní. Přestat násilně kontrolovat a řídit sebe sama a své procesy. Díky tomu získá zpět svou skutečnou sílu a moc, znovunalezne sebe sama a opět se spojí se svou kreativitou a vnitřní moudrostí (DONNOLI, 2011).

Hormonální cyklus ženy je třeba přijmout bez předsudků, jako přirozenou součást sebe samé. Naladit se na něj, respektovat a následovat ho bez pocitu viny a tlaku okolí. Je to postupný proces, díky kterému se žena osobnostně vyvíjí. Příliv a odliv hormonů, střídání aktivity a odpočinku v závislosti na fázích cyklu umožňuje prohloubení spojení sama se sebou a tedy i efektivnější využití své kreativity. Předpokladem je poskytnutí dostatku prostoru a času, který vnitřně potřebuje. Zmírnit tempo, udělat určité změny a dostat se tak do souladu s moudrostí vlastního těla. Jakmile dojde k chápání menstruačního cyklu, jako součásti vnitřního vedení, začne uzdravování. Kolik ženských nemocí následně ustoupí do pozadí, když vezme žena v potaz své skutečné potřeby? Klíčem k hojení je poslouchat fáze menstruace, co nejlépe využívat energie, které přicházejí v těchto fázích. Jít s proudem, ne proti. Tento proces má menstruuující žena vždy k dispozici a z tohoto cyklu vyjde vždy znovuzrozená. To je její nejpřirozenější technika meditace, vyčištění a dar. Každý měsíc si plodná žena může zvolit, jestli své tvořivé síly zaměří k vývoji plodu - rozhodne se být nositelkou života, a nebo je využije pro svůj vlastní vývoj (GRAY, 2011).

2.2 Osobnost ženy

2.2.1 Sebepojetí jako součást osobnosti ženy

Hlavním znakem zralé a plně funkční osobnosti je otevřenost vůči životu založená na jistotě o vlastní hodnotě ve všech aspektech a důvěře ve vlastní vnitřní řízení (BALCAR, 1991). Sebepojetí definuje Kohoutek jako představu, individuální subjektivní obraz vlastního těla, vztah k vlastnímu tělu, který určuje mimo jiné i to, jak se ke svému tělu chováme a v důsledku i to, jak vypadáme (KOHOUTEK, on-line).

„Sebepojetí je základem jáství člověka, je souhrnem názorů na sebe sama, na své místo ve světě, a v tomto smyslu je souhrnem pocitů, jimiž prožíváme spokojenost nebo nespokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé. Sebepojetí je také uvědomováním si svých osobnostních charakteristik, často zkresleně nebo stylizovaně se záměrem vyvolat o sobě v druhých určitý dojem. Do struktury sebepojetí patří i úroveň sebemonitorování a sebe prezentace a místo ovládání. Ze sebepojetí vyrůstá charakter člověka.“ (SMÉKAL, 2002, s. 368).

2.2.2 Objektivní a subjektivní hodnocení těla ženy

Většina žen není schopna objektivně posoudit své tělesné proporce, a proto se nechává snadno svést nerealistickým subjektivním hodnocením. Nezná své možnosti a limity. Základní parametry postavy určuje příslušnost k určitému lidskému plemenu. Tělesné znaky negroidního typu jsou dlouhé štíhlé končetiny, u mongoloidního typu je to dlouhý trup, krátké dolní končetiny, antropologické typy v Evropě rozlišujeme na severský (vytáhlá postava, dlouhá a úzká hlava a obličej), východní (menší postava, kratší a širší hlava), ardiatický (vysoká postava, široká a vysoká hlava) a západní (střední postava, krátká a široká hlava). Hlavním zdrojem individuálních rozdílů jsou kromě genetických dispozic faktory prostředí, společensko - ekonomické a kulturní vlivy (životní úroveň, materiální podmínky, výchova, charakter pracovní a mimopracovní činnosti, zvyky a tradice, zájmy, postoje a potřeby). Předpokladem zdravého a krásného těla je harmonie, úměrnost jednotlivých tělesných parametrů ve vztahu k celku. Ne množství, ale lokalizace tukových vrstev jsou dědičně podmíněny. Tvarovat postavu dietami a pohybem nelze neomezeně, kostra vytváří určité specifické hranice a rozložení

proporcí řídí hormony. Fialová konstatuje, že by ženy měly usilovat o zachování žádoucích vlastností a schopností, které dědičně získaly a na druhé straně se pokusit napravit odchylky – obezita, ochablost, které souvisejí s nesprávným životním stylem (FIALOVÁ, 2001).

Subjektivní hodnocení znamená vyjádření velikosti rozdílu mezi ideální představou a vlastní realitou. Řada žen pohlíží na své tělo nadměrně kriticky a to i v případě, že je vnímána okolím pozitivně a splňuje i předeepsané tabulkové normy. Tento proces se začíná vytvářet již v raném vývoji, kdy si dítě začíná uvědomovat své tělesné i sociální já. V průběhu života se člověk dostává do neustálé interakce s ostatními či událostmi a získané zkušenosti pak přetváří na informace o sobě samém, svým vnímáním, vlastním hodnocením a reakcemi okolí. Značný vliv zde sehrávají vnitřní hodnoty jedince a společnosti, které nemusí být vždy v souladu. Na základě opakovaného sebehodnocení se vytváří sebezpojetí. Sebezpojetí chápeme jako celkový subjektivní postoj k vlastní osobě, zahrnuje prvky kognitivní (sebezpoznání, sebedefinování), emocionální (sebeúcta, sebehodnocení) a činnostně regulativní (sebekontrola, sebespazování, sebeuplatnění). Fialová uvádí, že poruchy tělesného sebezpojetí (tělesný vzhled, zdraví a výkonnost) v sobě zahrnují emocionálně afektivní hodnocení vlastního těla a to z hlediska vlastního stanoviska, ale i významu okolí (FIALOVÁ, 2001). Zmíněné poruchy jsou způsobeny chybným vnímáním, narušenou orientací ve vlastním těle, které je emocionálně posuzováno nerealisticky, je zveličován význam tělesného vzhledu pro výkonnost a atraktivitu, klesá spokojenost s vlastním tělem nebo jeho částmi. Negativní body image (sebezděračování, nevhodné oblékání, zanedbaný zevnějšek, špatná kondice, nedostatek suverenity při vystupování) může vést ke zhoršenému výkonu, k nižším šancím na úspěch a v určitých případech až k paranoie (CROOK, 1995).

Masová média jsou velmi mocným prostředkem ovlivňování a mají významný vliv na subjektivní hodnocení těla žen. Jimi předkládaný ideál těla neodpovídá reálným možnostem většiny žen, ani zdravému a proporcionálnímu tělu. Podmínkou úspěšné ekonomiky západní společnosti není zdraví a duchovní hodnoty, ale majetek a podle něho posuzuje ideální bytost. Člověk, který má dostatek finančních prostředků, utrácí značné sumy za nákladného kadeřníka, kosmetické procedury, cvičení a relaxace ve wellness centrech, stylové oblečení. Svět reklamy využívá toho, že ženám chybí

sebeúcta a sebedůvěra a zaměřuje se hlavně na jejich fyzický vzhled. Téměř každá žena se domnívá, že s ní není všechno v pořádku po estetické stránce a je třeba nějakého vylepšení. Negativní pocity z vlastního těla se odrážejí ve společenském tlaku - všudypřítomná propaganda dokonalé ženy, atraktivnost spojená s přijetím okolí. Obzvláště dospívající dívky (nahrává tomu psychicky i fyzicky náročné adolescentní období hormonálních změn plné nejistoty a pochyb) si sebe dostatečně neváží a v mnoha případech tento pocit přetrvává až do dospělosti. Reklama s tímto manipuluje, podporuje pocity méněcennosti a tak závislost na zkrášlovacích výrobcích a službách z tržních a mocenských důvodů. Fotografie a videozáznamy nemají často s reálnou podobou modelek nic společného, jsou uměle doladěny řadou efektů - účelové líčení, nasvícení, styl oblečení, prostředí, atmosféra, počítačová grafika. Je zapotřebí určité kritičnosti, uvědomění si nekorektnosti této propagandy a fikci, která je předkládána jako realita (HAY, 1997).

2.2.3 Mýtus dokonalého ženského těla a jeho vliv na osobnost a zdraví ženy

„Definice krásy, která je laskavá k ženě, nahradí zoufalství hravostí, narcismus láskou k vlastnímu Já, rozkouskovanost celistvostí, nepřítomnost přítomností, nehybnost oživením“ (Wolfová in GROGAN, 2000, s. 161).

Každá doba preferuje určitý tělesný ideál, ten se vyvíjí a mění stejně jako společnost a její kultura. Kypré mateřské tvary Venuše Willendorfské v paleolitu, zaoblenost ve starém Řecku, v Římě štíhlé a atletické postavy. Ve středověku v období gotiky, dochází k morálnímu popírání všeho tělesného (sexualita, potrava a zábava) vlivem křesťanské ideologie, které vévodily bledé krásky s hubenými údy. V éře baroka, dekadence a smyslového prožitku přišly do módy bujně křivky, plnost v oblasti břicha a pánve. Ve viktoriánské době ženy nosily těsné korzety, které jim poškozovaly vnitřní orgány; jejich hlavním úkolem byl fyzický půvab a vynucená nečinnost. V poválečném období se opět vrací bujná smyslnost a přirozená ženská živost. V šedesátých letech jsou žádané ženy drobné a štíhlé, typ modelky Twiggy. Současným ideálem je žena velmi štíhlá, s plným poprsím, bezchybnou hladkou opálenou kůží, dlouhýma nohama, úzkými boky, velkýma očima s dlouhými řasami. Tento ideál je většině ženské populace nedosažitelný z důvodu přílišné štíhlosti až hubenosti, ale

i proto, že je chirurgicky a počítačově upravován. Je prezentovaný především módním průmyslem a uměle vykonstruován. Přesto ho považuje značná část společnosti za přirozený. Současný ideál zprostředkovává hodnoty, jako je negativní neustálá kontrola těla a sebe sama - dieta, omezování, srovnávání se, kritika a chirurgické zákroky. Z toho vyplývá, že nezáleží na tom, jak se žena cítí, je - li zdravá po tělesné, duševní a sociální stránce, ale jak vypadá, což je naprosto nefunkční ideál. Žena potřebuje nejprve změnit vztah sama k sobě a tím i ke svému tělu, poslouchat jeho signály a reagovat na ně, vyživovat je, když je třeba a těšit se z něj a jeho získané síly, včetně své sexuality. Nebát se své přirozené energie, uvědomit si svou moc (sílu) a používat jí - uzdravit své ego, svou sebedůvěru a sebezjevení ve všech oblastech. Společenský tlak nutí ženy k tomu, aby byly hladové, stresované a tím snadno manipulovatelné, aby se zabývaly dětmi, domácností, aby vydělávaly peníze a na jejich skutečné potřeby už jim nezbyl čas ani energie. Naše těla jsou svázána s naším já a manipulace s tělem ovlivňuje vědomí. Proto ženy, které zdravě pečují o své tělo (provazují adekvátní pohybové aktivity, hodnotně se stravují, dodržují přirozené biorytmy, pravidelně relaxují...) jsou více v kontaktu se svou skutečnou individualitou, dokážou vyjádřit bez obav své přání a myšlenky tak, aby byly respektovány, mají ke svému tělu mnohem pozitivnější vztah. Svě tělo nepovažují za své selhání, ale za dar (CHYTKA, on-line). Pozitivní představa člověka o sobě samém by nikdy neměla záviset na dosažení nějakého kulturního stereotypu jako vzoru ženskosti nebo krásy. Kouzlo, prezentace a vliv osobnosti, vychází daleko více z toho, co je obsaženo uvnitř, než z vnějšího vzhledu (LEWIS, 1989).

2.2.4 Komunikace ženy prostřednictvím těla

„Tělo je vždy přítomno, je zakotveno v realitě světa. Myšlenka sama o sobě toto zakotvení nemá, je nezávislá na času a prostoru. Zakotvenost mysli v těle dává člověku možnost pochopení toho, co vnímáme a prožíváme.“ (Vašina in SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 1999, s. 89).

Většina mluvy těla se neskládá ze snadno pozorovatelných signálů, ale zahrnuje krátká sdělení, která jsou zachytitelná pouze podprahovým vnímáním. Přestože má člověk dar myšlení a řeči, jsou jeho emoce a zdraví výstižněji vyjadřovány

prostřednictvím těla. Řečí těla vysílá člověk určité signály, které jsou pravdivější než mluvená slova, ale zároveň i méně kontrolovatelné. Řeč těla je z hlediska vývoje starší, dříve než člověk uměl mluvit, vyjadřoval se především řečí těla. Nejvýznamnější složkou komunikace s okolím tvoří z 55% vlastní řeč těla (oční kontakt, posturika - držení těla, polohy a pohyby lidského těla, kinestika - pohybové vzorce, gestika - polohy paží a rukou, mimika - výrazy obličeje, proxemika - meziosobní vzdálenost, haptika - kontakt hmatem, dále styl oblečení, barvy, tělesný pach, úprava prostředí), z 38% hlasové projevy (způsob řeči, zvuková stránka, forma) a z pouhých 7% obsah řeči. Lidské smysly se na vnímání reality běžně podílejí v následujícím poměru; 85% viziálně zrakem, 11% sluchem, 3,3% čichem, 1,5% hmatem a 1% chutí (Bureš, Lopuchovská in KONEČNÁ, 2009). Oční nervy obsahují osmnáctkrát více neuronů než nervy sluchové, vedou tedy asi osmnáctkrát více informací (LEWIS, 1989). V komunikaci prostřednictvím těla se odráží přístup k životu a osobní styl jednotlivce. Do prvků řeči těla zahrnujeme také vzhled, zviditelnění, vystupování a charisma. Řeč těla začíná v hlavě, úspěšná řeč těla tedy znamená sladění svých očekávání s vlastním zevnějškem, přirozené a autentické chování. Velké množství takto předávaných informací jsou zachytitelná pouze pod prahem našeho vědomí, záměrné ovlivnění řeči těla vyžaduje nácvik a velkou sebekontrolu. Řeč těla probíhá z větší části nevědomě, účelné je nevědomé projevy „vtáhnout“ do vědomí. Nevědomé blokády působí svou mocí do té míry, dokud zůstávají nevědomé. Pozornost, aktivní naslouchání, vnímání a následná správná interpretace je předpokladem sugestivní řeči těla, která má dvojitý účinek - spontánní (okamžitý) a dlouhodobý (výchovný). Pokud jsou verbální a neverbální sdělení v rozporu, příjemci reagují na neverbální projevy, dochází k matoucím signálům v řeči těla, což následně vede k nedorozuměním a nepřesvědčivosti. Duch a řeč těla spolu úzce souvisí, jsou ve vzájemném dynamickém vztahu. Tělo zrcadlí myšlenky, vnější postoj odráží vnitřní postoj, vzájemně se ovlivňují. Když změníme signály svého těla, změní se zároveň i náš vnitřní postoj. Ženy disponují svou vlastní řečí těla. Používají pohled v daleko větším měřítku než muži, dívají se na druhé častěji, obzvláště při naslouchání, někdy mají sklony uhýbat pohledem. Usmívají se v nevhodných, pro ně nepřijatelných situacích, nárokují si méně prostoru, než muži, méně vědomě manipulují, mluví rychleji a tišeji, dávají přednost laskavému a přátelskému chování na vlastní úkor, inklinují k přehnané argumentaci

k uhájení svých práv, názorů a potřeb, vynikají větší empatií, ochotou spolupráce, celkově působí méně sebejistěji a sebevědoměji, oproti mužům. Zpravidla nerady řeší konflikty, přestože patří ke každodenní komunikaci. Při zvládnutí konfliktní situace také neverbálně se uspoří mnoho slov, sil a energie, vyhne se stresu a ve vztazích se udržuje harmonie. Přesto jsou ženy k signálům řeči těla vnímavější a pečlivě naslouchající. Mají všechny předpoklady být společensky schopnější a pohotovější (TOPF, 2009).

Tělo pro ženu představuje pramen štěstí, prožitků identity, ale i objekt prestiže, z jeho projevů se dají vyčíst její pocity. Tělo chápeme nejen jako souhrn orgánů, ale i jako prostředek sebechápání a seberozvíjení, kterým lze manipulovat. Spokojenost a chování jedince ovlivňuje pocit vysoké hodnoty vlastního já, pocity důležitosti, kompetence, výkonnosti a přitažlivosti. Ženy jsou determinovány tělem silněji než muži a jsou s ním i více spojeny, protože sociální uznání ženy značně závisí na jejím vzhledu. Ženy jsou charakterizovány jako slabší, citlivější k problémům těla a silněji určují identitu svým tělem. Jakákoli disharmonie ve vztahu ke svému tělu může vést až k sebeodcizení (FIALOVÁ, 2006). „*Žádný člověk nemůže existovat odděleně od svého těla, ve kterém se naplňuje jeho existence, vyjadřuje se a vstupuje jím do vztahu se svým okolím.*“ (LOWEN, 2009, s. 42). Dnešní žena považuje tělo za objekt, který je neustále hodnocen. Šíří se kolektivní pocit viny, který vede ke kritice vlastního těla. Tělo je vzácným darem, a proto si zaslouží naší úctu, neznamená to však ztotožňování se s ním nebo mu věnování nadměrné pozornosti. Je domovem naší duše a myslí a to, co uděláme svému tělu, se dotkne i naší duše. Procitování vlastního těla a duše, využívání plného dechu, navozování vnitřní harmonie, jež se vyjadřuje vnějším půvabem, ženu duševně rozvíjí. Tělesná a duševní stránka se vzájemně ovlivňuje a podmiňuje, a proto není možné je dualisticky rozdělit, nelze je formovat a vyvíjet odděleně. Držení těla je typické pro určité osobnostní rysy, například svěšená ramena, zhroucení, ruce vložené mezi stehny či kolena mohou vyjadřovat nesebevědomí, sebejistí lidé naopak zaujímají větší prostor (noha přes nohu, paže opřené o vedlejší opěradlo), vyosená páteř nedostatečné uzemnění a tedy i kontakt s realitou. Úpravou způsobu chůze, postoje těla, stylu sezení a vzhledu se stane fyzický zjev poutavější, s tímto se rozvine také pozitivní způsob myšlení. Správné držení těla osvobozuje svaly od zbytečného napětí, pohyby se stávají plynulejší a lépe koordinované. Řeč těla takovéto osobnosti působí nenuceně, sebevědomě a přirozenou autoritou (LEWIS, 1989).

2.3 Význam cvičení, správného dýchání a relaxace na zdraví ženy

2.3.1 Zdravotní benefity jógy u žen

Zdraví ze značné části závisí na dědičných faktorech, ale lze ho pozitivně ovlivnit správnou životosprávou – vhodnou výživou a pohybem, psychickou rovnováhou, prostředím ve kterém žijeme, dostatkem spánku. Světová zdravotnická organizace WHO (World Health Organization, 1947) definuje zdraví „stavem úplné tělesné, duševní, sociální a mravní pohody a nikoli jako pouhou nepřítomnost choroby nebo slabosti.“

Cvičení jógy pro ženy je velmi cenným pomocníkem na cestě k celostnímu zdraví. Ženě může pomoci lépe se poznat, nacítit se na své potřeby, dostat se s vlastním tělem do hlubšího kontaktu a prožívat z něj fyzické potěšení. Pohyb, který vychází zevnitř člověka, má určitou harmonii a je vždy hojivý. Od nejdávnějších dob používá žena tělesný pohyb (cvičení, rituály, tance) jako způsob léčení. Pomáhá jí uvolnit energii, vstupovat do kontaktu se svou duší, přijímat sebe, kdy je pak otevřená hlubšímu vědomí a vnitřní moudrosti. Dle Doležalové jógové praxe dokáží příznivě ovlivňovat ženský hormonální cyklus, menopauzu a tedy i ženino naladění, aktivitu, zdraví celého organismu, mladistvý vzhled, mohou též uzdravovat závažnější onemocnění, jako karcinomy, diabetes, vysoký krevní tlak, deprese, neplodnost (DOLEŽALOVÁ, 1993). V kombinaci s vhodnou stravou a spánkovým režimem podle přirozených biorytmů lze například menopauzu zvládnout bez velkých potíží. Menopauza není chybou nebo degenerací organismu, ale hlubokou přirozenou změnou, kterou je nutno respektovat. Proces stárnutí především ovlivňuje způsob, jak dosud žena zacházela sama se sebou. Za normálních okolností se příroda postará o všechno, pokud jsou jí poskytnuty vhodné podmínky.

Jógová cvičení povzbuzují vnitřní inteligenci těla k získání úplného zdraví a ne jen k potlačení příznaků. Dokáží probudit samoléčebné schopnosti organismu, navodí bez škodlivých vedlejších účinků jeho rovnováhu a tím i pevné zdraví. Jóga je velmi starou léčebnou metodou, tělesným uměním, meditací a terapií. Podporuje radost a dobrou náladu, povzbuzuje kreativitu a dává růst tvůrčím schopnostem. Je určena každému, kdo

chce aktivně ovlivňovat svůj život a převzít za něj plnou odpovědnost. Tou nejlepší medicínou jsou si ale ženy samy (LONSDORF, 2008).

2.3.2 Duchovní principy jógy

Jama – nijama – morálně etické zásady jógy představují účinný prostředek duševní hygieny. Umožňují nám nastolení vnitřního klidu, čistoty, sebekontroly, harmonie a poznání, učí nás žít v souladu s čistým svědomím. Jsou součástí rádža jógy – cesty sebekázně.

- JAMA – sebeovládání; obsahuje pět vnějších zásad:

Ahimsá – neubližování. Nepůsobit žádnému tvorů bolest nebo škodu, v myšlenkách, slovy či skutky. Z principu Ahimsá se odvíjí také vegetariánství.

Satja – pravdivost. Žít v pravdě a hledat pravdu ve vztahu k sociálnímu okolí i k nám samým. Nebát se poznávat sama sebe, nepřetvařovat se a vymlouvat a poskytnout možnost ostatním následovat svou pravdu.

Astéja – nekradení. Nepřisvojovat si to, co nám nepatří, týká se nejen hmotné, ale i duševní a sociální oblasti. Nepohrávat si se vztahy a emocemi druhých. Patří sem i zmaření příležitosti druhému, připravení ho o naději či radost, drancování přírody.

Aparigraha – nehromadění. Vede nás ke kontrole svých přání a tužeb, nepřipoutanosti na věcech a majetku, vztazích (např. rodičovských – zlaté řetězy), postavení v zaměstnání a ve společnosti, náboženském smýšlení. Souvisí s ekologickými problémy.

Brahmačarja – čistý způsob života. Střídmost a výběrovost ve všech životních projevech (jídle, sexu, přijímání nových informací, umění, řečových projevech...). Stálé obracení myšlenek k vyšším životním principům a zároveň vědomé a pečlivé plnění svých povinností.

- NIJAMA – kázeň, sestává z pěti vnitřních principů:

Sauča – čistota. Vztahuje se na oblast těla, ale také na city, myšlenky a jednání. Mezi tělesné očištné jógové techniky patří tzv. krije (Néti - pročišťování nosu a nosohltanu, Dhauti - pročišťování zažívacího traktu, Nauli - pohyb břišními svaly a následně i orgány, Trátak - fixace pohledu na určitý bod např. plamen svíčky,

Kapalabháti - pročišťování čelních dutin dechem a další). Čisté, jasné, pozitivní myšlení se nazývá Manas. Úzce souvisí s principem Brahmačarja.

Santóša – spokojenost. Vnitřní spokojenost s tím, co nám život přináší. Vnitřní bohatství. Nepodléhání svým touhám, přáním, komerčním a společenským vlivům.

Tapas – sebeovládání, sebekázeň. Fyzická a psychická odolnost. Umění přijímat nepříznivé životní situace jako zkoušku nás samých. Rozvíjí v nás zdravou sebedisciplínu, volní vlastnosti a trpělivost.

Svadhjája – studium. Studium především sebe sama, sebeanalýza. Zabývání se odpovědmi na otázky: „Kdo jsem, co tu dělám, odkud jsem přišel, kam půjdu, jaký je můj osud?“ Výběrovost při studiu. Poznávání a následné eliminování negativních faktorů vlastní osobnosti a objevování významných lidských morálních hodnot.

Išvarapranidhána – respektování a důvěra ve vyšší životní principy působící ve Vesmíru. Vede k souladu individuálního života s univerzálními zákonitostmi cestou poznání a odevzdání a rozvoji duchovních kvalit (KREJČÍ, 1995).

2.3.3 Nezbytnost správného dýchání

Při józe je velmi důležité dýchání a co největší uvolnění těla. Kvalita dechu je znamením kvality cvičení. Jógové relaxace a meditace pomáhají se na dýchání koncentrovat, podporují hluboké dýchání nosem, čímž zlepšují činnost životně důležitých orgánů a funkcí. Dech stimuluje hypofýzu, pohyby pánve se vytváří teplo, střídáním napětí a uvolnění svalů se do tkání přivádí více kyslíku a výživných látek, aktivují se nervová a energetická centra. Důraz je kladen na rytmus dýchání - výdech delší než nádech, po kterém následuje krátká pauza, nutná k novému zapnutí svalů a tím k usnadnění hlubokého nadechnutí. Nádech je třeba provádět s otevíráním a vyrovnáváním těla (záklony), výdech při zavírání a předklonech. Je nezbytné respektovat, že každý člověk dýchá různým způsobem. V józe rozlišujeme tři základní dechy: brániční (břišní), hrudní (mezižeberní-střední) a podklíčkový (mělký). Plný jógový dech kombinuje všechny tři části dechu. Začíná hlubokým břišním dechem a pokračuje nádechem do mezižeberní a podklíčkové oblasti. Při jógových cvičeních dýcháme zásadně nosem. Při nádechu dochází k čištění a ohřátí vdechovaného vzduchu. Do těla nádechem přivádíme novou energii, pránu. U kořene nosu se nacházejí čichové

orgány, kterými prána prochází do nervového systému a dále do mozku. Prána je forma energie obsažená ve vzduchu, potravě, vodě, slunečním záření. Shromažďuje se v těle a přináší mu vitalitu a sílu. Prána oživuje všechny tvary hmoty. Díky dechovým cvikům a praktikováním ásan proudí do těla více prány. Prána zajišťuje životní spojení mezi astrálním (jemněhmotným) a fyzickým (kauzálním) tělem, proudí hlavně v drahách - nádis astrálního těla. Cvičením ásan a praktikováním pranajámy se očišťují tyto dráhy. Jsou-li zaneseny, je naše tělo a duše nemocné. Ke správné funkci dýchání je zapotřebí volné páteře bez blokády, protože při místních vertebrogenních blokáдах dochází k utlumení dechové vlny (MAKEDONOVÁ, 1991).

Při normálním (neboli pasivním) dýchání pracuje především bránice. Při nádechu klesá a umožňuje roztažení hrudníku a plic, které do sebe nabírají více kyslíku. Při výdechu bránice stoupá a vytlačuje kysličník uhličitý. Bránice při pohybu nahoru a dolů masíruje a protahuje vnitřní orgány, čímž povzbuzuje krevní oběh a lymfatický systém. Cílem dýchacího cyklu je vyrovnat hladiny kyslíku a kysličníku uhličitého v krvi a povzbudit činnost tělesných funkcí. Mělkost dýchání se projevuje zrychleným dýcháním, obvyklou chybou je i dýchání ústy. Tyto nevhodné návyky bývají následkem dlouhodobějšího stresu, emočními stavy - strach, úzkost, upnutého oblečení, špatného držení těla, neprůchodností nosních dírek a dýchacích cest. Při mělkém dýchání vydechujeme příliš mnoho kysličníku uhličitého, čímž se naruší normální tělesné chemické procesy a porušuje se acidobazická rovnováha v těle. Nedostatečný je také přítok krve do srdce a mozku, což vyvolává řadu potíží, jako mravenčení, závratě, bolesti hlavy, ztuhnutí svalů, deprese a nespavost (REIGNIER, 2007). Kubičková vymezuje základní požadavky na správné dýchání; dech má být pomalý a rytmický, plný a hluboký, má plynout nosem a má být spouštěn uvolněnou bránicí. Dýchání je proces řízený autonomním útrobním nervstvem, tedy aktem nevědomí. Protože však můžeme dech také vůlí řídit, měníme původně nevědomý pohyb ve vědomou činnost (KUBÍČKOVÁ, 1996).

2.3.4 Význam relaxace a meditace z hlediska osobnosti a zdraví ženy

Uvolnění je právě tak důležité jako vlastní pohyb. Navíc v dnešní době, kdy jsou na ženu kladeny vysoké nároky, jak v profesním, společenském tak i v rodinném životě, by

se měla relaxace stát nezbytnou součástí duševní hygieny ženy. Při stresu (fyzickém útoku nebo psychickém ohrožení) tělo reaguje obrannými reflexy; čelistní svaly ztuhnou, tuhnou ramenní a šíjové svaly - tendence zdvižení ramen, náklon hlavy dopředu. Dochází ke ztuhnutí břišních svalů a svalů v blízkosti pohlavních orgánů, stažení hrudního koše omezí dýchání, dech se stává nepravidelným, nohy v kolenou a kotnících mají tendenci stáčet se dovnitř, dochází ke zrychlení tepu, vysychání úst, zpomalení zažívání, dlaně se mohou potit, obličej bledne a zorničky se rozšiřují. I po skončení trvání stresové situace, může být tělo udržováno v napětí minuty nebo dokonce celé hodiny. Nadměrný nebo dlouhodobý stres představuje pro organismus člověka značnou zátěž (LEWIS, 1989).

Vhodné je provést krátkou relaxaci vždy, když se žena cítí vyčerpaná na klidném tichém místě, nejlépe bez umělého osvětlení. Patnáctiminutová relaxace spolehlivě dodá dostatek energie na celý den, zklidní psychické pochody, zvýší koncentraci, efektivitu a výkon. Ideálně by měla být relaxace zařazena na začátku tělesných cvičení, kdy dochází k naladění na vnitřní prožívání a vnímání, na uvědomování si svého těla a pocitů a na konci tělesných cvičení pro zesílení hojivých účinků. Ke cvičební hodině jógy relaxace bezpodmínečně patří. Přivádí k vnitřnímu pohledu, pozornost smyslových orgánů směřuje dovnitř, nohy, ruce, ústa, vylučovací a pohlavní orgány odpočívají. Pohyby střev si najdou zdravý rytmus. Vhodnou polohou pro relaxaci je poloha v leže, která blahodárně působí na oblast srdce. To se momentálně nachází ve stejné poloze jako zbytek těla a nemusí jako ve vzpřímené poloze pumpovat krev proti zemské přitažlivosti. Zatímco srdce tepe pomaleji, může se uvolnit celý krevní oběh, klesne krevní tlak a stabilizuje se hladina cukru v krvi. V lehu se též mohou dokonale uvolnit všechny svaly, dokonce i ty hlouběji uložené, protože nemusí nic podpírat. Dýchání se prohloubí, stává se snadnějším, pomocné dýchací svaly nemusí vyvíjet námahu proti zemské tíži. Během hlubšího uvolnění se dostane do rovnováhy hormonální a imunitní systém. Normalizuje se hodnota pH pokožky, reguluje se její odpor. Tělo spotřebovává méně kyslíku. Zotavuje se produkce pohlavních orgánů. Uvolnění by mělo trvat přibližně patnáct minut a poté vstát s pocitem osvěžení. V případě, že potřeba zůstat v tichu a klidu déle přetrvává, je vhodné se posadit a meditovat. Mimořádně dlouhé uvolnění snižuje příliš svalový tonus a prohlubuje pocity letargie (MAKEDONOVÁ, 1991).

Meditace, doslovně přeloženo z latinského *meditare*, znamená „rozpomínat se na“, někdy se také překládá „jít do středu“. Ve staroindickém sanskrtu narazíme na kořen *medha*, čímž je míněna moudrost a to, co léčí. Slovo *medicína* pochází ze stejného kořene (OHLIG, 2006). Meditováním ve smyslu dhárány znamená udržení pozornosti k jednomu bodu, cíly. Odvrácení se od všeho, co není předmětem, na který jsme se rozhodli zaměřit. Být bdělí a neustále soustředění. Vydržet na cestě a nekolísat ve víře. Při meditaci dhjána se soustředujeme na jeden předmět do té doby, než se v něm naše Já úplně rozplyne. Tím se ocitáme v samádhi, nejvyšším stupni meditace - pohroužení mysli do stavu hlubokého míru, naplnění, uskutečnění, sjednocení, spojení, splynutí se vším (MAHÉŠVARÁNANDA, 1992). Meditace umožňuje ženě obracet se ke svému středu, stát se bdělým pozorovatelem svého dechu, svého bytí, rozvíjet koncentraci, pociťovat spojení s přírodou a uvědomění si, že je její součástí. Meditace vede k osvobození, k čisté radosti ze života, k vědomému pochopení širších a hlubších souvislostí života a smrti. Meditaci by měla předcházet relaxace, tedy úplné fyzické a psychické uvolnění. Je k němu zapotřebí zastavení, zklidnění, plné vnímání a soustředění na svůj dech a své tělo, stát se pouze pozorovatelem myšlenek a pocitů. Při meditaci je vhodnější zvolit polohu v sedě, páteř je vzpřímená ve svislé poloze, hlava směřuje uvolněně k nebi a kostrč směrem dolů dobře uzemňuje, nohy by se měly co nejvíce dotýkat podložky po celé délce. Nejdůležitější je, aby pozice byla příjemná a stabilní, lze se posadit pro větší pohodlí na polštářek nebo složenou deku. Meditovat lze i v přírodě, pozorováním západu slunce, omýváním se v moři, sledování ohně či plamenu svíčky (tráta). Meditací se může stát jakákoli radostná vědomá činnost: příprava jídla, uklízení domova, pomalé pití šálku čaje, hra s dítětem. Základem meditace je bytí a udržení naší pozornosti v přítomném okamžiku bez ohledu na vibrace a neustálé změny okolo nás. Obzvlášť ve chvílích zmatku a stresu je nejefektivnější se zastavit a nechat na sebe působit účinek vědomého nekonání. Hodnoty a cíle vytanou na povrch přirozeně, mysl a duše se očistí, dojde k ujasnění priorit a nasměrování správnou cestou. Ohlig popisuje děje v organismu při meditaci následujícím způsobem. Temenní (parietální) lalok v mozku, který je zodpovědný za prostorové vnímání, se méně prokrvuje. Proudí do něj méně informací. Snížený počet informací přichází od talamu, spínacího místa pro smyslové vnímání, kde vzniká uvolnění. Frontální lalok mozku je aktivní a podporuje duševní soustředění, centrování. Dobře prokrvená

amygdala (jádro mandlového tvaru umístěné ve střední části spánkového laloku) vyvolává pocity uvolnění a emoční pohody. V povzbuzeném hippokampu, který je součástí limbického systému, se udržuje pozornost. V mozku lze měřit vlny alfa a théta, které signalizují uvolněný, klidný a pokojný stav (OHLIG, 2006).

2.3.5 Vliv výživy na zdraví ženy

K základním předpokladům pobývání ve světě i ke zdravému životu řadíme výživu. *„Živinami, tekutinami a jimi dodávanými energiemi jsme nejen vyživováni, ale díky neustálé výměně látek jsme v trvalém kontaktu s živými a neživými substancemi přírody i s celou planetou Zemí.“* (KUBÍČKOVÁ, 1996, s. 57). Jídlo drží tělo a duši pohromadě. Kdo by neznal přísloví „Jsi to, co jíš.“ Sestáváme se z toho, co do sebe přijímáme. Stravování ve všech ekonomicky rozvinutých zemích je spíše reklamou podporovanými obchodními zájmy zdůvodňované jednostrannými a mylnými doporučeními bez zřetele na zdravotní a ekologická hlediska. Vlivem nedostatečného rozžvýkání potravy, hltáním, stresu, obtížně stravitelných a nečerstvých potravin, přemíry živočišných produktů, cukru, alkoholu, kávy, nadbytku potravin či nevhodných potravin z výživového hlediska, nevhodné úpravy jídla (mikrovlnné trouby, smažení, dlouhá tepelná úprava) přetěžovaný zažívací systém degeneruje, žaludek a střeva se roztáhnou nebo jsou v křeči, tračník filtruje do krevního oběhu jedy. Výsledkem jsou nemoci trávicího traktu, zácpa, nepravidelné vyprazdňování, únava, celková podrážděnost, diabetes, záněty... Vliv na trávení i chuť k jídlu má pěkná úprava jídla i stolu, kladný postoj k jídlu, soustředěné přijímání potravy a její příprava, společná meditace či modlitba nad darem jídla. Významnými zprostředkovateli informací o kvalitě přijímaného jídla jsou naše smysly, o které je nutné pečovat (čich, zrak, chuť – pravidelné čištění dutiny ústní, zubů a jazyka) (KUBÍČKOVÁ, 1996). S duchovním růstem, který praktikování jógy provází, se přirozeně mění i stravovací návyky a tím i naše potřeby. V tomto případě bychom měli důvěřovat svému vnitřnímu hlasu, tento proces však bezpodmínečně stojí na důvěře v samu sebe. Naše potřeby se liší na základě mnoha okolností, zdravotním stavem, pohlavím, věkem, ročním obdobím, klimatem, prostředím ve kterém žijeme a profesí, kterou vykonáváme. Přesto platí určité doporučené zásady. Pro lidský organismus je velmi vhodná satvická strava,

dodává energii, kterou tělo dokáže využít právě tam, kde je potřeba, je vyvážená, charakterizují jí čistota, svěžest, umožňuje dlouhodobou aktivitu, která vede ke kladným výsledkům (čerstvá, živá strava, vařená a dušená jídla, různé druhy obilovin, luštěniny, zelenina, semena a ořechy, med, ovoce, bylinky, mléčné výrobky od domácích spokojených zvířat). Radžasická strava obsahující nadbytek zvláště ostrého koření, soli, česneku, cibule, kávu, čaj, kakao, čokoládu, cukr, smažená a příliš horká jídla sice dodává energii, takže je člověk aktivní, ale většinu získané energie vyplývá v emocích, vede k nerovnováze, není-li zvládnutá, vyčerpává. Ohřívání jídlo, konzervy, uleželé a těžko stravitelné potraviny (maso, vejce, alkohol) hodnoceny jako tamasické se nedoporučují, stahují organismus, vedou ke stagnaci, lenivosti a ubírají na ženskosti (KREJČÍ, 1995). Například k bolestivé menstruaci může výrazně přispívat mnoho živočišných bílkovin a tuků ve stravě, ty zatěžují žaludek a střevo a skrze látkovou přeměnu dochází ke zvýšené produkci hormonů. Naopak satvická, čerstvá strava ozdravuje a omlazuje celý ženský organismus. Další zásadou je, dávat přednost tomu, co roste v oblasti, kde žijeme a sezónním potravinám. Po dozrání rostliny se v ní nahromadí dostatečné množství energie (prány) k zabezpečení normální životaschopnosti daného organismu. Dovážené ovoce a zelenina sice vypadají na pohled lákavě, ale je v nich obsaženo málo energie, protože rostou rychle a nestačí ji před sklizní nahromadit. Významnou složku stravy by měli zaujímat obiloviny, nejlépe v celozrnné podobě: proso, oves, ječmen (kroupy), žito, pšenice, pohanka, rýže natural, špalda, jáhly, kukuřice; luštěniny: sója, čočka, hrách, cizrna, fazole; ořechy a semena: dýňová, slunečnicová, sezamová, ovoce a zelenina. Ke zdravé výživě patří také příjem tekutin, nejvhodnější je čerstvá voda s citronem, v chladnějším období může být i ohřátá dle Ájurvédických zvyklostí. Bylinné čaje, ovocné a zeleninové šťávy, minerální vody, obilninové kávy užíváme sporadičtěji, spíše jako doplněk. Přeslazeným limonádám, džusům, kávě, alkoholu se vyhýbáme. V jídelníčku bychom měli omezit a postupně vyřadit živočišné produkty, tuky, sůl, bílou mouku, cukr. Radikálně se zřící konzerv, uzenin, umělých sladidel, chemických příměsí a barvených potravin. Masné, mléčné výrobky a vejce jsou velikým rizikem pro naše zdraví, z důvodů neetického zacházení se zvířaty, které masný a mlékárenský průmysl snížil na úroveň neživých věcí. Zvířata velmi trpí tímto zacházením a jejich strach a bolest přecházejí do masa, mléka a vajec a po té do lidského organismu. Se zdravou výživou nezanedbatelně souvisí šetrné

zacházení s přírodními zdroji a životním prostředím. Žena, matka, manželka či partnerka zásadně ovlivňuje stravovací návyky celé rodiny a leží na ní velká zodpovědnost za zdraví sebe a ostatních rodinných příslušníků. To co jíme, se odráží v našem tělesném i duševním stavu a tím pádem i v pohodě celé rodiny. Navíc zcela jednoznačně vytváří u dětí zvyklosti, které si nesou do života a šíří je dále. Horan vychází z Goethea: *„Když si příroda něco zoškliví, pak to viditelně projeví. To stvoření, které nemá být, se nezrodí. Stvoření, které nesprávně žije, se brzy zničí. Neplodnost, život v bolesti, předčasné stárnutí, to jsou prokletí, jimiž příroda odplácí ve své přísnosti. Hledí smutnými očima na lenost, ale i přemíru práce, na přebytek i nedostatek. Volá ke střídmosti a umírněnosti.“* (HORAN, MOMČILOVÁ, 2007).

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Hlavním cílem této práce byla hlubší analýza osobnosti ženy z hlediska propojení souvislostí tělesného, sociálního a duševního zdraví ženy, dále hospodaření s energií, její přeměna na tvůrčí potenciál a vliv na tělesné funkce a životně důležité orgány. Dílčím cílem bylo ověření přínosu intervenčního jógového programu zaměřeného na skupinu žen.

3.2 Úkoly práce

1. Provést obsahovou analýzu odborné literatury a internetových zdrojů vztahující se k tématu bakalářské práce.
2. Sestavit obsah bakalářské práce na základě konzultací s vedoucí práce.
3. Stanovit cíle a výzkumné otázky práce.
4. Na základě studia odborné literatury definovat fyziologické faktory, biologické rytmy a hormonální pochody ženy, osobnost ženy a její sebepojetí, význam tělesných cvičení, správného dýchání, relaxace na zdraví ženy a zdravotní benefity jógy u žen.
5. Sestavit dvanácti týdenní intervenční jógový program pro skupinu žen různého věku. Před zahájením intervenčního programu provést u těchto žen dotazníková šetření.
6. Realizovat dvanácti týdenní intervenční jógový program pro skupinu žen různého věku. Po ukončení intervenčního programu provést u těchto žen dotazníková šetření.
7. Vyhodnotit naměřená data.
8. Analyzovat a porovnat výsledky.
9. Stanovit závěry a doporučení.

3.3 Výzkumné předpoklady

Pro výzkum byly stanoveny tyto tři výzkumné předpoklady. Předpokládá se jejich zodpovězení na základě provedeného výzkumu a zhodnocení dalších výsledků v závěrečné diskuzi.

- VP 1) Předpokládám, že vlivem jógového intervenčního programu dojde u participantek k pozitivním změnám spánkového režimu.
- VP 2) Předpokládám, že aplikace jógového intervenčního programu bude mít u testovaných žen pozitivní vliv na jejich menstruační cyklus.
- VP 3) Předpokládám, že vytvořený jógový intervenční program u participantek pozitivně zlepší výsledky sebepercepční škály POP.

4. METODOLOGIE

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 10 respondentek ve věkovém rozmezí 22 – 41 let podobné kondice. Všechny ženy bydlely ve vzdálenosti do 5 km, takže pro ně bylo místo setkání lehce dosažitelné. Ženy se většinou znaly, setkávaly se pracovníě nebo ve volném čase. S programem začalo 11 žen, 10 žen program dokončilo v celém rozsahu. Intervenční jógový program navštěvovaly 3 ženy s vysokoškolským vzděláním, 3 ženy studující na vysoké škole, 4 ženy se středoškolským vzděláním. Profesionální zařazení probandek bylo různorodé, výzkumu se zúčastnily masérka, ekonomka, pracovnice v celní správě, asistentka, zdravotní sestra, učitelka, auditorka a 3 studentky VŠ. Své zaměstnání hodnotily ženy spíše jako sedavé či lehce namáhavé, 1 žena jako středně namáhavé. 6 probandek bylo začátečnicemi, 4 měly se cvičením jógy zkušenosti. Většina žen docházela již dříve pravidelně do TJ Sokol v Boršově nad Vltavou na cvičení kalanetiky, zumbly či zdravotního cvičení.

Tabulka 1 Celkový přehled zaměstnání respondentek

respondentky	věk	povolání
1.	34	masérka
2.	23	studentka VŠ
3.	32	ekonomka
4.	35	celní správa
5.	41	asistentka
6.	23	studentka VŠ
7.	26	zdravotní sestra
8.	37	učitelka
9.	28	auditorka
10.	22	studentka VŠ

4.2 Organizace výzkumného šetření

K šetření a následné analýze psychického a tělesného stavu u skupiny deseti žen byl aplikován harmonizační intervenční jógový program pro ženy „Tanec Luny“ (ŠTĚPÁNOVÁ, 2011) inspirován systémem Jógy v denním životě, jejímž autorem je Paramhans svámí Mahéšvaránanda (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006). Jedná se o cvičební systém, který je vhodný pro všechny bez rozdílů věku a hmotnosti. Prostřednictvím tohoto cvičení se rozvíjí pohyblivost, silové a koordinační schopnosti, učí se vědomým uvolňovacím, koncentračním a dechovým technikám.

Program probíhal jedenkrát týdně v úterý od 19.30 - 20.30 hod. v tělocvičně TJ Sokol Boršov nad Vltavou pod mým vedením. K dispozici jsme měly malý sál, dobře větratelný a vybavený na podlaze tatami. Závěrečnou zkoušku cvičitelky integrální jógy III. stupně jsem absolvovala v říjnu 2011. Po celé tři roky studia na PF JU VKZ jsem docházela 1x týdně na cvičení integrální jógy pod vedením doc. Milady Krejčí.

V kurzu byly ženy seznámeny se způsobem zkoumání a také ujistěny o anonymitě při zpracování a využití naměřených dat. Intervenční jógový program byl zahájen v září 2012 a ukončen v listopadu 2012, celý cvičební blok trval 12 týdnů. Při první a předposlední hodině intervenčního programu jsem probandkám rozdala dotazníky. Doba pro vyplňování dotazníků nebyla časově omezena. Po mých instrukcích si ženy odnesly dotazníky domů a vyplněné mi je přinesly na následující cvičební hodinu.

Ve výzkumné části byly k získání dat, které sloužily k analýze výsledků naměřených na začátku a na konci intervenčního jógového programu použity následující metody zkoumání.

4.3 Použité výzkumné metody

Pro moji bakalářskou práci jsem použila tyto metody:

1. Obsahová analýza zdrojů

V teoretické části jsem provedla analýzu odborné literatury, publikací a ověřených internetových zdrojů, na jejichž základě jsem se pokusila přiblížit náplň mé bakalářské práce.

2. Dotazník životních rytmtů a spánkového režimu (KREJČÍ, HARADA, 2010, zkrácená verze)

Otázky byly vybrány z dotazníku Cirkadiánní typologie CIT (KREJČÍ, HARADA, 2010). Dotazník se skládá z následujících okruhových témat: Režim spánku ve všedních dnech, Režim spánku o víkendu, Diurnální rytmy, Typologie cirkadiánního rytmu, M-E skóre, Stravovací návyky, Pohybové aktivity a Menstruační cyklus. Dotazník obsahuje v úvodu pokyny pro vyplnění dotazníku a všeobecné informace o zkoumané osobě - pohlaví, věk, povolání/studium, výšku a hmotnost. Pro výzkum k této bakalářské práci jsem použila části: Režim spánku ve všedních dnech, Režim spánku o víkendu, a Menstruační cyklus. Jedná se o škálový typ otázek - uzavřené úlohy s jedním výběrem odpovědi z nabízených možností a kombinaci otevřených úloh, ve kterých může respondent vyjádřit svůj názor stručnou odpovědí. Dotazník vyplnily respondentky na začátku a na konci intervenčního jógového programu.

3. Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ, 1995)

Metodou byly testovány změny v oblasti autopercepce u jednotlivých participantek před programem a po jeho absolvování. Dotazník obsahuje 24 dvojic opozitních adjektiv. Respondentky se vyjadřují k dané dvojici v sedmibodové škále od silného souhlasu s položkou vlevo přes středovou nulu až po silný souhlas s položkou vpravo. Dotazník je vždy aplikován v obou formách; formě reálné, současné - část A (Jak vnímám sám sebe) a ve formě ideální, budoucí - část B (Jak bych chtěl vypadat).

4. Základní statistické metody

Zjištěná data z vyplněných dotazníků jsem zpracovala a vyhodnotila metodami základních statistických výpočtů - průměr, procenta a rozpětí. Výsledky hodnocení jsem převedla pro názornost a přehlednost do sloupcových a spojnicových grafů. Pro tyto operace jsem využila program EXCEL 2007. Ke každému zpracovanému tématu jsem uvedla stručný popis s komentářem a diskuzi k výsledkům.

5. Harmonizační intervenční jógový program pro ženy „Tanec Luny“ (vlastní konstrukce, 2011)

Dvanácti týdenní intervenční program prostřednictvím jógových cvičení a relaxačních technik byl koncipován pro ženy různého věku a různé hmotnosti. Nabízí řadu pohybových a relaxačních technik vycházející z jógy, které posilují zdravý vývoj ženy na všech úrovních holistického pojetí zdraví, tj. tělesného, mentálního, sociálního a duchovního. Vhodně zvolenými dechovými, tělesnými a relaxačními cvičeními dochází k uvolnění tělesného napětí, tak ke zklidnění na psychické úrovni, které má další pozitivní vliv na sociální vztahy a vnitřní vývoj. Program byl z materiálního a prostorového hlediska značně nenáročný. Cvičení probíhalo v malém sále tělocvičny, v prostředí čistém, klidném, s možností větrání, k dispozici jsme měly podlahu s tatami. Každá cvičební jednotka v délce trvání 60 minut se skládala ze čtyř částí - úvodní relaxace, průpravného cvičení, hlavní části - jógové ásany, sestavy a závěrečné části - relaxace, dechová cvičení a meditace. Byla dodržena obecná pravidla pro cvičení, struktura hodiny a posloupnost jednotlivých technik. Naopak je možné flexibilně obměňovat druhy relaxačních technik a druhy aktivizačních, relaxačních, či rovnovážných pozic, či obměňovat dechová cvičení.

- *Obecná pravidla při cvičení jógy*

Jógu můžeme cvičit téměř v jakémkoli klidném prostředí, kde nás nebude nic rušit. Na cvičení budeme potřebovat podložku, volný a pohodlný oděv, nejlépe z přírodního materiálu. Můžeme cvičit bosí nebo v čistých protiskluzových ponožkách. Místnost by měla být vyvětraná. Při relaxaci a meditacích je vhodné se přikrýt šátkem nebo sarongem. Cvičíme s prázdným žaludkem, 1 - 2 hodiny po lehčím jídle a 2 - 3 hodiny po jídle vydatném, také je vhodné nepít velké množství tekutiny. Ideální je cvičit ráno po probuzení, kvalita nadcházejícího dne se značně zvýší, nebo kdykoli během dne podle našich časových možností. Nikdy se nesnažíme překračovat hranice svého těla. Každou pozici zaujímáme bez násilí, bez pocitů přílišného napětí nebo bolesti, v co největším možném uvolnění. Pohyby při cvičení jsou pomalé a plynulé v souladu s dýcháním. Důležité je nespěchat, nezadržovat dech, soustředit se pouze na sebe, na provedení ásan a pravidelné hluboké a klidné dýchání. Svou pozornost zaměřujeme do procvičované oblasti těla, pro lepší koncentraci zavíráme během cvičení oči. Před

provedením dané polohy se krátce uvolníme, je dobré nejprve navodit mentální představu pozice. Mezi jednotlivé polohy vkládáme kratičká uvolnění, která nám pomohou lépe procítit sebe a své tělo. Výdrže v poloze provádíme nejvýše 5 - 10 sekund. Cvičíme vždy souměrně na obě strany. Při řazení cviků za sebou je důležité respektovat určité zásady. Střídáme polohy záklonové a předklonové tak, aby celkový blok byl harmonizační a efektivní. Cvičení záklonová mají účinek aktivující a stimulující a cvičení předklonová naopak účinek zklidňující a relaxační (KREJČÍ, 2003).

- *Úvodní relaxace, nácvik plného jógového dechu a protažení*

Jógovou hodinu začínáme relaxací, nejlépe v základní relaxační pozici Ánanda ásana (pozice blaženosti). Naladíme se na své tělo, od špiček prstů na nohou až po temeno hlavy jej budeme postupně uvolňovat. Na jednotlivé části těla budeme vědomě zaměřovat svou pozornost, dech necháme volně proudit, až nás prostoupí vnitřní klid a mír (KREJČÍ, 2003).

Dech prohloubíme dechovými cvičeními v lehu na zádech – položíme si ruku na břicho (několik nádechů a výdechů), pak položíme druhou ruku na hrudník (opět několik nádechů a výdechů). Vnímáme, jak se nám s nádechem zvedá břicho a potom hrudník, s výdechem klesá nejdříve hrudník a pak břicho. Dech můžeme spojit do jedné dechové vlny neboli do plného jógového dechu (KREJČÍ, 1998).

Následuje protažení neboli přípravné cvičení - na rozcvičení jsou vhodné Sarva hita ásany (pozice určené svou všestranností všem lidem a pro všechny části těla). Tyto cviky může pro jejich jednoduchost provádět každý, bez ohledu na věk a tělesnou kondici, jsou téměř bez kontraindikací. Každý cvik provádíme 3x (pokud není uvedeno jinak), v případě duálních cviků 3x na levou a 3x na pravou stranu. Dbáme na pomalost a plynulost pohybů a pravidelný dech. Sarva hita ásany připraví, prohřejí a protáhnou tělo na náročnější jógové pozice (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- *Jógové pozice a sestavy*

Cviky provádíme co nejpomaleji, uvolněně a s vědomou koncentrací sami na sebe. Dýcháme pravidelně. V některých pozicích je vhodné se zastavit a na chvíli zadržet dech. Nezapomínáme na pravou i levou stranu, počet opakování je zpravidla 3x na

každou stranu. Nejprve zaujmeme výchozí pozici, zhluboka se nadechneme nosem a s výdechem začneme rozvíjet ásanu. Ásanu vždy končíme ve výchozí poloze (KREJČÍ, 2003). Popis použitých ásan viz Příloha IV.

Jednotlivé jógové pozice můžeme prokládat relaxačními polohami. Relaxační pozice zvyšují účinky cvičení a hojivých procesů, pomáhají nám k uvědomění si změn v našem těle, prohlubují dech a díky nim můžeme dosáhnout ještě většího uvolnění. Mezi nejznámější relaxační polohu řadíme *Ánanda ásanu* (pozice blaženosti) - leh na zádech, paže mírně od těla s dlaněmi směřujícími vzhůru, dolní končetiny mírně od sebe, oči zavřené a víčka uvolněná. *Obrácená poloha* – leh na břicho, paže mírně od těla, dlaně vytočené vzhůru, dolní končetiny mírně od sebe. Hlava otočená vpravo nebo vlevo spočívá na tváři, oči zavřené. *Tygrí relaxace* – vzpažení v lehu na břicho, pokrčení paží, položení levé dlaně na hřbet pravé ruky. Otočení hlavy vpravo a položení na spojené ruce. Unožení skrmo pravou. Natočení trupu, aby pravý loket směřoval k pravému kolenu (může se ho i dotýkat). Uvolnění celého těla, zejména pánve a bederní části páteře. Zavřené oči. Totéž i na druhou stranu. *Krokodýlí relaxace* – roznožení v lehu na břicho, špičky nohou směřují do stran, paty k sobě. Zkřížení paží a pohodlné opření brady o zkřížené paže. Zavřené oči, uvolnění celého těla, zejména oblasti zad (MAHÉŠVARÁNANDA, 2003).

- *Závěrečná relaxace*

Po provedení jednotlivých pozic zaujmeme relaxační polohu v *Ánanda ásaně*, ve které bude probíhat závěrečná relaxace. Pozorujeme účinky cvičení na naše celkové zdraví. Cítíme rozdíl na začátku cvičení a po cvičení, daří se nám lépe vnímat své tělo, jsme uvolněnější, dech je prohloubenější. Můžeme pociťovat proud energie naším tělem. Naše myšlení je průzračné, cítíme smíření se vším. Ke konci relaxace zahýbáme prsty na ruku a na nohu. Ještě se zavřenýma očima se posadíme a promneme si dlaně, utvoříme z nich mističky a přiložíme si je k očím. Zamrkáme do nich, podíváme se přes ně do dálky a pomalu oddálíme. Můžeme se pohlídat po tváři nebo po vlasech.

- *Nádí šódhana pránajáma (pročišťování nervových drah)*

Po závěrečné relaxaci následuje dechové cvičení. Pomalu se přesuneme do námi pohodlného meditačního sedu (vadžra ásana, pohodlný sed, poloviční lotos, lotos).

Z pravé ruky vytvoříme pranajámu mudru – natažený ukazováček a prostředníček se dotýká středu mezi obočím, palec se používá pro uzavření pravé nosní dírky a prsteníček pro uzavření levé nosní dírky. Levá ruka spočívá na levém kolenu v čín mudře – dlaň je otočená vzhůru, palec a ukazováček se vzájemně dotýkají, ostatní prsty jsou natažené, ale uvolněné. Mudra znamená pečeť, ukotvuje v nás vědomí toho, co jsme se naučili trvalým způsobem. Mezi jednotlivými nádechy (púraka) a výdechy (réčaka) provádíme zádrže (kumbhaka) (ZANÁŠKA A KOL., 2011).

I. stupeň:

Měsíční dech (Čandra Bhédana) – nádechy a výdechy levou nosní dírkou (zklidění, uvolnění). Sluneční dech (Súrja Bhédhana) – nádechy a výdechy pravou nosní dírkou (proteplení, aktivace). 20x každou nosní dírkou.

II. stupeň:

Propojení měsíčního a slunečního dechu – nádech levou a výdech pravou nosní dírkou. 20 kol střídavého dechu. Nádech pravou a výdech levou nosní dírkou, opět 20 kol střídavého dechu.

III. stupeň:

Střídavý dech - 10 kol začínající levou nosní dírkou (nádech levou - výdech pravou - nádech pravou - výdech levou nosní dírkou) a 10 kol začínajících pravou nosní dírkou (nádech pravou - výdech levou - nádech levou - výdech pravou nosní dírkou). (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

• *Meditace – mantra Óm*

Cvičení ukončíme zpěvem mantry Óm a mantry Óm šanti šanti šanti – mír, mír, mír. Zaujmete námi pohodlnou meditační pozici s rovnými zády (vadžra ásana, zkřížený sed, poloviční lotos, lotos). Vnímáme, v jaké části těla se vibrace nejvíce projevují. Zvuk Óm odpovídá frekvencím lidské energie, vytváří v těle velmi jemné vibrace, které jsou přenášeny do tkání a orgánů v těle. Tím dochází k harmonizaci každé buňky v těle, k uvolnění a odeznění napětí. Poděkujeme za cvičení sobě i druhým, pozdravíme se HARI ÓM a a rozloučíme se s přáním něčeho pěkného do dalšího týdne.

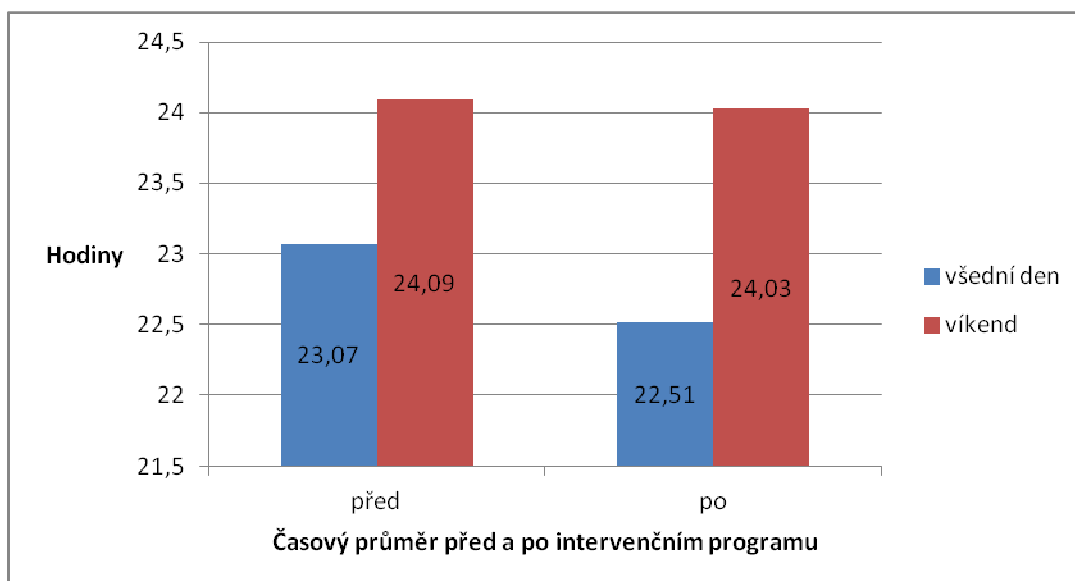
5. VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky a diskuze k výzkumnému předpokladu 1)

U prvního výzkumného předpokladu jsem ověřovala vliv intervenčního jógového programu na pozitivní změny spánkového režimu u participantek. Největší úspěch jsem zaznamenala u snadnějšího vstávání ve všedních dnech i o víkendu, v obou případech došlo ke zlepšení o 80 %. Významné zlepšení nastalo i při zkrácení doby usínání ve všedních dnech a to o 70 % a s problémy s usínáním o víkendu o 60 %. S potěšením mohu konstatovat, že i v ostatních zkoumaných otázkách režimu spánku došlo k pozitivnímu vlivu intervenčního jógového programu na participantky. První výzkumný předpoklad byl jednoznačně potvrzen. Otázky stejného znění jsem vyhodnotila a porovnála vzájemně vždy v režimu spánku ve všedních dnech a v režimu spánku o víkendu v následujícím textu a grafech.

Porovnání otázek 1. a 7.: „V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech / o víkendu?“

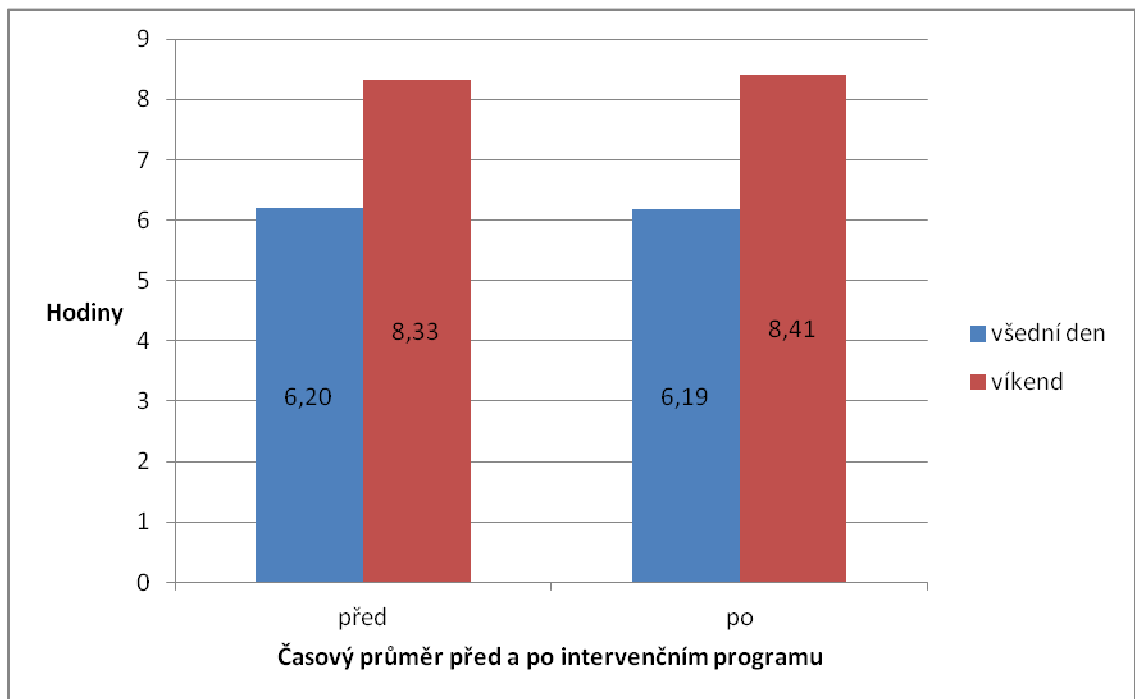
Participantky odpovídaly na tuto otázku časovým údajem: „Průměrně v ...hod.“ Ve všedních dnech se časový údaj pohyboval v rozmezí od 22:00 do 24:00 hod., o víkendu od 23:00 do 2:00 hod. Před absolvováním intervenčního jógového programu ve všední den uléhala skupina žen ke spánku průměrně ve 23:07 hod. a po absolvování intervenčního programu ve 22:51 hod. O víkendu před absolvováním intervenčního jógového programu chodily ženy spát průměrně ve 24:09 hod. a po absolvování intervenčního jógového programu průměrně ve 24:03 hod. Ve všedních dnech došlo k výraznějšímu zlepšení (o 16 min. dříve) oproti víkendu, kdy došlo ke zlepšení pouze o 6 min. Tento výsledek poukazuje na to, že o víkendu mají participantky potřebu se uvolnit, chodit do společnosti a nesledovat čas doby uléhání ke spánku. Krejčí uvádí, že optimálním časem k usínání je zhruba 22.00 hod. a to i o víkendu. Je známo, že člověk usne lépe unavený hlavně tělesně, ale provozovat pohybovou a sportovní činnost je třeba v ranní, dopolední nebo odpolední dobu; v pozdní večer dochází k opačnému efektu (KREJČÍ, 2011).



Graf 1 Přehled odpovědí na otázku 1.: „V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech?“ a 7.: „V kolik hodin chodíte spát o víkendu?“ (N = 10 žen)

Porovnání otázek 4. a 10.: „V kolik hodin se probouzí ve všedních dnech / o víkendu?“

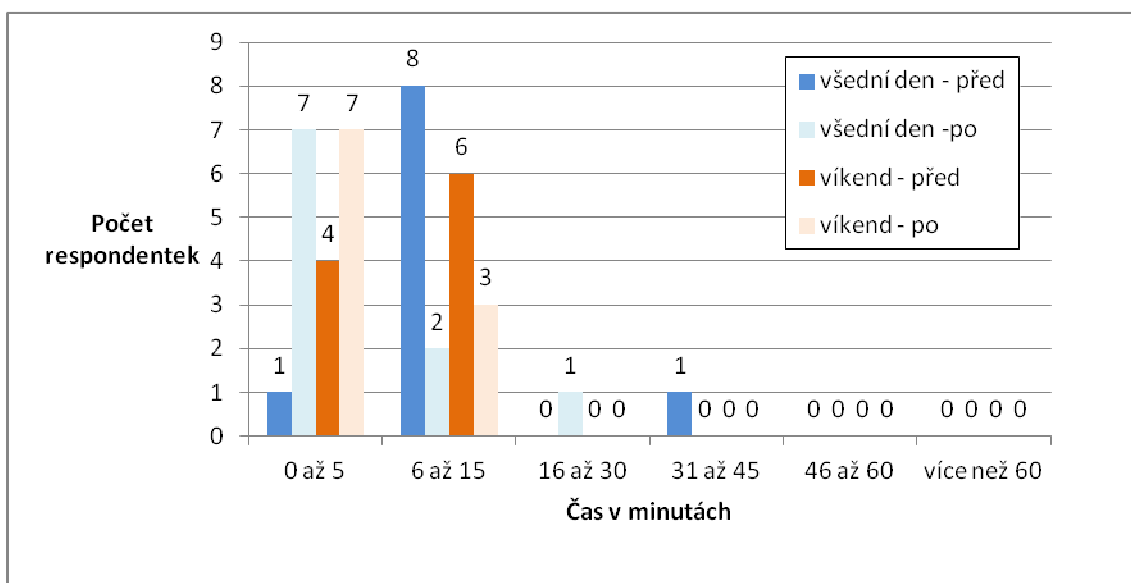
Participantky opět odpovídaly na tuto otázku průměrným časovým údajem. Ve všedních dnech uváděly nejčastěji časový údaj v rozmezí od 5:15 do 7:30 hod., o víkendu od 7:30 do 10:00 hod. Intervenční jógový program neměl vliv na dobu probuzení ve všedních dnech v kladném ani záporném smyslu, u všech participantek zůstal neměnný, v průměru tedy v 6:20 hod. To si lze vysvětlit tak, že participantky jsou navyklé vstávat během pracovních dní v určitý zvolený čas, který vyplývá z jejich následných pracovních a studijních povinností – začátek pracovní doby či vyučování. O víkendu se doba probouzení po absolvování intervenčního jógového programu snížila o 30 minut u 3 participantek, kdy došlo k průměrnému zlepšení o 8 minut. Tedy průměrný čas probouzení o víkendu je v 8:41 hod. Z hlediska komplexního zdraví je výhodné dříve večer usínat a ráno se dříve probouzet. Nejlepším biologickým budíkem je lidský organismus. O svěžesti a odpočatosti po probuzení rozhoduje zastoupení hlubokého spánku. Při něm dochází k úplnému uvolnění svalstva, dech a tep srdce se zpomaluje, klesá tělesná teplota a krevní tlak. Kvalitní spánek je velice důležitý pro správné fungování a regeneraci organismu. Má zásadní význam pro kvalitu duševní hygieny.



Graf 2 Přehled odpovědí na otázku 4.: „V kolik hodin se probouzí ve všedních dnech?“ a 10.: „Kdy se o víkendu probouzí?“ (N = 10 žen)

Porovnání otázek 2. a 8.: „Za jakou dlouhou dobu usnete ve všedních dnech / o víkendu?“

Participantky uváděly ve všedních dnech dobu usínání nejčastěji v časové škále 6 - 15 min. (8 participantek). Po absolvování intervenčního jógového programu se doba usínání ve všedních dnech zlepšila celkem u 7 participantek, nejčastější zvolenou odpovědí byla doba od 0 - 5 min. O víkendu doba trvání usnutí se u 3 participantek posunula ze škály 6 - 15 min. do škály 0 - 5 min., u zbylých participantek zůstal stav neměnný. K výraznému urychlení doby usnutí došlo ve všedních dnech u 70 % respondentek a o víkendu u 30 % respondentek. Participantky se naučily během intervenčního jógového programu používat relaxační a dechové techniky, které prováděly vždy před usnutím. Většině z nich velmi pomohly k odbourávání každodenního stresu, zejména v náročných pracovních dnech a vyhocených životních situacích. Participantky poukazyvaly na to, že se jim celkově volněji dýchá a bezprostředně po každém dechovém cvičení cítí osvěžení.

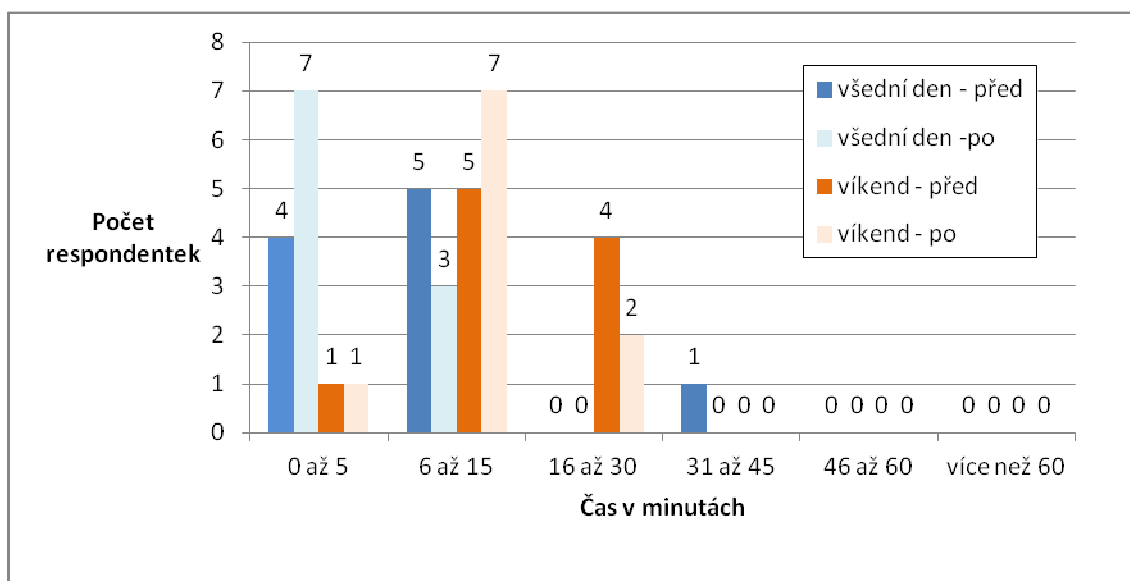


Graf 3 Přehled odpovědí na otázku 2.: „Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech?“ a 8.: „Jak dlouho vám trvá, nežli usnete o víkendu?“ (N = 10 žen)

Porovnání otázek 5. a 11.: „Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení ve všedních dnech / o víkendu?“

Participantky ve všedních dnech i o víkendu před intervenčním jógovým programem nejčastěji volily odpověď setrvávání v posteli ve škále 6 - 15 min. Po absolvování intervenčního jógového programu ve všedních dnech se doba zůstávání v posteli po probuzení posunula u 3 participantek z časového údaje 6 - 15 min. na 0 - 5 min., u 1 z respondentek došlo k výraznému zlepšení z 31 - 45 min. na 6 - 15 min. O víkendu po aplikaci intervenčního jógového programu došlo ke snížení doby setrvávání v posteli po probuzení u 2 participantek z časového rozmezí 16 - 30 min. do 6 - 15 min. Zlepšení nastalo tedy ve všedních dnech u 40 % respondentek a o víkendu u 20 % respondentek. Pro lidský organismus není vhodné polehávat v posteli po probuzení a to i o víkendu. Spánek ve dne nenahradí nedostatek spánku v noci. Dle Nevšimalové Melatonin (hormon ze šišinky), který je pro organismus signálem ke spánku se tvoří pouze za tmy, kolem 21.00 – 2.00 hod. Je označován za zázračný prostředek proti stárnutí, patří mezi nejučinnější antioxidanty. Mimo jiné omezuje výskyt civilizačních chorob, podporuje imunitu, zlepšuje kvalitu spánku, odstraňuje problémy při premenstruačnímu syndromu

a působí jako preventivní látka v případě prokázaného rizika rakoviny prsu (NEVŠÍMALOVÁ, 1997).

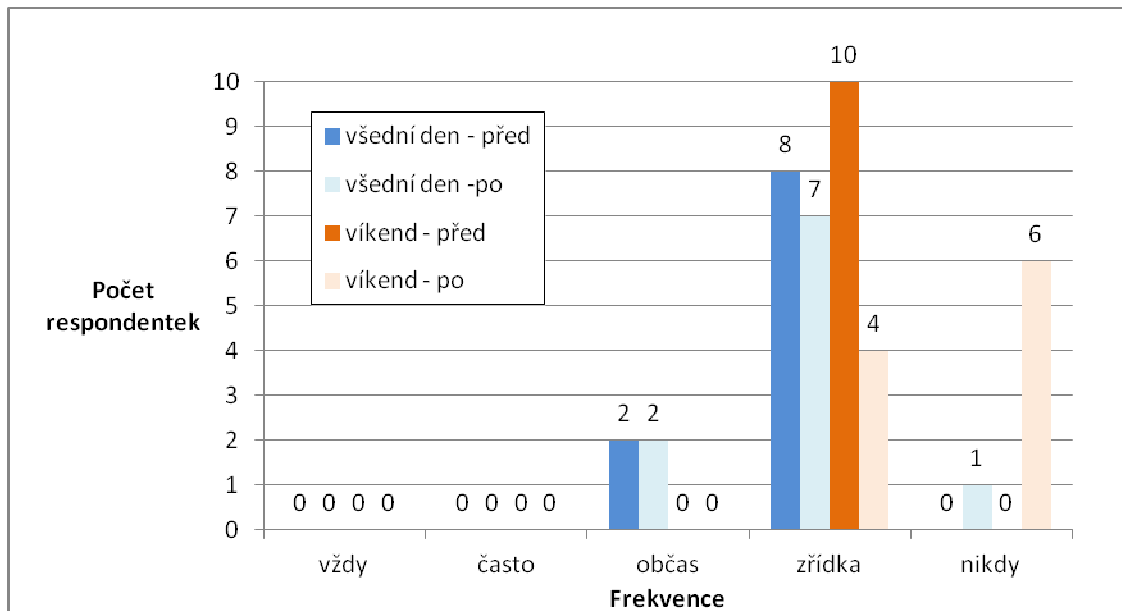


Graf 4 Přehled odpovědí na otázku 5.: „Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení ve všedních dnech?“ a 11.: „Jak dlouho zůstáváte v posteli pro probuzení o víkendu?“ (N = 10 žen)

Porovnání otázek 3. a 9.: „Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech / o víkendu?“

Respondentky obecně netrpěly závažnými problémy s usínáním. Ve všedních dnech po absolvování intervenčního jógového programu došlo ke zlepšení u 2 participantek, kdy jedna se zbavila problémů s usínáním zcela. O víkendu po absolvování intervenčního jógového programu se zbavilo zřídkačdých potíží s usínáním zcela 6 respondentek, u zbylých 4 zůstal stav neměnný. O víkendu došlo ke zlepšení u 60 % respondentek a ve všední dny pouze u 20 % respondentek. Tento výsledek lze vysvětlit tím, že participantky uléhají ke spánku o víkendu v pozdější hodinu, oproti všedním dnům (viz otázka 1. a 7.). Jsou tedy více uvolněné a odreaované a tím snadněji usínají. Pro náš zdravý životní rytmus je vhodné, co nejvíce setřít rozdíly mezi všedními dny a o víkendu. U respondentek přetrvává tendence ke striktnějšímu dodržování režimu ve všední, tedy pracovní dny a o víkendu spíše potřeba vypnout a nevázat se příliš na řád. Nastavení biologických hodin se u jednotlivých respondentek liší. Míra zpoždění oproti běžnému dvaceti čtyř hodinovému cyklu je přibližně o 1 hodinu. Rozlišujeme tak ranní

typ (největší aktivita během dopoledne) a večerní typ (nejaktivnější odpoledne a v noci). Pokud své biorytmy známe a respektujeme, vyhneme se mnoha zdravotním potížím.

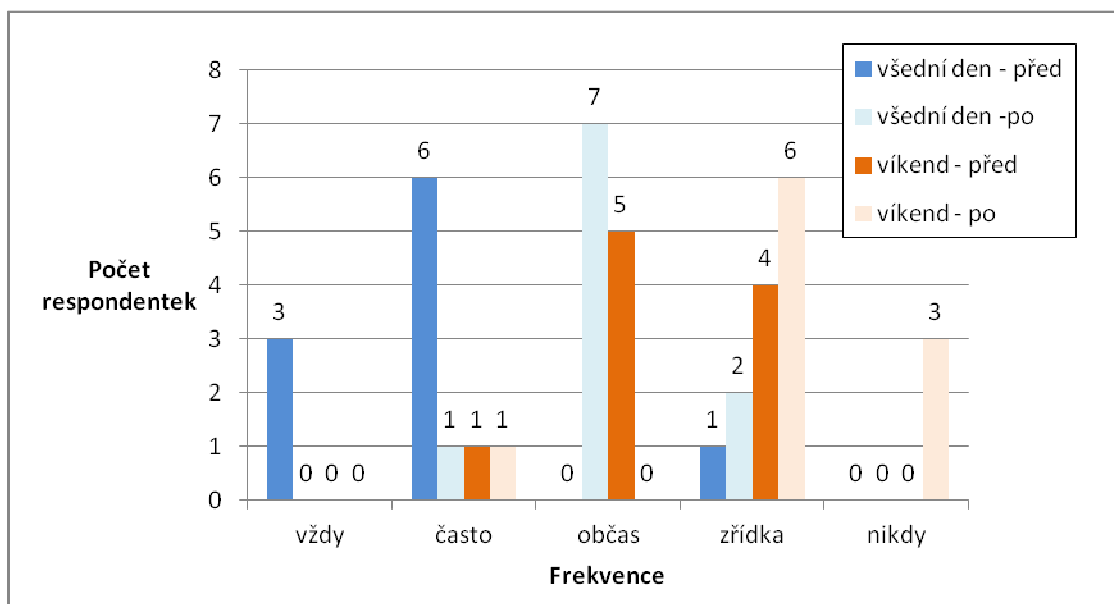


Graf 5 Přehled odpovědí na otázku 3.: „Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?“ a 9.: „Jak často míváte potíže s usínáním o víkendu?“ (N = 10 žen)

Porovnání otázek 6. a 12.: „Máte potíže se vstáváním ve všedních dnech / o víkendu?“

Před zahájením intervenčního jógového programu převážná část respondentek uváděla poměrně závažné potíže se vstáváním ve všedních dnech. Po aplikaci intervenčního jógového programu proběhlo zlepšení u 8 respondentek. Participantky definovaly zlepšení nejčastějším údajem z častých problémů se vstáváním na občasné (celkem 5), u 2 došlo k posunutí o dva stupně hodnotící škály - ze stálých na občasné potíže a u jedné participantky dokonce ke zlepšení o tři stupně hodnotící škály - ze stálých na „zřídka kdy“. O víkendu před aplikací intervenčního jógového programu 9 z 10 respondentek pociťovaly potíže se vstáváním „občas“ nebo „zřídka kdy“. Po ukončení intervenčního jógového programu došlo ke zlepšení opět u 8 respondentek. U 4 respondentek se potíže se vstáváním změnilly z občasných na „zřídka kdy“, 3 respondentky se zřídka kdy problémů zbavily zcela a u 1 respondentky došlo k výraznému zlepšení o dva stupně z častých potíží na „zřídka kdy“. Ke zlepšení došlo

tedy ve všedních dnech u 80 % respondentek a o víkendu u 80 % respondentek. Lidský organismus se probouzí okolo páté až šesté hodiny. Vhodnou dobou pro vstávání je v půl sedmé, organismus se velice rychle zaktivuje a aktivita vydrží po celý den.



Graf 6 Přehled odpovědí na otázku 6.: „Máte potíže se vstáváním ve všedních dnech?“ a 12.: „Míváte o víkendu problémy se vstáváním?“ (N = 10 žen)

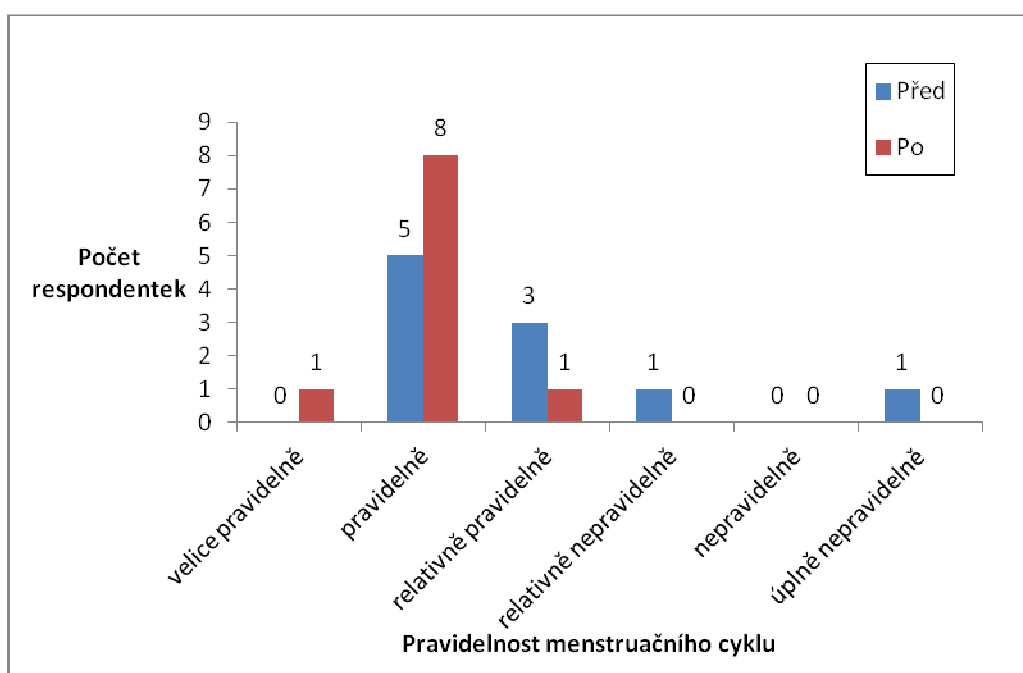
5.2 Výsledky a diskuze k výzkumnému předpokladu 2)

U druhého výzkumného předpokladu jsem vyhodnocovala vliv intervenčního jógového programu na pozitivní změny menstruačního cyklu u testovaných žen. Zaměřila jsem se na témata, jako pravidelnost menstruačního cyklu, bolesti během menstruace a symptomy a bolesti před menstruací (tzv. premenstruační syndrom). Ve všech zkoumaných otázkách došlo k signifikantním rozdílům po aplikaci intervenčního jógového programu o 60 - 90 %. Největší úspěch jsem zaznamenala na zmírnění menstruačních bolestí a to u 90 % participantek. Druhý výzkumný předpoklad, že intervenční jógový program pozitivně zlepší výsledky menstruačního cyklu, se potvrdil, a tím byla hypotéza potvrzena. Toto zjištění mě velmi potěšilo, neboť harmonizační intervenční jógový program pro ženy „Tanec luny“ (ŠTĚPÁNOVÁ, 2011) je především terapií pro ženy s nízkou hladinou hormonů, bolestivou menstruací, premenstruačním syndromem, s polycystickými vaječníky a jinými hormonálními poruchami. Tímto typem cvičení lze také odstranit nepříjemné symptomy přechodu, ale i jejich prevence.

Preventivně je možné začít již od 35 let. Díky zmíněnému intervenčnímu jógovému programu se zharmonizuje celý hormonální systém. Hladina estrogenů vzroste a ženy se cítí mnohem lépe.

Otázka 40.: „Jak pravidelný je váš menstruační cyklus? (přichází menstruace v pravidelném intervalu?)“

Z dotazníků vyplynulo, že po skončení intervenčního jógového programu došlo ke zlepšení u 6 účastnic. U 3 účastnic se pravidelnost menstruačního cyklu upravila z relativně pravidelného na pravidelný. U 1 účastnice došlo k výraznému zlepšení (o 4 stupně hodnotící škály), kdy z úplně nepravidelného menstruačního cyklu se stal pravidelný. U 4 respondentek neměl intervenční jógový program žádný vliv na jejich menstruační cyklus. K upravení pravidelnosti menstruačního cyklu došlo u 60 % respondentek.

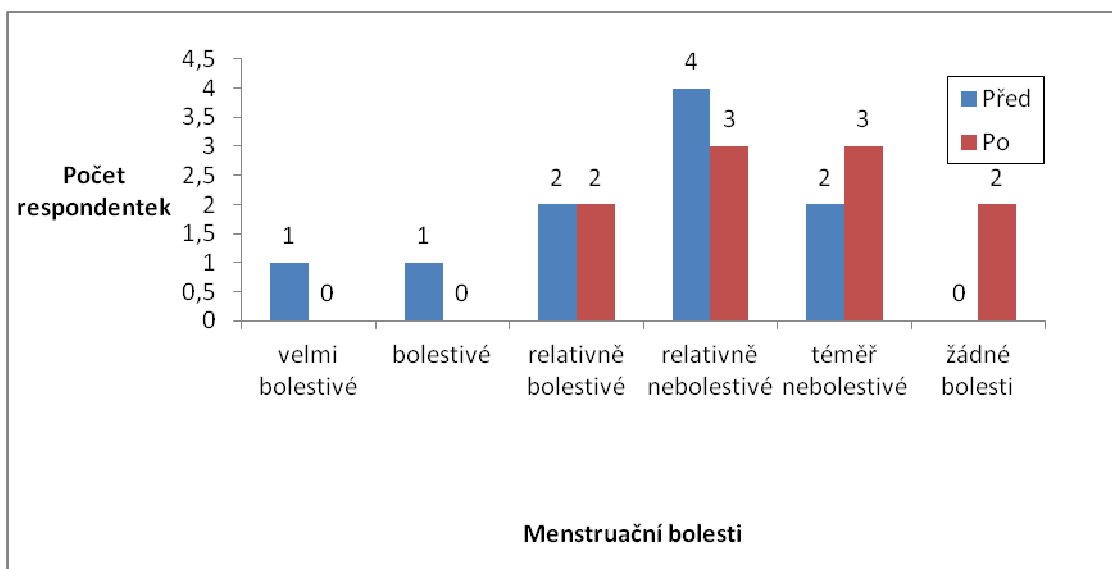


Graf 7 Přehled odpovědí na otázku 40.: „Jak pravidelný je váš menstruační cyklus?“ (N = 10 žen)

Otázka 41.: „Jaké jsou vaše menstruační bolesti?“

Z níže uvedeného grafu je patrné, že po ukončení intervenčního jógového programu došlo ke zmírnění menstruačních bolestí u 9 účastnic. Nejčastější odpovědi před zahájením intervenčního jógového programu označily účastnice své menstruační

bolesti za relativně nebolestivé (celkem 4). U 2 participantek došlo po absolvování intervenčního jógového programu ke zlepšení z téměř nebolestivé menstruace na zcela bezbolestnou, u 3 participantek z relativně nebolestivé menstruace na téměř nebolestivou, u jedné participantky zůstal stav neměnný. U jedné participantky nastalo zlepšení o 2 hodnotící škály z velmi bolestivé menstruace na relativně bolestivou. Ke zmírnění menstruačních bolestí došlo u 90 % respondentek. Podle Ohlig trpí řada žen menstruačními bolestmi, neboť toto považují za jediný legitimní způsob, jak získat čas pro sebe. Toto se děje na nevědomé úrovni a vypovídá o značném vlivu psychiky na tělesné zdraví (OHLIG, 2003).

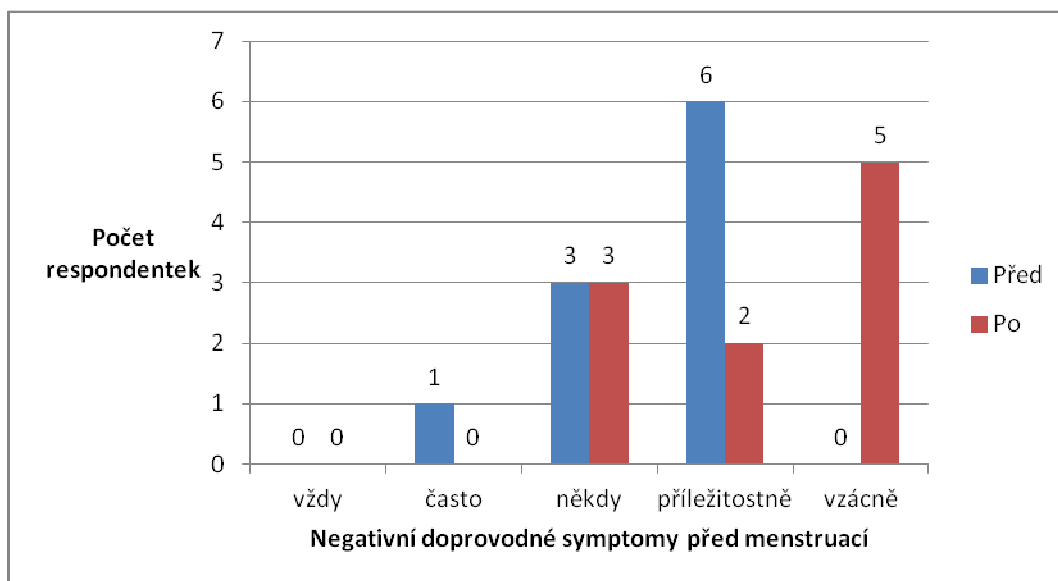


Graf 8 Přehled odpovědí na otázku 41.: „Jaké jsou vaše menstruační bolesti?“ (N = 10 žen)

Otázka 42.: „Cítíte nějaké symptomy před menstruací?“

Participantky uváděly různé psychické a tělesné změny, nejčastěji bolest břicha a bolesti v pánevní oblasti (viz graf 10), unavenost, pocit zimomřivosti, podrážděnost, úzkost, přecitlivělost, deprese, otoky, nadýmání, tělesné i psychické napětí, pocit neklidných nohou.... V této otázce jsem vyhodnocovala častost negativních doprovodných symptomů před menstruací. Před aplikací intervenčního jógového programu pociťovalo 6 z 10 participantek příležitostně negativní symptomy před menstruací. Po ukončení intervenčního jógového programu u 7 participantek došlo ke

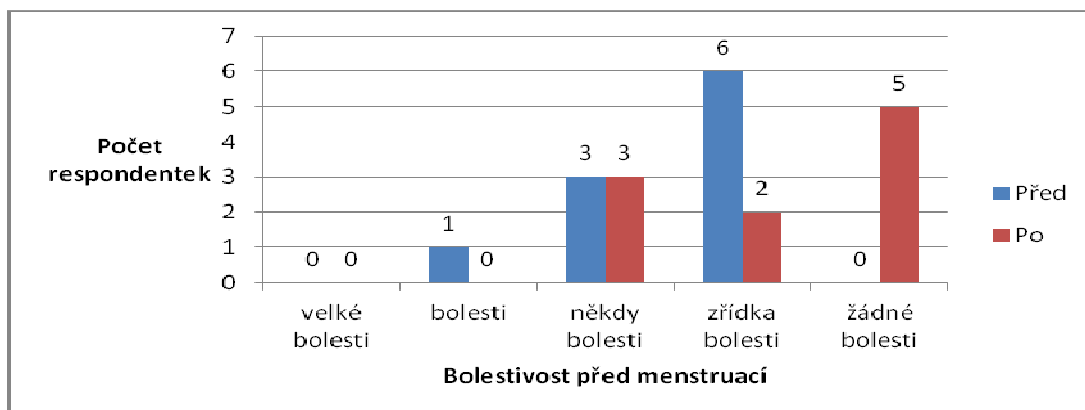
zlepšení stávajícího stavu, z toho u 3 participantek zůstaly jejich potíže neměnné a u 5 participantek se příležitostné symptomy před menstruací staly vzácnými. Ke snížení negativních symptomů před menstruací došlo u 70 % respondentek.



Graf 9 Přehled odpovědí na otázku 42.: „Cítíte nějaké symptomy před menstruací?“ (N = 10 žen)

Otázka 43.: „Máte bolesti ve dnech bezprostředně před menstruací?“

Před absolvováním intervenčního jógového programu volily participantky nejčastěji odpověď „zřídka mívám bolesti“ (celkem 6). Po absolvování intervenčního jógového programu došlo ke zmírnění obtíží u 7 participantek, z toho 5 participantek se zbavilo bolesti bezprostředně před menstruací zcela. Ke zmírnění bolestí bezprostředně před menstruací došlo u 70 % respondentek.

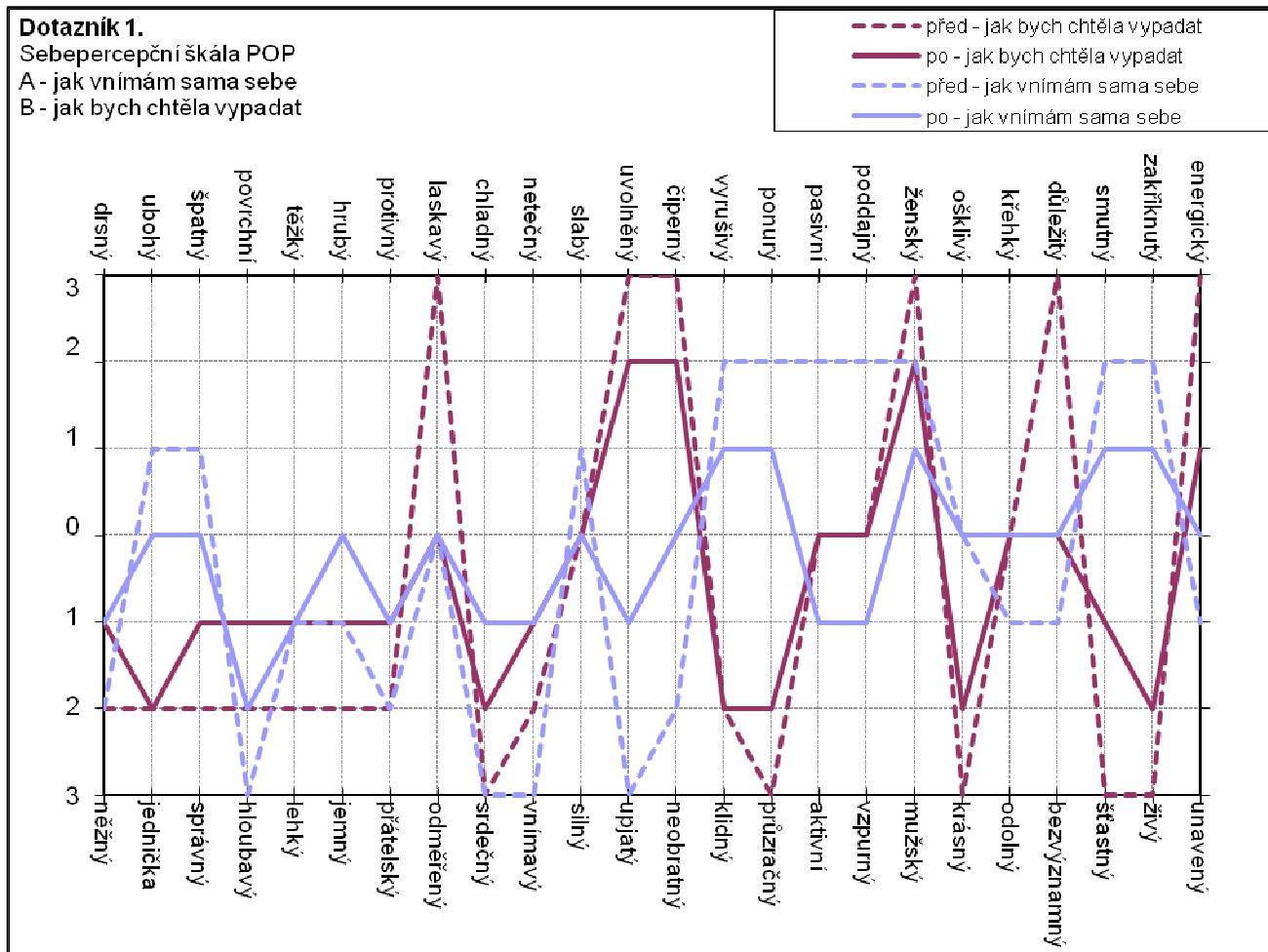


Graf 10 Přehled odpovědí na otázku 43.: „Máte bolesti ve dnech bezprostředně před menstruací?“ (N = 10 žen)

5.3 Výsledky a diskuze k výzkumnému předpokladu 3)

Ve třetím výzkumném předpokladu jsem vyhodnocovala vliv intervenčního jógového programu u participantek na pozitivní zlepšení výsledků v sebepercepční škále POP. Na začátku a na konci intervenčního jógového programu respondentky vyplnily dotazník A „Jak vnímám (cítím) sama sebe“ a dotazník B „Jak bych chtěla vypadat“. U respondentek došlo k posunu ve vnímání a akceptaci sebe sama a to v rovině reálné (současné), tak v rovině ideální (budoucí). Cílem tohoto dotazníku bylo ověření vlivu intervenčního jógového programu na změny sebepojetí participantek. Pro názornost byly posuzované parametry převedeny do grafů. Detailním porovnáním vstupních a výstupních testů sebepercepční škály POP se zabývám u čtyř vybraných participantek, u kterých byly rozdíly před a po absolvování intervenčního jógového programu nejmarkantnější.

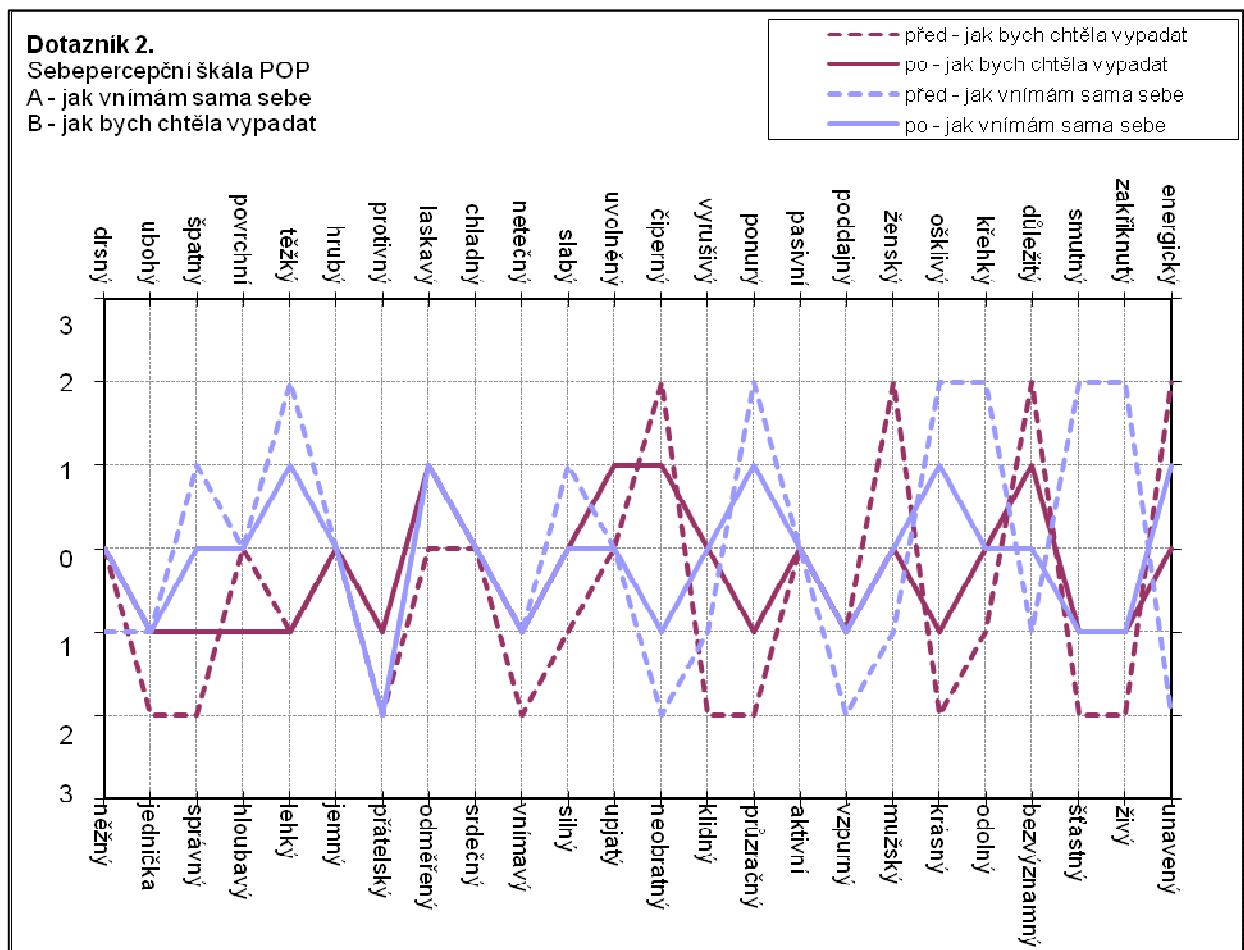
V závěrečném testování sebepercepční škály POP byly vyhodnoceny patrné pozitivní změny. Po zpracování úvodního a závěrečného měření odpovědí „Jak vnímám sebe sama“ je zjevné, že participantky se po ukončení intervenčního jógového programu více přibližují k následujícím položkám: „něžný“, „krásný“, „důležitý“, „lehký“, „jemný“, „uvolněný“, „čiperný“, „klidný“, „průzračný“, „vnímavý“, „jednička“, „laskavý“, „důležitý“, „živý“, „energický“ a „srdečný“. Při porovnání testů před a po ukončení intervenčního jógového programu v kategorii „Jak bych chtěla vypadat“, se ukázalo, že vlivem intervenčního jógového programu se respondentky v závěrečném testování odkláněly od položek: „drsný“, „ubohý“, „těžký“, „špatný“, „upjatý“ a „neobratný“ a „protivný“. Vlivem jógových technik se ideální představa participantek o sobě samých značně posunula směrem k ženskosti, uvolněnosti, vnímavosti, důležitosti a klidu, což vnímám jako pozitivní posun v motivaci participantek. Porozumění sobě samé a spokojenost s vlastní individualitou je dle mého názoru nezbytná pro plnohodnotný a šťastný život. Na konci intervenčního jógového programu 4 z 10 participantek uvedly ve shodě s Krejčí, že se jim upravily určité tělesné proporce a to pro ně žádoucím směrem (KREJČÍ, 2011). Tento fakt se stal zcela jistě potěšujícím, i když nebyl cílem intervenčního jógového programu. Hypotéza, že intervenční jógový programu pozitivně zlepší výsledky v sebepercepční škále POP, se potvrdila.



Graf 11 Porovnání vstupních a výstupních testů sebepercepční škály POP u 1. participantky.

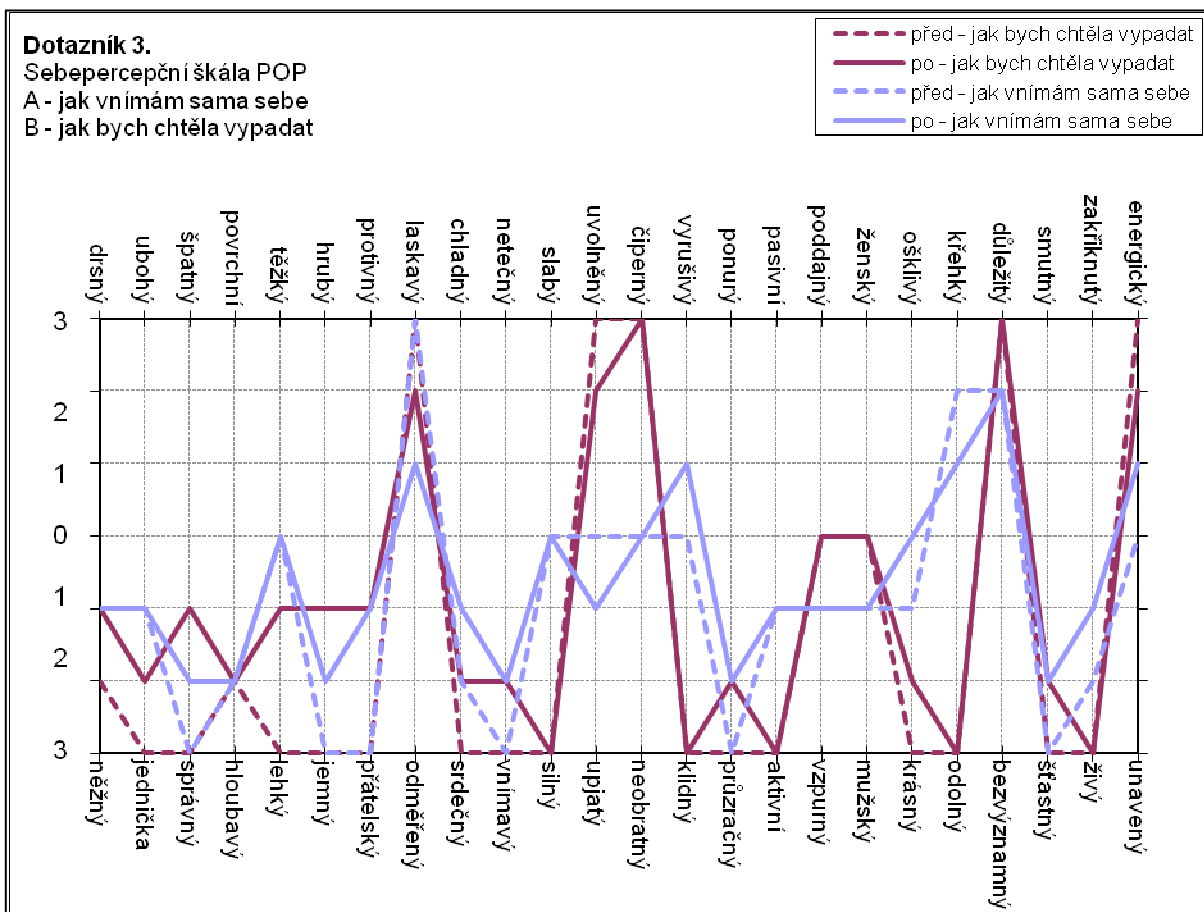
Po zpracování vstupních a výstupních měření u 1. participantky a porovnání odpovědí „Jak vnímám sama sebe“ a „Jak bych chtěla vypadat“ je dle křivek patrné, že po absolvování intervenčního jógového programu došlo k posunu všech hraničních hodnot v reálném vnímání sebe sama a též ve vnímání sebe sama v rovině ideální směrem ke středové linii. Před začátkem a po aplikaci intervenčního jógového programu v rovině reálné zůstaly stejné hodnoty v kvalitě „lehký“, „odměřený/laskavý“, „krásný/oškřivý“ a v rovině ideálu kvality „jednička“, „silný/slabý“, „klidný“, „aktivní/pasivní“, „vzporný/poddajný“, „odolný/kréhký“. K výraznějším rozdílům po absolvování intervenčního jógového programu v rovině reálné došlo u hodnot ze „srdečný“ na „chladný“, z „vnímavý“ na „netečný“, z „upjatý“ na „uvolněný“

a „neobratný“ na „čiperný“; v rovině ideálu z „energický“ na „unavený“ a „šťastný“ na „smutný“ směrem ke středové linii. Zásadní posun po absolvování intervenčního jógového programu v rovině reálné nastal u položek z „pasivní“ na „aktivní“ a z „poddajný“ na „vzpurňý“; v rovině ideálu z „laskavého“ na „odměřený“ a z „důležitého“ na „bezvýznamný“. Výsledky 1. participantky obecně poukazovaly na poměrně velké rozdíly v tom, že se cítí v mnoha oblastech jinak, než by si představovala, že by to mělo být, nebo jak si myslí, že je to správné. Souhrnně lze říci, že participantka po absolvování intervenčního jógového programu snížila své příliš vysoko nastavené ideály a nároky na sebe sama a v rovině reálné se více uvolnila a dovolila si určité negativní pocity (smutek, vzpurnost, netečnost), které měla tendence potlačovat.



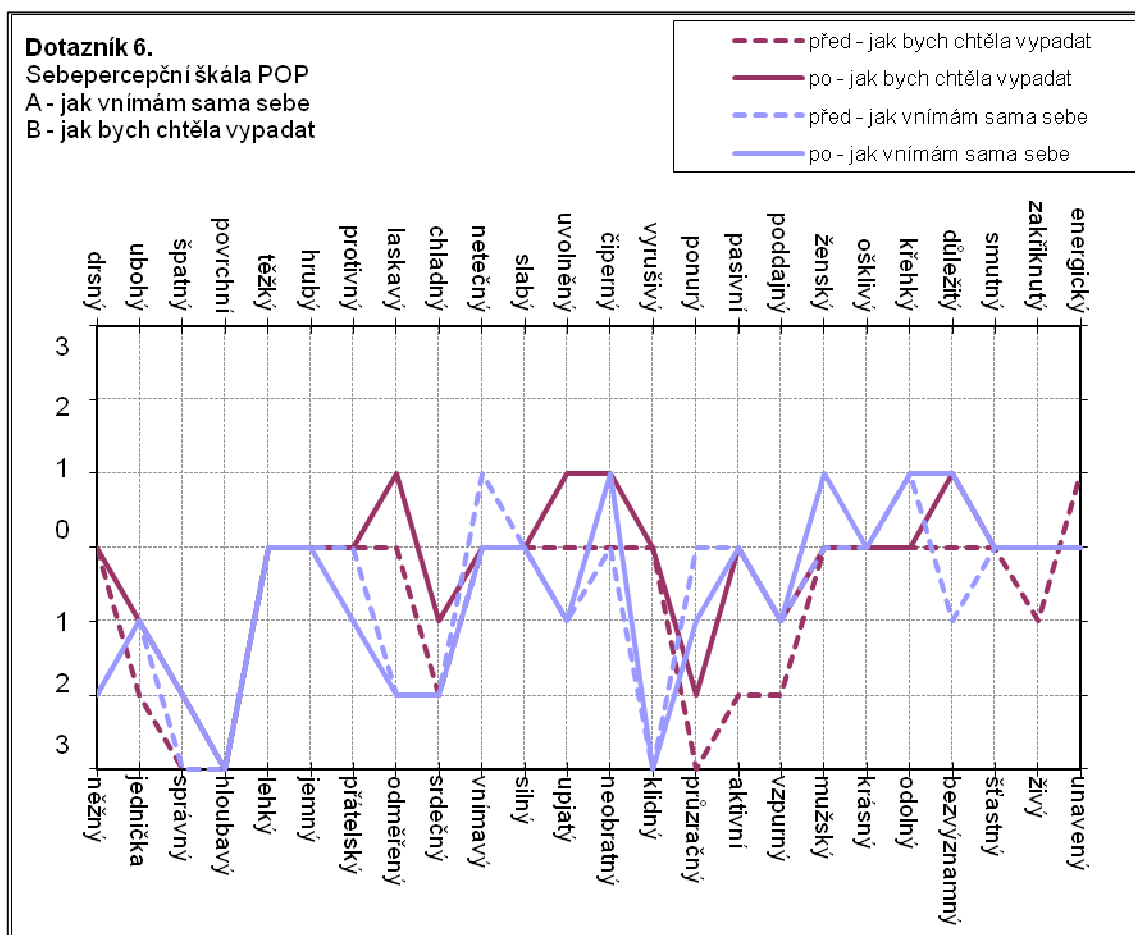
Graf 12 Porovnání vstupních a výstupních testů sebepercepční škály POP u 2. participantky.

Po zpracování vstupních a výstupních měření u 2. participantky a porovnání odpovědí „Jak vnímám sama sebe“ a „Jak bych chtěla vypadat“ před začátkem a po aplikaci intervenčního jógového programu v rovině reálné zůstaly stejné hodnoty v kvalitě „jednička“, „hloubavý/povrchní“, „hrubý/jemný“, „přátelský“, „laskavý“, „srdečný/chladný“, „vnímavý“, „uvolněný/upjatý“, „aktivní/pasivní“ a v rovině ideálu kvality „drsný/něžný“, „lehký“, „hrubý/jemný“, „srdečný/chladný“, „vnímavý“, „aktivní/pasivní“, „vzpourný“. Některé z položek vykazují markantní rozdíl před a po aplikaci intervenčního jógového programu a to zejména v rovině reálné, jedná se o položky až o tři body na hodnotící škále ze „smutný“ na „šťastný“, „zakřiknutý“ na „živý“, „unavený“ na „energický“. V některých položkách se křivky překrývaly, je zde tedy soulad mezi tím, jak se participantka vnímá a jaká by ráda byla. Tuto shodu je možné vidět v položkách „hrubý/jemný“, „srdečný/chladný“ a „aktivní/pasivní“.



Graf 13 Porovnání vstupních a výstupních testů sebepercepční škály POP u 3. participantky.

Po zpracování vstupních a výstupních měření u 3. participantky a porovnání odpovědí „Jak vnímám sama sebe“ a „Jak bych chtěla vypadat“ před začátkem a po aplikaci intervenčního jógového programu v rovině reálné zůstaly stejné hodnoty v kvalitě „něžný“, „jednička“, „hloubavý“, „aktivní“, „vzpurný“, „mužský“, „důležitý“ a ve středové linii navíc „lehký/těžký“, „silný/slabý“, „čiperný/neobratný“. V rovině ideální před a po ukončení intervenčního jógového programu se u participantky opakovala stejná preference hodnot: „hloubavý“, ve středové linii „vzpurný/poddajný“, „ženský/mužský“ a výrazně hraniční hodnoty „silný“, „čiperný“, „klidný“, „aktivní“, „odolný“, „důležitý“ a „živý“. Obecně položky vykazovaly posuny maximálně o 1 - 2 body před a po aplikaci intervenčního jógového programu a to zejména v rovině reálné směrem ke středové linii.



Graf 14 Porovnání vstupních a výstupních testů sebepercepční škály POP u 6. participantky.

Při zpracování úvodního a závěrečného měření z ideálního hlediska „Jaká bych chtěla být“ a reálného hlediska „Jak vnímám sama sebe“ u 6. participantky z testu vyplývá, že totožné jsou charakteristiky „hloubavý“, „lehký/těžký“, „jemný/hrubý“, „silný/slábý“, „krásný/ošklivý“ a „smutný/šťastný“. V ostatních položkách participantka preferovala na sedmibodové škále charakteristiky spíše vpravo. K významnějším rozdílům (o 2 stupně) došlo u položek v rovině reálné z „aktivní“ na „aktivní/pasivní“ (v souladu s přáním participantky sladit rovinu ideální a reálnou) a v rovině ideální z „bezvýznamný“ na „důležitý“. Z celkového výsledku vyplývá, že po absolvování intervenčního jógového programu se participantka odkláněla od položek „protivný“, „odměřený“, „netečný“, „neobratný“, „vzpurný“ a „bezvýznamný“.

6. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

V této bakalářské práci jsem si kladla za cíl sestavit, zrealizovat a ověřit účinky intervenčního jógového programu v oblasti na zlepšení spánku, menstruačního cyklu, sebepojetí a psychické stability u skupiny žen různého věku. Výsledky výzkumných metod se potvrdily u všech hypotéz. Zlepšila se kvalita spánku, průběh menstruačního cyklu a výsledky v sebepercepční škále POP.

Participantky se vyjadřovaly kladně k účinkům intervenčního jógového programu, především k jejich nově nabyté schopnosti uvolnění a relaxace. V prvních hodinách měly totiž značný problém se schopností uvolnit se a soustředěným vnímáním vlastního těla. Doporučila jsem jim zahrnout krátká vědomá uvolnění do režimu běžného dne v průběhu celého intervenčního programu. Cílem intervenčního jógového programu bylo mimo jiné i začlenění jógových technik (cvičení, relaxace, strava, filozofie) do každodenního života, zvýšení sebehodnocení a schopnosti vlastní seberealizace, možnost zažít příjemné prožitky ze svého těla a své jedinečnosti a zlepšení či udržení kvalitního zdraví na úrovni fyzické, psychické, sociální i duchovní. Ze zpětné vazby participantek bylo patrné, že jógová cvičení jim prospívají ve všech oblastech života, cítily se sebevědomější, více nabitě pozitivní energií, výkonnější, zlepšily se jim mezilidské vztahy.

Podle mého názoru jóga může zásadně a trvale ovlivnit kvalitu života a zdraví ženy. Jóga navíc pohlíží na člověka, jako na bytost, nejen tělesnou, myslící, ale neopomíná ani duševní stránku. Může být plnohodnotnou celostní terapií. Praktikováním jógy se lze vydat na cestu znovunalézání sebe sama, s tím se mění zároveň i vztah k vlastnímu tělu, k sobě samé a k celému okolnímu prostředí. Jóga je nápomocná při zásadní změně obrazu sebepojetí, má pozitivní vliv na přijímání a naladění se na vlastní tělo. Pocit vlastní hodnoty a sebeúcty je jedna z nejdůležitějších kvalit, které žena může mít. Zdraví a krása jsou vždy odrazem vnitřní rovnováhy. Pravidelným praktikováním jógy získá tělo pružnost, stane se štíhlé a funkční. Jeho kondice se zvýší a ve svém těle i nitru se žena pak cítí mnohem lépe. Postupně dokáže odolávat vnějším nežádoucím vlivům. Naučí se zvládat stres, více si věřit a koncentrovat se. Získá nadhled nad malichernými problémy. Pomocí jógy se naučí obnovovat a využívat energii, jež zásadně přispěje

k jejímu duševnímu zdraví a duchovnímu růstu. Nalezne tak rovnováhu mezi tělem, duší a myslí. Jóga tedy navádí na cestu pestrou a preventivní, jelikož jen ta skýtá možnou záruku aktivního a plnohodnotného života.

Přestože byl intervenční jógový program sestaven pro ženy, jsem přesvědčena, že působí na základě jednoty těla, mysli a duše a že zahrnuje celého člověka. Věřím, že přirozeností každého člověka je zdraví a rovnováha. Jógová cvičení mohou z mého pohledu ukázat člověku účinné nástroje ke znovunavrácení a udržení jeho rovnováhy a tím také plného zdraví.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. Vydání druhé. s. 217. SPN 46-00-23/1 14-343-83

DOLEŽALOVÁ, Věra. *Jóga pomáhá léčit*. Praha: Stratos, 1993. s. 74. ISBN 80-901472-0-8.

FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. s. 269. ISBN 80-246-0173-7.

FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image*. Praha: Grada Publishing, 2006. s. 92. ISBN 80-247-1350-0.

GILLIGAN, Carol. *Jiným hlasem*. Praha: Portál, 2001. s. 191. ISBN 80-7178-402-8.

GRAY, Miranda. *Rudý měsíc*. Praha: DharmaGaia, 2011. s. 220. ISBN 978-80-7436-017-6.

GROGAN, Sarah. *Body image*. Praha: Grada Publishing, 2000. s. 186. ISBN 80-7169-907-1.

CROOK, Marion. *V zajetí image těla*. Ostrava: Oldag, 1995. s. 136. ISBN 80-85954-02-8.

HAY, Louise. *Síla ženy*. Praha: Pragma, 1997. s. 132. ISBN 80-7205-392-2.

HORAN, Peter a Pavla MOMČILOVÁ. *Vaříme dětem*. Čestlice: Medica Publishing, 2007. s. 310. ISBN 80-85936-08-9.

JANDA, Vladimír. *Vyšetřování hybnosti*. Vydání třetí. Brno: Avicenum, 1981. s. 272. 08-037-81.

JONÁŠ, Josef a Rosemary GLADSTAR. *Přírodní léčba pro ženy*. Praha: TOK, 1995. s. 336. ISBN 80-85876-11-6.

KNORRE, Naděžda a Kari FASTING. *Ženy ve sportu v České republice*. Praha: KaB, s.r.o., 2005. ISBN 80-239-5723-6.

KOLÁŘ, Pavel et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén. S. 713. ISBN 978-80-7262-657-1.

KONEČNÁ Zdeňka. *Základy komunikace*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2009. s. 151. ISBN 978-80-214-3891-0.

- KREJČÍ, Milada. *Jóga v praxi pedagoga*. Č. Budějovice: PF JČU Č. Budějovice, 1995. s. 111. ISBN 80-7040.129-X.
- KREJČÍ, Milada. *Krok k výchově, krok ke zdraví. I. díl Výchova ke zdraví a prevence obezity*. Č. Budějovice: PF JČU Č. Budějovice, 2008. s. 24. ISBN 978-80-7394-082-9.
- KREJČÍ, Milada. *Setkání s jógou*. Vydání druhé. Č. Budějovice: EM Grafika Č. Budějovice, 2003. s. 115. ISBN 80-239-2052-9.
- KREJČÍ Milada a Milada BÄUMELTOVÁ, *Týdny zdraví ve škole*. Č. Budějovice: JČU PF Č. Budějovice, 2001. s. 135.
- KREJČÍ, Milada. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. Č. Budějovice: Jihočeská univerzita v Č. Budějovicích, 1998. s. 205. ISBN 80-7040-311-X.
- KREJČÍ, Milada. *Výchova ke zdraví. Strategie výuky dušení hygieny ve škole*. Č. Budějovice: Vlastimil Johanus Tiskárna, 2011. Vydání první. s. 256. ISBN 978-80-7394-262-5.
- KUBELKA, Susanna. *Konečně přes čtyřicet*. Praha: Motto, 2009. Vydání čtvrté. s. 170. ISBN 978-80-7246-466-1.
- KUBÍČKOVÁ, Miluše. *Vůle ke zdravému životu*. Praha: Onyx, 1996. s.174. ISBN 80-85-228-37-8.
- LANG-REEVES, Irene. *Pánevní dno*. Praha: Vašut, 2008. s.126. ISBN 978-80-7236-590-6.
- LEWIS, David. *Tajná řeč těla*. Praha: Victoria Publishing, 1989. s.229. ISBN 80-85605-49-X.
- LONSDORF, Nancy. *Zralá žena*. Praha: Triton, 2008. s. 231. ISBN 978-80-7387-001-0.
- LONSDORF, Nancy, BUTLER, Veronica a Melanie BROWN. *Nejlepší medicína pro ženy*. Praha: Dobra, 2002. s. 476. ISBN 80-86459-25-X.
- LOWEN, Alexandr. *Bioenergetika*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2009. s.273. ISBN 978-80-7367-189-1.
- LYSEBETH, André. *Tantra - kult ženského principu, aneb, jiný pohled na život a sex*. Praha: Argo, 1995. s. 486. ISBN 80-85794-40-3.
- MAHÉŠVARÁNANDA. *Jóga proti bolestem v zádech*. DNM Střílky, 2003. s. 204. ISBN 80-903200-3-1.

- MAHÉŠVARÁNANDA. *Skryté síly v nás*. Praha: Mladá fronta, 1992. s. 178. ISBN 80-204-0317-5.
- MAHÉŠVARÁNANDA. *Systém Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta, 2006. s. 446. ISBN 80-204-1277-8.
- MAKEDONOVÁ, Natália. *Gravidjóga*. Bratislava: Natajoga, 1991. s. 119. ISBN 80-900557-3-7.
- MIHULOVÁ, M. a M. SVOBODA. *Jóga a sebepoznávání*. Liberec: Santal. s.106. ISBN 80-900570-4-7.
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997. s. 256. ISBN 80-85800-37-3.
- NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. s. 157. ISBN 80-7178-730-2.
- NORTHRUP, Christiane. *Zdravá žena - Od narození k prvnímu početí*. Vydání druhé. Praha: Columbus, 2008. s. 469. ISBN 978-80-7249-249-7.
- NORTHRUP, Christiane. *Zdravá žena – Od prvního početí po stáří*. Vydání druhé. Praha: Columbus, 2008. s. 493. ISBN 978-80-7249-250-3.
- OHLIG, Adelheid. *Lunární jóga*. Praha: Ikar, 2006. s. 294. ISBN 80-249-0709-7.
- PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2011. s. 239. ISBN 978-80-7367-887-6.
- REIGNIER, Jude. *Snadná jóga*. Praha: Beta, 2007. s. 128. ISBN 978-80-7306-302-3.
- ROKYTA a kol. *Rehabilitační metoda Ludmily Mojžíšové*. Praha: 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 1992. S. 107. ISBN 80-85467-68-2.
- SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. s. 230. ISBN 80-246-1290-9.
- SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2002. s. 368. ISBN 80-85947-80-3.
- STÜLPNAGEL, Bettina. *Jóga pro těhotné*. Brno: Computer Press, 2006. s. 95. ISBN 80-251-1190-3.
- TOPF, Cornelia. *Řeč těla pro ženy*. Praha: Grada Publishing, 2009. s. 151. ISBN 978-80-247-2806-3.
- VÉLE, František a kol. *Cvičení a prevence civilizačních chorob*. Praha: Ikem, 1980. s. 45.

ZANÁŠKA a kol. *Skripta pro cvičitele III. třídy*. Vydání třetí. Střílky: Český svaz Jóga v denním životě, 2011. s. 66.

VIAFIT. Chytka Robert - *Pojem body image*. 2008 [online]. Poslední aktualizace nevedena. [cit. 2012-01-05]. Dostupné z WWW: <http://www.viafit.cz/clanek/008-pojem-body-image/>.

MOVE TO DANCE. *Mapy pohybu – Labanova analýza pohybu*. 2010 [online]. Poslední aktualizace nevedena. [cit. 2011-12-28].

Dostupné z WWW: <http://www.renadance.cz/labanova-analyza-pohybu/>.

ABZ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV. Kohoutek Rudolf – *Pojem body image*. 2005 [online].

Poslední aktualizace nevedena. [cit. 2012-02-07]. Dostupné z WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/body-image/>.

8. SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha I. Dotazník životních rytmů a spánkového režimu
- Příloha II. Ukázka dotazníku sebepercepční škály POP
- Příloha III. Seznam a popis použitých ásan
- Příloha IV. Jógové sestavy
- Příloha V. Harmonizační intervenční jógový program pro ženy „Tanec luny“

Příloha I.

Dotazník životních rytů a spánkového režimu (KREJČÍ, HARADA, 2010, zkrácená verze)

Pokyny pro vyplnění dotazníku

Prosím odpovězte na otázky popořadě, nepřeskakujte otázky.

Prosím, odpovídejte tak, jak to nejlépe cítíte. Odpovědi budou použity pouze k vědeckým účelům výzkumu. Nemusíte uvádět své jméno.

Dotazník není žádnou zkouškou, a tak se prosím uvolněte!

Děkuji za Váš čas!

Všeobecné informace

Datum narození:

Věk:

Studium/povolání:

Výška:

Hmotnost:

Režim spánku ve všedních dnech

1. V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech?

Průměrně v (např. ve 23:30)

2. Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech?

1) 0 - 5 min. 2) 6 - 15 min. 3) 16 - 30 min.

4) 31 - 45 min. 5) 46 - 60 min. 6) více než 1 hod.

3. Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?

1) vždy 2) často 3) občas 4) zřídka 5) nikdy

4. V kolik hodin se probouzí ve všedních dnech?

Většinou v (např. v 6:30)

5. Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení ve všedních dnech?

1) 0 - 5 min. 2) 6 - 15 min. 3) 16 - 30 min.

4) 31 - 45 min. 5) 46 - 60 min. 6) více než 1 hod.

6. Máte potíže se vstáváním ve všedních dnech?

1) vždy 2) často 3) občas 4) zřídka kdy 5) nikdy

Režim spánku o víkendu

7. V kolik hodin chodíte spát o víkendu?

Většinou v (např. ve 23:30)

8. Jak dlouho vám trvá, nežli usnete o víkendu?

- 1) 0 - 5 min. 2) 6 - 15 min. 3) 16 - 30 min.
4) 31 - 45 min. 5) 46 - 60 min. 6) více než 1 hod.

9. Jak často míváte potíže s usínáním o víkendu?

- 1) vždy 2) často 3) občas 4) zřídka 5) nikdy

10. Kdy se o víkendu probouzíte?

Většinou v (např. v 6:30)

11. Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?

- 1) 0 - 5 min. 2) 6 - 15 min. 3) 16 - 30 min.
4) 31 - 45 min. 5) 46 - 60 min. 6) více než 1 hod.

12. Míváte o víkendu problémy se vstáváním?

- 1) vždy 2) často 3) občas 4) zřídka 5) nikdy

Diurnální rytmy

13. Podle vašeho názoru je spánek důležitý nebo ne?

- 1) nepříliš důležitý 2) spíše důležitý 3) důležitý 4) velmi důležitý

14. Kolik hodin nejraději spíte?

Většinou..... hodin.

15. Domníváte se, že počet hodin vašeho spánku za týden, je dostatečný?

- 1) nedostatečný 2) docela dostatečný 3) dostatečný
4) více než dostatečný 5) přespříliš hodin spánku

16. Jak často používáte prášky na spaní nebo jiné prostředky (např. čaje) na spaní, v případě potíží s usínáním?

- 1) nikdy 2) zřídka 3) občas 4) často 5) vždy

17. Je váš spánek hluboký nebo lehký?

- 1) hluboký 2) spíše hluboký 3) spíše lehký 4) lehký

18. Kolikrát za noc se probouzíte?

- 1) nikdy 2) jedenkrát 3) dvakrát 4) třikrát 5) více než třikrát

19. Jaký je hlavní důvod, že se probouzíte?

v noci

- 1) zlé sny 2) hluk 3) teplota v místnosti (vysoká, nízká)
- 4) hlad 5) nucení na záchod 6) jiná příčina

předčasně ráno

- 1) zlé sny 2) hluk 3) teplota v místnosti (vysoká, nízká)
- 4) hlad 5) nucení na záchod 6) jiná příčina

20. Spíte sama v místnosti?

- 1) ano 2) ne

Pokud jste odpověděla ne, kolik lidí spí společně s vámi v místnosti?

Typologie cirkadiánního rytmu

21. Jak snadno se probouzí ve všedních dnech bez budíku nebo s jiným zařízením?

- 1) snadno 2) většinou snadno 3) obtížně 4) velmi obtížně 5) nemohu se vůbec bez budíku nebo jiného zařízení probudit

22. Jak čile se cítíte první půlhodinu po probuzení?

- 1) vůbec ne čile 2) spíše čile 3) čile a příjemně 4) velmi čile

23. V jaké denní době se cítíte nejčilejší, nejvíce schopný podávat výkon za celých 24 hodin?

(např. v 10:00) v

24. Kdy se cítíte nejvíce unavený a otupělý za celých 24 hodin?

(např. ve 21:00) v

M-E skóre

25. Kdy byste nejraději vstávala v případě 8hod pracovní doby (výuky ve škole), pokud byste se mohla svobodně rozhodnout?

- 1) před 6:30 2) 6:30 - 7:29 3) 7:30 - 8:29 4) 8:30 a později

26. Kdy byste nejraději šla spát v případě 8hod pracovní doby (výuky ve škole), pokud byste se mohla svobodně rozhodnout?

- 1) před 21:00 2) 21:00 - 21:59 3) 22:00 - 22:59 4) 23:00 a později

27. Když byste musela jít spát ve 21:00, jak se domníváte, že byste usínala?

- 1) snadno – usnula bych prakticky ihned 2) spíše snadno – jen krátce bych bděla

3) spíše s obtížemi – bděla bych určitě delší dobu 4) s velkými obtížemi – nemohla bych velmi dlouhou dobu usnout

28. Když byste se musela vzbudit v 6:00, jak se domníváte, že byste vstávala?

1) snadno – nebyl by to pro mne žádný problém 2) spíše snadno – bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém 3) spíše s obtížemi – nebylo by to příjemné 4) byl by to pro mne velký problém a hodně nepříjemné

29. Kdy obvykle cítíte první známky únavy a potřeby spánku?

1) před 21:00 2) 21:00 - 21:59 3) 22:00 - 22:59 4) 23:00 a později

30. Jak dlouhou dobu ráno po probuzení potřebujete, abyste obnovila své schopnosti?

1) 1 - 10 min. 2) 11 - 20 min. 3) 21 - 40 min. 4) více než 41 min.

31. Prosím označte v daném rozpětí možnosti, zda jste podle vašeho mínění ranní nebo večerní typ.

- 1) Výrazně večerní typ (ráno čilý a večer unavený)
- 2) Mám tendenci být více čilý ráno a dopoledne
- 3) Mám tendenci být více čilý odpoledne a večer
- 4) Výrazně večerní typ (ráno unavený a večer čilý)

Stravovací návyky

32. Jak často jíte pravidelně ve stejnou dobu?

Snídaně -

- 1) každý den 2) většinou 3) občas
- 4) nepravidelně 5) nesnídám

Svačina dopoledne -

- 1) každý den 2) většinou 3) občas
- 4) nepravidelně 5) nesvačím dopoledne

Oběd -

- 1) každý den 2) většinou 3) občas
- 4) nepravidelně 5) neobědvám

Svačina odpolední -

- 1) každý den 2) většinou 3) občas
- 4) nepravidelně 5) nesvačím odpoledne

Večeře -

1) každý den 2) většinou 3) občas

4) nepravidelně 5) nevečeřím

33. Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č. 32 odpovídala v rozpětí

1) - 3)

Kdy jíte? (Např. snídane v 7:30, večeře 20:00 apod.)

Snídane

Svačina dopoledne

Oběd

Svačina odpoledne

Večeře

Noční jídlo (2. večeře)

34. Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č. 32 odpovídala v rozpětí

1) - 4) snídane, co snídáte, včetně druhů nápojů. Prosím rozepište:

.....

35. Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č. 32 odpovídala v rozpětí

1) - 4) snídane.

Jak často jíte tzv. vyváženou snídani sestávající z uhlohydrátů (pečivo, obiloviny, brambory, těstoviny, rýže), bílkoviny (sojové a mléčné výrobky, maso, vejce), vitamíny, minerální látky a vláknina (zelenina, ovoce)?

1) každý den 2) 4 - 5x týdně 3) 2 - 3x týdně 4) 0 - 1x týdně

Pohybové aktivity

36. Provádíte nějakou pohybovou aktivitu?

1) Ano 2) Ne

V případě kladné odpovědi, prosím označte typ aktivity:

sport, jóga, strečink, pilates, zumba, rekreační sporty, chůze, fyzická práce,
jiné

Jak často se jí věnujete v týdnu?

1) každý den 2) 4 - 5 dní v týdnu 3) 2 - 3 dny 4) 0 - 1 den

37. Kdy se věnujete pohybovým aktivitám ve všedních dnech?

Uveďte čas (od - do)

38. Jak dlouho se věnujete pohybové aktivitě ve všedních dnech?
1) 5 - 10 min. 2) 10 - 30 min. 3) 30 - 60 min. 4) více než 60 min.
39. Kdy se o víkendu věnujete pohybové aktivitě?
Uveďte čas (od - do)

Menstruační cyklus

40. Jak pravidelný je váš menstruační cyklus? (Přichází menstruace v pravidelném intervalu?)
1) velice pravidelně 2) pravidelně 3) relativně pravidelně 4) relativně nepravidelně 5) nepravidelně 6) úplně nepravidelně (pokaždé se mění)
41. Jaké jsou vaše menstruační bolesti?
1) velmi bolestivé 2) bolestivé 3) relativně bolestivé 4) relativně nebolestivé
5) téměř nebolestivé 6) žádné bolesti
42. Cítíte nějaké symptomy před menstruací (psychické či tělesné změny)?
1) Ano 2) Ne
Označte, prosím: bolest, únava, pocit horečnatosti, podrážděnost, úzkost, deprese, napětí, jiné
- Pokud „ano“, jak často se vám to stává?
1) vždy 2) často 3) někdy 4) příležitostně 5) vzácně
43. Máte bolesti ve dnech bezprostředně před menstruací?
1) mám velké bolesti 2) mám bolesti 3) někdy mívám bolesti
4) zřídka mívám bolesti 5) žádné bolesti nemívám
44. Jak často užíváte léky nebo jiné prostředky (např. čaje) při PMS nebo bolestivé menstruaci?
1) nikdy 2) zřídka kdy 3) občas 4) často 5) vždy
45. Pokud trpíte PMS nebo bolestivou menstruací, zkoušela jste na zmírnění potíží dechové nebo relaxační techniky?
1) Ano 2) Ne
Pokud ano, došlo ke zmírnění symptomů? 1) Ano 2) Ne

Příloha II.

Ukázka dotazníku sebepercepční škály POP (VÁLKOVÁ, 1995)

		B. Jak bych chtěl/a/ vypadat								
		3	2	1	0	1	2	3		
něžný		0	0	0	0	0	0	0	drsný	
„jednička“		0	0	0	0	0	0	0	ubohý	
správný		0	0	0	0	0	0	0	špatný	
hloubavý		0	0	0	0	0	0	0	povrchní	
lehký		0	0	0	0	0	0	0	těžký	
jemný		0	0	0	0	0	0	0	hrubý	
přátelský		0	0	0	0	0	0	0	protivný	
odměřený		0	0	0	0	0	0	0	laskavý	
srdečný		0	0	0	0	0	0	0	chladný	
vnímavý		0	0	0	0	0	0	0	netečný	
silný		0	0	0	0	0	0	0	slabý	
upjatý		0	0	0	0	0	0	0	uvolněný	
neobratný		0	0	0	0	0	0	0	čiperný	
klidný		0	0	0	0	0	0	0	vyrušivý	
průzračný		0	0	0	0	0	0	0	ponurý	
aktivní		0	0	0	0	0	0	0	pasivní	
vzpurný		0	0	0	0	0	0	0	poddajný	
mužský		0	0	0	0	0	0	0	ženský	
krásný		0	0	0	0	0	0	0	ošklivý	
odolný		0	0	0	0	0	0	0	křehký	
bezvýznamný		0	0	0	0	0	0	0	důležitý	
šťastný		0	0	0	0	0	0	0	smutný	
živý		0	0	0	0	0	0	0	zakřiknutý	
unavený		0	0	0	0	0	0	0	energický	

Seznam a popis použitých ásan

1. Ardha utthána kati ásana - protáčení v kleku - základní pozice: vadžra ásana. S nádechem přejdeme do kleku a s výdechem vykročíme pravou nohou vpřed. Obě ruce položíme na pravé koleno, s nádechem upažíme. S výdechem pomalu otáčíme trup vpravo. Levou ruku položíme na pravé koleno a pravou rukou se opřeme o levou patu. Pohled směřuje přes pravé rameno. S nádechem se napřímíme a upažíme. Uvolnění v ánanda ásaně.

Účinky: uvolňuje nejhlubší vrstvy zádových svalů podél páteře, zvyšuje stabilitu nohy, upravuje polohu pánve. Přispívá ke správnému držení těla. Stimuluje trávicí systém a solar plexus. Harmonizuje nervový systém.

2. Ašva sančala ásana B - pozice jezdce B - základní pozice: stoj. Široký stoj rozkročný, trup je vzpřímený a ramena uvolněná. S výdechem vytočíme obě chodidla a trup vlevo. Zvolna přejdeme do dřepu zánožného pravou - pravý bérce a pravý nárt leží na zemi. Špičky prstů rukou se dotýkají podložky. Váha těla spočívá na levém chodidle a pravém koleni a bérce.

Účinky: vhodné cvičení v prvním trimestru těhotenství, podporuje správné držení těla, zvyšuje pohyblivost kyčelních kloubů a stabilitu nohy.

Kontraindikace: od čtvrtého měsíce těhotenství, po operaci slepého střeva, potíže s kolenními klouby.

3. Čakra ásana - kolo - základní pozice: leh na zádech. Paže podél těla, skrčíme nohy a položíme chodidla na podložku blízko pánve. Skrčením vzpažmo se opřeme dlaněmi o podložku v blízkosti ramen, prsty směřují k ramenům a lokty vzhůru. Zvedneme celý trup do mostu a v pozici normálně dýcháme. Uvolnění v ánanda ásaně.

Účinky: přispívá ke správnému držení těla, pomáhá při menstruačních potížích, protahuje páteř a přední stranu těla, harmonizuje celý žlázoový systém, posiluje svaly hrudníku, zad, paží a nohou.

Kontraindikace: od třetího měsíce těhotenství, po operaci břicha, vysoký krevní tlak, sklony k závratím, akutní bolesti zad, bolesti ramenních, loketních kloubů a zápěstí.

4. Dhanur ásana - luk - základní pozice: leh na břiše. Ruce podél těla, brada je opřená o podložku, nohy natažené. S nádechem skrčíme zánožmo obě nohy a chytíme je za kotníky. Zvedneme hlavu, trup a stehna od podložky, pohled směřuje vzhůru. Tělo připomíná propnutý luk, váha těla spočívá na břiše. Se zadržením dechem setrváme v pozici. Poslední opakování provedeme s delší výdrží s normálním dechem. Tato pozice má další 2 varianty. A - při normálním dechu houpání vpřed a vzad, B - převalovaly vpravo a vlevo. Uvolnění v ánanda ásaně.

Účinky: aktivuje solar, masíruje břišní orgány, posiluje stehenní svaly, protahuje ohybače kyčlí, ramena a páteř, osvěžuje tělesně i duševně.

Kontraindikace: kýla, zranění zad, krátce po operaci břicha nebo páteře.

5. Éka pada jóga mudra - jóga mudra k jedné noze - základní pozice: sed. Pokrčíme pravou nohu a vytočíme jí do strany, pata se dotýká pravé hýždě, koleno směřuje vpravo. Skrčíme levou nohu - levé chodidlo se dotýká vnitřní strany pravého stehna, levé koleno směřuje vpřed. Sedíme na obou hýždích rovnoměrně, záda zůstávají rovná, obě ruce jsou položeny na levém stehně - krátké uvolnění v pozici. S nádechem vzpažíme a spojíme dlaně. Trup a paže vytáhneme co nejvýše (paže těsně vedle uší), pohled následuje. S výdechem předklon s rovnými zády, hrudník spočívá na levém stehně, paže a čelo se dotýkají podložky.

Účinky: posiluje záda, paže, kyčle a pánevní svaly. Aktivizuje břišní orgány, zvyšuje koncentraci a prokrvení hlavy. Stimuluje solární plexus.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, zvýšený nitrooční tlak, závratě, bolesti kolenou a kyčlí.

6. Hala ásana - pluh - základní pozice: leh na zádech. Paže podél těla s dlaněmi směřujícími dolů. S nádechem zvedneme nohy, pánev a trup vzhůru do lehu vnesmo. S výdechem položíme napnuté nohy za hlavu - konečky prstů dotýkaly podložky. Brada se dotýká hrudi. Setrvání v pozici s normálním dechem. S nádechem zvednutí nohou. S výdechem pomalu, obratel po obratli vrátíme do výchozí polohy. Varianty: A - podepření zad v hala ásaně, B - vzpažení a chycení za prsty u nohou v hala ásaně.

Účinky: harmonizuje činnost krční čakry a solar plexu. Má příznivý vliv na slinivku břišní a celý trávicí systém. Protahuje svaly šíje a zadní strany nohou. Posiluje břišní svaly a pomáhá odstraňovat tuk v oblasti břicha. Příznivě působí na správnou polohu dělohy, prokrvuje ženské orgány a zmírňuje křeče při menstruaci.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, potíže s krční páteří.

7. Hansa ásana - labuť - výchozí pozice: stoj. Stoj spojný, s nádechem vzpažíme levou, skrčíme zánožmo pravou nohu a pravou rukou uchopíme prsty pravé nohy. Předklon - protažení pravé nohy vzhůru. Při zadrženém dechu setrváme v pozici.

Účinky: harmonizuje nervový systém a zvyšuje schopnost koncentrace. Rozvíjí smysl pro rovnováhu a zpevňuje stabilitu nohou a chodidel. Protahuje kyčle a svaly hrudníku, posiluje vzpřimovače páteře.

8. Hasta pada anguštha ásana - protažení paží a nohou - základní pozice: leh na boku. Leh na pravém boku, paže ve vzpažení se spojenými dlaněmi, hlava mezi pažemi, nohy leží na sobě. S nádechem unožení levou - koleno propnuté, levou rukou uchopíme palec u nohy. (Pokud to nelze, chytíme se za kotník nebo béc.) Zadržení dechu a setrvání v pozici, koncentrace na pevný bod před sebou.

Účinky: harmonizuje funkci ženských orgánů a ledvin, zlepšuje pohyblivost kyčlí, protahuje zadní a vnitřní svaly na nohách, rozvíjí koncentraci a smysl pro rovnováhu.

9. Jóga mudra - předklon v kleku sedmo - základní pozice: vadžra ásana. S nádechem vzpažení, ruce za záda - uchopení pravou rukou levého zápěstí. S výdechem rovný předklon - čelo se dotýká podložky. Pohyb vychází z kyčlí, hýždě zůstávají na patách. Setrvání v pozici s normálním dechem, uvolnění celého těla. S nádechem pomalý vzpřím se současným vzpažením. S výdechem návrat do výchozí polohy. Varianty: A - s nádechem vzpažení, s výdechem pomalý rovný předklon - čelo se dotkne podložky. Zapažení, paže položíme podél těla s dlaněmi vzhůru. Oči jsou zavřené S výdrží cca 5 min. prohloubení duchovního účinku pozice. B - s nádechem přechod do kleku s předpažením. S výdechem pomalý předklon - čelo se dotkne podložky. Zároveň uchopení za kotníky. Oči jsou zavřené. S nádechem klek s předpažením a s výdechem návrat do výchozí polohy. C - s nádechem vytažení z pasu, sevření rukou v pěsti (palce uvnitř) a položení do třísel. S výdechem pomalý rovný předklon - čelo se dotkne podložky. Při uvolnění setrvání v pozici procitování tlaku pěstí do podbřišku. S nádechem pomalý vzpřím s rovnými zády.

Účinky: účinná relaxační poloha, podporuje prokrvení hlavy, omlazuje pokožku obličeje, příznivě ovlivňuje smyslové orgány v hlavě, zlepšuje schopnost koncentrace a paměť, prevence mozkové sklerózy, prokrvuje a masíruje břišní orgány, povzbuzuje trávicí činnost, odstraňuje zácpu, odstraňuje poruchy spánku a nervozitu.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, poruchy cév v oblasti hlavy, zvýšený nitrooční tlak, závratě.

10. Katičakra ásana - protáčení v bocích - základní pozice: stoj. Široký stoj rozkročný. Propleteme prsty před tělem a vytočíme dlaně dolů. Pohled směřuje po dobu celého cvičení k propleteným prstům. S nádechem vzpažení, s výdechem rovný předklon. Paže a záda zůstávají stále v jedné přímce. S nádechem otočíme trup pomalu vlevo, s výdechem se vrátíme do středové polohy. S nádechem se napřímíme, s výdechem návrat do výchozí polohy.

Účinky: ovlivňuje příznivě správné držení těla, posiluje záda, protahuje postranní svaly trupu (odstraňuje tuk z boků) a zadní strany nohou. Prohlubuje dýchání do postranních částí hrudníku. Podporuje trávení a činnost ledvin.

Kontraindikace: závratě, vysoký krevní tlak.

11. Mandúkí ásana - žába - základní pozice: stoj. Stoj rozkročný, špičky nohou vytočíme do stran. Přejít do dřepu rozkročného s předpažením - sepnuté ruce. (Chodidla celou plochou na podložce.) S nádechem vedeme sepnuté ruce k hrudníku, pomocí loktů nebo nadloktí tlačíme kolena od sebe, záklon hlavy s pohledem vzhůru. Záda zůstávají vzpřímená. S výdechem předpažení, přitlačení pomocí kolen loktů k sobě a svěšení hlavy záda ohnutá. Opakování 5x, návrat do výchozí polohy.

Účinky: protažení svalů vnitřní strany steh a páteře, posílení zádových svalů v oblasti lopatek - narovnávat kulatá záda, podporuje správné dýchání, příznivě působí při astmatu a bronchitidě.

Kontraindikace: bolesti v kolenních a kyčelních kloubech.

12. Márdžarí - kočka - základní pozice: vadžra ásana. S nádechem předpažení - dlaně dolů, přechod do kleku. S výdechem zvolna vzpor klečmo - paže a nohy svírají s podložkou pravý úhel, vyhrbení páteře do kočičího hřbetu. Zároveň sklon hlavy s pohledem k pupku. S nádechem prohnutí páteře, hlava do záklonu, uvolnění břišních svalů. Pohled směřuje vzhůru. Provedení 3x v rytmu dechu. S nádechem přechod do kleku s předpažením, s výdechem výchozí pozice.

Účinky: uvolňuje a protahuje svaly podél páteře. Podporuje zažívání a zmírňuje menstruační křeče. Návik hlubokého břišního dechu a dechu do oblasti zad.

13. Motýlek - základní pozice: sed. Skrčíme nohy a spojíme chodidla k sobě. Rukama uchopíme špičky prstů a přitáhneme paty co nejbližší k tělu. Při normálním dechu

pohybujeme kolena nahoru a dolů. Varianta - s výdechem předklon s hlavou co nejdříve k prstům u nohou. Rukama jemný tlak na kolena.

Účinky: protahuje vnitřní svalstvo kyčlí a stehen, uvolňuje psychické bloky v oblasti pánve a kyčlí.

14. Pávana mukta ásana - přitahování kolen k trupu - základní pozice: sed. Propleteme ruce pod pravým kolenem a zvedneme pravou nohu mírně nad podložku. Žáda zůstávají vzpřímená a uvolněná. S výdechem pokrčíme pravou nohu a přitáhneme stehno k trupu. Skloněnou hlavou se dotkneme čelem nebo nosem kolena. S nádechem zvednutí hlavy, narovnání trupu a natažení nohy. Chodidlem pokrčené nohy se nedotýkáme podložky.

Účinky: podporuje správné držení těla, pomáhá při zácpě, nadýmání a jiných trávicích potížích, protahuje zádové a hýžděové svalstvo, zvyšuje pohyblivost páteře a kyčlí, uvolňuje šíji, působí proti bolestem v kříži a ischiatickým potížím, odstraňuje únavu.

Varianty: A - základní pozice: leh na zádech. S nádechem skrčíme přednožmo pravou, obejmeme koleno oběma rukama a s výdechem přitáhneme co nejdříve k trupu. Předkloníme hlavu a dotkneme se kolena nosem nebo čelem. Levá noha leží uvolněně na podložce. S nádechem položíme hlavu, uvolníme paže a přednožíme pravou. S výdechem velkým obloukem vrátíme nataženou nohu na podložku. B - základní pozice: leh na zádech. S nádechem skrčíme nohy a obejmeme rukama kolena. S výdechem přitáhneme kolena k tělu a předkloníme hlavu až se nosem nebo čelem dotkneme kolen. S nádechem vrátíme hlavu na podložku. S výdechem přednožíme a vrátíme do výchozí polohy. *Účinky:* masáž celé oblasti zad, zlepšení pohyblivosti páteře a činnosti ledvin. C - přetáčení a kolébání - základní pozice: leh na zádech. Při normálním dechu přetáčíme tělo 10x vlevo i vpravo a kolébáme 10x vpřed i vzad.

15. Poloviční motýlek - základní pozice: sed. Skrčíme pravou nohu a položíme nárt na levé stehno, co nejdříve k tříslům (nebo chodidlo na podložku k vnitřní straně levého stehna). Levou rukou uchopíme prsty pravé nohy a pravou rukou pohybujeme pravým kolenem nahoru a dolů. Varianta – vzpažení levou - předklon, uchopíme levou rukou prsty levé nohy a přitom dále stlačujeme koleno pravé nohy.

Účinky: protahuje vnitřní svalstvo kyčlí a stehen, prokrvuje kyčelní klouby.

Kontraindikace: potíže s kotníky, kolenními a kyčelními klouby.

16. Předklony v sedu - základní pozice: sed. Varianta A - s nataženýma nohama. Hluboký nádech. S výdechem pomalu suneme ruce po stehnech směrem k chodidlům - předklon trupu co nejvíce vpřed. Nohy natažené, záda rovná. S nádechem návrat do výchozí polohy - vědomé napřímení trupu. Opakování 5x. Účinky: protažení svalů zad, kyčlí, zadní strany nohou, uvolnění celé oblasti zad. Varianta B - se skrčenou nohou. Skrčení únožmo levou a přitažení chodidla k tělu. Vytočení nohy - chodidlo se dotýká pravého stehna a levé koleno vytočeno vlevo do strany. Obě ruce položíme na pravé stehno. Hluboký nádech. S výdechem pomalý předklon. Ruce suneme pomalu po noze směrem k pravému chodidlu. S nádechem návrat do výchozí polohy. Účinky: protažení svalů zad a zadní strany nohou, zvýšení pohyblivosti kyčelních kloubů.

Kontraindikace: potíže v kolenních kloubech.

17. Přetáčení v poloze na zádech - základní pozice: lež na zádech. Koncentrujeme se na přetáčení páteře. S nádechem vzpažíme pravou a skrčíme přednožmo pravou. S výdechem přitahujeme levou rukou pravé koleno co nejbližší směrem k levému rameni, současně otáčíme hlavou vpravo. S nádechem návrat do středové polohy. Provedeme 3x, pak návrat do výchozí pozice.

Účinky: protažení a uvolnění oblasti kyčlí a bederní páteře, pomáhá při bolestech zad a v ilio - sakrálním kloubu. Varianta - s nádechem skrčíme přednožmo pravou, chodidlo postavíme k vnější straně levého stehna. Levou rukou uchopíme pravé koleno. S výdechem sklápíme pravé koleno vlevo na podložku a současně otáčíme hlavu doprava.

Kontraindikace: akutní bolesti zad.

18. Sarvánga ásana - svíčka „pozice pro všechny části těla“ - základní pozice: lež na zádech. S nádechem lež vznesmo, podepření zad rukama. Pomalu protahujeme nohy i záda směrem vzhůru, aby vytvořila svislou přímku. Brada se dotýká hrudníku. Normální dech, setrvání v pozici 1 - 5 minut. S výdechem skrčíme nohy, spustíme kolena až k hlavě a vrátíme pomalu obratel po obratli do výchozí pozice.

Účinky: stimuluje hrdelní čakru, detoxikuje tělo, harmonizuje mysl a činnost štítné žlázy. Zvyšuje prokrvení mozku a zlepšuje funkci smyslových orgánů v hlavě. Odlehčuje žilnímu a lymfatickému oběhu v nohách. Uvolňuje orgány v oblasti pánve. Protahuje krční páteř a aktivizuje zádové svaly.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, závratě, zvýšená činnost štítné žlázy, glaukom, potíže s krční páteří.

19. Sétu ásana - most - základní pozice: sed. Vzpor sedmo (prsty vytočené vzad). S nádechem zvedneme trup a pánev do vzporu vzadu ležmo. Chodidla zůstávají na podložce, váha těla spočívá na dlaních a chodidlech, hlavu volně zakloníme. Normální dech a setrvání v pozici.

Účinky: zlepšuje držení těla, povzbuzuje dýchání, činnost ledvin a štítné žlázy, tlumí menstruační obtíže, vhodné během těhotenství. Posiluje svalstvo nohou, kyčlí, pánve, zad a paží. Zpevňuje vazy a šlachy zápěstí a ramen.

Kontraindikace: bolesti v zápěstí a v loktech, potíže s krční páteří, zvýšená činnost štítné žlázy, vysoký krevní tlak, závratě.

20. Skandhára ásana - pozice na ramenou - základní pozice: lež na zádech. Paže natažené podél těla. Pokrčíme nohy a postavíme chodidla na podložku v šíři ramen, rukama uchopíme kotníky či paty. S nádechem protlačíme pánev (stáhneme svalstvo pánevního dna) co nejvíce vzhůru. Setrvání v pozici a zadržetí dechu. S výdechem návrat obratel po obratli do výchozí polohy.

Účinky: pomáhá při poruchách ženských orgánů, při nízkém krevním tlaku, působí vhodně v těhotenství a usnadňuje porod, posiluje svalstvo zad, pánve, kyčlí a nohou.

Kontraindikace: při problémech s krční páteří nezvedat pánev příliš vysoko.

21. Šalabha ásana - kobyłka - základní pozice: lež na břiše. Hlavu opřená o bradu nebo položená tváří na podložku. Dlaně otočíme k podložce a zasuneme je pod stehna. S nádechem zatlačíme dlaně do podložky a zdvihneme natažené nohy co nejvýše. Setrvání v pozici se zadržetým dechem. Varianta - předpažíme a otočíme dlaně dolů, brada se opírá o podložku. S nádechem zvedneme paže, nohy, trup a hlavu nad podložku. Váha těla spočívá na břiše.

Účinky: posiluje sebevědomí, proti depresím. Stimuluje funkci břišních orgánů, podporuje činnost žláz s vnitřní sekrecí, správné držení těla a pomáhá udržovat štíhlou linii. Posiluje svaly nohou, pánve a zad.

Kontraindikace: pokročilá artróza kyčlí, bolesti v bederní páteři, kýla, vysoký krevní tlak, zvýšený nitrooční tlak, srdeční slabost.

22. Šašanka ásana - zajíc - základní pozice: vadžra ásana. S nádechem vzpažení, s výdechem s rovnými zády a nataženými pažemi předklon - paže a čelo se dotknou

podložky. (Pohyb vychází z kyčlí, hýždě zůstávají na patách.) V pozici setrváme s normálním dechem (soustředíme se na dech do oblasti páteře), uvolnění ramen, šíje a zad. S nádechem přejdeme s rovnými zády zpět do vadžra ásany se vzpažením. Trup, hlava i paže tvoří po celou dobu přímku.

Účinky: prokrvení hlavy, působí pozitivně na zrak, svaly obličeje a činnost mozku, při únavě, nervozitě a depresích. Zvyšuje schopnost koncentrace. Odstraňuje zácpu, účinná relaxační poloha.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, zvýšený nitrooční tlak, závratě.

23. Torze s pokrčenýma nohama B - základní pozice: leh na zádech. Pokrčíme obě nohy a položíme chodidla na podložku na délku stehna. Upažení s dlaněmi vzhůru. S výdechem sklápíme nohy vpravo (levé koleno do blízkosti pravé paty) a zároveň otáčíme hlavu vlevo. Provádíme pomalu a plynule, ramena a paže zůstávají přitisknuté k podložce.

Účinky: zlepšuje pohyblivost kyčelních kloubů, při potížích v oblasti ilio-sakrálním kloubu.

24. Uštra ásana - velbloud - základní pozice: vadžra ásana. S nádechem předpažení a přechod do kleku. S výdechem záklon, uchopení levou rukou levé paty a vzpažení pravou. Pohled směřuje k pravé ruce. Pánev protlačujeme vpřed. Setrvání v pozici s normálním dechem. S nádechem přechod do kleku s předpažením. S výdechem návrat do výchozí polohy. Varianty: A - v záklonu úchop levou rukou pravé paty. B - výchozí pozice: klek sedmo rozkročný. V záklonu úchop oběma rukama pat, paže natažené. Vyhvěšení hlavy vzad a pohled vzhůru. C - základní pozice: klek sedmo rozkročný. V záklonu úchop oběma rukama pat - prsty směřují dovnitř. Pokrčení paží a přiblížení trupu co nejvíce k zemi, hlava se dotýká podložky.

Účinky: podporuje trávení, působí příznivě na ženské orgány, vhodné provádět během menstruace.

Kontraindikace: kýla, po břišní operaci, potíže s bederní páteří, těhotenství B, C, vysoký krevní tlak C.

25. Utthána ásana - podřep a vztyk s vybočenými koleny - základní pozice: stoj. Stoj rozkročný, propleteme prsty před tělem - hluboký nádech. S výdechem pokrčení kolen a přechod do podřepu s koleny vybočenými do stran. Trup zůstává vzpřímený. S nádechem návrat do stoje rozkročného. 3 etapy - při prvním pokrčení kolen

dosažení rukou do výše stehen, při druhém do oblasti kolen, při třetím (dřep) k lýtkům. Uvolnění v ánanda ásaně.

Účinky: příznivě působí při menstruačních potížích a nepravidelné menstruaci, zpevňuje a protahuje svaly pánevního dna a nohou, ulehčuje porod, vhodné v těhotenství, reguluje dýchání.

Kontraindikace: potíže v kolenních kloubech - pouze první etapa.

26. Viparíta káraní mudra - stoj na loktech „obnovení energie“- základní pozice: leh na zádech. Paže podél těla. S nádechem pokrčíme kolena, zvedneme pánev a nohy do lehu vznesmo, podepření pánve rukama. Nadloktí zůstávají na podložce, nohy natažené ve svislé poloze. Chodidla, nohy a pánev jsou uvolněné. Setrvejte v pozici a normálně dýchejte. Setrvejte v pozici s normálním dechem, uvolnění svalstva chodidel, nohou a pánve. S výdechem spustíme kolena k čelu, pomalu necháme klesnout pánev i nohy na podložku. Návrat do výchozí polohy. Varianty: A - napínání a ohýbání prstů u nohou, B - klopení a přitahování chodidel, C - kroužení chodidly, D - protáčení kotníků. *Účinky:* zvýšení pohyblivosti prstů u nohou a kotníků, posílení drobných kloubů nožní klenby, působí proti únavě nohou.

Účinky: působí proti stresu a depresím, uvolňuje a prokrvuje orgány v oblasti pánve a podporuje zpětný tok lymfy a krve v žilách, osvěžuje celé tělo, povzbuzuje činnost žláz, příznivě ovlivňuje nízký krevní tlak.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, závratě.

27. Vjághra ášana - tygr - základní pozice: vadžra ášana. S nádechem předpažení a přechod do kleku. S výdechem vzpor klečmo (paže směřují kolmo k podložce). Přitažení pravého kolena k hlavě - dotyk nosu nebo čela. S nádechem prohnutí zad do oblouku, zanožení pokrčmo pravou co nejvíce vzad a vzhůru, zároveň záklon hlavy s pohledem vzhůru. Pánev zachovává vodorovnou osu. S výdechem vyhrbení zad, sklon hlavy a přitažení pravého kolena k nosu. Opakování 2x v rytmu dechu. S nádechem přechod do kleku. S výdechem výchozí poloha. Po třech kolech uvolnění v ánanda ásaně.

Účinky: udržuje a zvyšuje pružnost páteře a pohyblivost kyčlí, posiluje svalstvo břicha, zad, hýždí, kyčlí a nohou. Mírní menstruační bolesti. Vhodné pro matky krátce po porodu. Pomáhá při nácviku plného jógového dechu ve všech třech jeho oblastech (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Cvičební sestavy

Khatu pranám - Pozdrav Khatu (KREJČÍ, 1998)

Výchozí pozice: klek sedmo (vadžra ásana) - dlaně spočívají na stehnech. Uvolnění šíje, ramen a celého trupu. Záda, šíje a hlava jsou v jedné přímce.

1. S nádechem zvednutí obou paží se spojenými dlaněmi do vzpažení, mírný záklon. Pohled směřuje k rukám.
2. Vytočení dlaní vpřed, s výdechem pomalý rovný předklon, až se čelo a paže dotknou podložky. Pohyb vychází z kyčlí. Hýžděové svaly jsou po celou dobu na patách - „zajíc“ (šašanka ásana).
3. Zadržení dechu, opření o dlaně a sunutí trupu těsně nad zemí do polohy „housenky“ - klik ležmo na břicho, až se ramena dostanou mezi dlaně. Opora o špičky prstů nohou, kolena, ruce a bradu. Pánev je vysazená nad podložku.
4. S nádechem přechod do „kobry“ (bhudžanga ásana) - spuštění pánve dolů, za pomoci paží zvednutí hlavy a trupu do vzporu ležmo - rovnoměrné prohnutí páteře. Pánev leží na podložce, pohled směřuje vzhůru.
5. S výdechem zaujmutí polohy hory - vzpor stojmo vysazeně, tj. zvednutí pánve, propnutí kolen, trup a paže jsou v jedné linii. Hlava volně svěšena, pohled směřuje k pupku. Váha těla rovnoměrně rozložena na dlaně a celá chodidla.
6. S nádechem vzpor dřepmo zánožný levou. Opora dlaněmi vedle chodidel o podložku, pravá strana břicha a hrudníku leží na pravém stehně. Levá noha se opírá o prsty a koleno, záda mírně prohnutá, pánev tlačíme, co nejnižší k podložce - pohled směřuje vzhůru.
7. S výdechem přechod do dřepu zánožného levou se vzpažením. Sepnuté dlaně a protažení trupu vzhůru, mírný záklon. Pohled k rukám - „hrdina“ (víra ásana).
8. S nádechem připažení zpět do pozice 6.
9. S výdechem přinožení levé, přechod do stoje s hlubokým ohnutým předklonem. Propnutí kolen, trup a hlava volně vyvěšené.

10. S nádechem postupný vzpřim do stoje spojného se vzpažením. Pohyb vychází z kyčlí. Spojení dlaní k sobě a protažení celého těla vzhůru do mírného záklonu. Pohled směřuje k rukám. Vyrovnání bederní oblasti.
11. S výdechem stoj s hlubokým předklonem - pozice 9.
12. S nádechem přechod do vzporu dřepmo zánožného pravou. Levá strana břicha a hrudníku leží na levém stehně.
13. S výdechem se vzpažením přechod do dřepu zánožného pravou. Sepnutí dlaní a protažení trupu vzhůru, lehký záklon. Pohled k rukám.
14. S nádechem přechod do vzporu zánožného pravou - pozice 12.
15. S výdechem přechod do vzporu stojmo vysazeně - pozice 5.
16. S nádechem pomalé spouštění pánve k zemi do vzporu ležmo - pozice 4.
17. S výdechem přechod do kliku ležmo na břiše - pozice 3.
18. Se zadrženým dechem pomalé sunutí trupu a brady těsně nad podložkou vzad do kleku sedmo - pozice 2.
19. S nádechem pomalý vzpřim se vzpažením, mírný záklon - pozice 1.
20. S výdechem návrat do výchozí pozice.

Účinky: harmonizuje tělo, mysl a duši. Protážení a uvolnění svalů, šlach a kloubů celého těla. Rozšíření kapacity plic, prohloubení dechu, povzbuzení krevního oběhu, odstranění únavy, posílení koncentrace a zlepšení zraku díky zvýšenému prokrvení hlavy, zlepšení pohyblivosti páteře, regulace funkce orgánů a žláz. Pravidelné provádění harmonizuje a reguluje celý nervový systém, působí proti nervozitě, depresím a vyvažuje emoce.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, závratě, kýla.

Súrja namaskár – Pozdrav slunci (KREJČÍ, 2003)

Výchozí pozice: stoj spojný.

1. S výdechem spojení dlaní před hrudníkem.
2. S nádechem vzpažení (ruce zevnitř) s dlaněmi otočenými vpřed. Pánev je protlačena vpřed - záklon, pohled směřuje vzhůru.
3. S výdechem hluboký ohnutý předklon - dotek prstů rukou nebo dlaní podložky vedle chodidel. Kolena zůstávají napnutá.

4. S nádechem zanožení levé, přechod do vzporu dřepmo zánožného levou - opora levého kolene a prstů o podložku, pravé chodidlo celou plochou na podložce mezi dlaněmi. Záklon hlavy, pohled směřuje vzhůru.
5. S výdechem zanožení pravé dolní končetiny k levé, přechod do vzporu stojmo vysazeně - zvednutí pánve, propnutí obou nohou. Pohled směřuje k pupku. Obě chodidla spočívají celou plochou na podložce, váha těla rozdělena rovnoměrně mezi ruce a nohy. Pozice „hory“.
6. Zadržetí dechu ve výdechu a spuštění těla zvolna dolů do kliku - vzpor ležmo. Opora o bradu, hrudník, kolena a špičky nohou. Pánev vysazená. Pozice „housenky“.
7. S nádechem leh na břicho, plynulý přechod do vzporu ležmo prohnutě. Pozice „kobry“ (bhudžanga ásana). Záklon hlavy, pohled vzhůru, nártý leží na zemi.
8. S výdechem zvednutí pánve a přechod do vzporu stojmo vysazeně, dolní končetiny propnuté, pohled směřuje k pupku. Obě chodidla spočívají celou plochou na podložce, váha těla rozdělena rovnoměrně mezi ruce a nohy. Pozice „hory“.
9. S nádechem vykročení levé dolní končetiny vpřed, přechod do vzporu dřepmo zánožného pravou. Opora pravého kolene a prstů o podložku, levé chodidlo celou plochou na podložce mezi dlaněmi. Záklon hlavy, pohled směřuje vzhůru.
10. S výdechem přinožení pravé dolní končetiny k levé a propnutí kolen. Přechod do hlubokého ohnutého předklonu ve stojí spojném, trup vyvěšený, dlaně nebo prsty se dotýkají podložky.
11. S nádechem vzpažení a protažení, pohled směřuje vzhůru.
12. S výdechem spojení dlaní před hrudníkem a návrat do výchozí pozice.

U každého kola střídejte dolní končetiny u vykročení a zanožení.

Účinky: povzbuzení krevního oběhu, vyvážení vegetativního nervového systému, zlepšení tělesné kondice, schopnost soustředění, přispění k psychické rovnováze a duchovnímu rozvoji.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak a závratě.

Příloha IV.

Harmonizační intervenční jógový program pro ženy „Tanec Luny“ (vlastní konstrukce, 2011)

1. hodina – Vnímání těla

Úvodní bodová relaxace – základní pozice (ánanda ásana): lež na zádech, nohy mírně od sebe, paže volně podél těla, dlaně otočené vzhůru, oči zavřené. Uvolňujeme celé tělo, nejprve pozorujeme svůj dech – nádech a výdech, a zda můžeme volně dýchat pouze nosem (ústa jsou zavřená). Postupně si začneme uvědomovat jednotlivé části těla od nohou až k hlavě; prsty na nohou, chodidla, nártky, paty, kotníky, holeně, lýtka, kolena a podkolenní jamky, stehenní svalstvo, oblast pánve a kyčlí, boky, břicho, pas, celý hrudník, zádové svaly, prsty na rukou, dlaně, zápěstí, předloktí, lokty, nadloktí, podpaží, ramena, oblast krku, šíje, bradu, dolní čelist, rty, jazyk, svaly okolo úst, tváře, okolí nosu, nos, oči a okolí očí, spánky, čelo, střed mezi obočím, celou vlasovou část. Zjistíme-li v určité části těla intenzivnější napětí, setrváme u ní delší dobu, než se pocit uvolnění prohloubí. Dech je klidný a harmonický. Zažíváme příjemný pocit klidu a uvolnění v celém těle. Toto naladění by mělo provázet celé následující cvičení (KREJČÍ, 1998).

Protahovací cviky:

1. Protážení horní části trupu: výchozí pozice – ánanda ásana. S nádechem vzpažení pravé a s výdechem návrat paže vedle těla (3x), totéž i s levou paží a oběma pažemi současně. Ostatní části těla zůstávají uvolněné.
2. Otáčení hlavy v lehu. Výchozí pozice: lež na zádech, nohy mírně od sebe, upažení s dlaněmi vzhůru. Pomalé otáčení hlavy doprava a doleva (5x na každou stranu).
Připázení.

Ásany:

Pávana mukta ásana

Márdžarí

Katičakra ásana

Utthána ásana

Šašanka ásana

Sétu ásana

Hasta pada angušta ásana

Závěrečná relaxace – základní pozice: ánanda ásana nebo leh na břicho. Průběh je obdobný jako v úvodní relaxaci, uvědomujeme si hlubší uvolnění jednotlivých částí těla, pozorujeme tyto změny. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou. Zvolna se posadíme se zavřenýma očima, třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Zamrkáme do nich, podíváme se skrze ně do dálky a pak dlaně oddálíme.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránájáma I. stupeň. Výchozí pozice: meditační sed.

Závěr: 3x zpěv mantry ÓM v meditační pozici s rovnými zády (klek sedmo - vadžraásana, zkřížený sed - sukhásana, poloviční lotos - sikhásana, lotos - padmásana). Zavřeme oči a nadechneme se, s výdechem zpíváme... Při zpěvu můžeme lehce poklepávat prsty na hrudní kost. Zkoušíme cvičení s otevřenýma i zavřenýma očima, vnímáme rozdíl.

2. hodina - Dýchání

Úvodní relaxace – základní pozice: leh na zádech, paže volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy ohnuté v kolenou. Celé tělo je uvolněné. Jednotlivý nácvik tří typů dýchání (10x nádech a výdech u každého typu dechu).

Břišní dýchání - položíme dlaň na břicho a vnímáme zdvihání a klesání břišní stěny při nádechu a výdechu.

Hrudní dýchání - dlaně položíme po stranách hrudníku na žebra (prsty směřují k hrudní kosti), pozorujeme jejich rozevírání a stahování.

Podklíčkové dýchání - položíme dlaně do oblasti horních žebor těsně pod klíční kosti a sledujeme pohyb v této části hrudníku. Rozsah tohoto pohybu je menší než pohyb břicha a dolních žebor.

Nakonec sladíme všechny tři uvedené způsoby dýchání do jednoho celku, dýcháme zásadně nosem. Postupně se snažíme dech prodlužovat a zpomalovat.

Ásany:

Torze s pokrčenýma nohama B

Přetáčení v poloze na zádech

Poloviční motýlek

Motýlek

Márdžarí

Sétu ásana

Hasta pada anguštha ásana

Nácvik jógové sestavy Súrja namaskár – Pozdrav slunci. Doporučení cvičit sestavu denně. Rozdáme listy se znázorněním celého cvičení.

Závěrečná relaxace - výchozí pozice: ánanda ásana. Hlubší uvolnění celého těla a uvědomování si těchto změn. Zkusíme se mentálně vybavit sestavu Súrja namaskár. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou. Bez zrakové kontroly se posadíme do jakéhokoli jógového sedu s rovnými zády.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma I. stupeň v meditační pozici s rovnými zády.

Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici. Protření dlaní, položení na obličej a prohnutí obličejových svalů. Předkon – čelo se dotkne podložky, paže leží uvolněně na podložce vedle hlavy. Vnímání prokrvení svalů v obličejí. Setrvání v předklonu. Pomalé narovnání a otevření očí. Spojení dlaní před hrudníkem – pozdrav HARI ÓM.

3. hodina – Sebeřijetí

Úvodní relaxace - základní pozice: leh na zádech, paže volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy ohnuté v kolenou. Celé tělo je uvolněné. Klidně a hluboce dýcháme, při každé změně polohy paží vnímáme pocity spojené s dechem, vždy po 5 - 6 dechových cyklech změňme polohu paží: upažíme poníž v úhlu 45°, posuneme paže do upažení, přejdeme do vzpažení. S výdechem pomalu širokým obloukem do stran připažíme. Natáhneme a uvolníme nohy.

Ásany:

Přetáčení v poloze na zádech

Pávana mukta ásana

Motýlek

Předklony v sedu

Katičakra ásana

Mandúkí ásana

Šařanka ásana

Jógová sestava - Súrja namaskár. 2 kola.

Závěrečná relaxace a meditace sebeřijetí - výchozí pozice: relaxační poloha dle vlastního výběru. Zkusíme si uvědomit, v čem jsme skutečně dobří a jedineční. Oprostíme se od toho, co si o nás myslí a říkají druzí. Jen my sami sebe známe nejlépe. Uvědomíme si svou hodnotu, své schopnosti a oceníme se za to. Pochválíme se za to, jací jsme. Nehodnotíme se, jestli jsme dobří nebo špatní. Každé stvoření obsahuje oba póly a my se teď přijímáme bez posuzování. Vina a stud nikoho nerozvíjí, naopak láska a sebeřijetí ano. Dovolme si to. Přibližně po deseti minutách zahýbáme prsty na rukou, nohou, zvolna se posadíme bez zrakové kontroly, protřeme dlaně o sebe a přiložíme k zavřeným očím. Vnímáme příjemný pocit tepla. Do dlaní zamrkáme, podíváme se skze ně do dálky a pohladíme se jimi po obličeji.

Dechové cvičení: Nádí šódhana práňajáma I. stupeň v meditačním sedu s rovnými zády.
Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

4. hodina – Uvolnění

Úvodní tíhová relaxace – základní pozice: ánanda ásana. Napneme všechny svaly pravé nohy, zdvihneme ji kousek nad podložku a držíme chvíli napjatou, procítujeme napětí. Nohu necháme vlastní vahou klesnout nazpět na podložku a porovnáme předcházející napětí se současným uvolněním. 3x opakování. Totéž provedeme s levou nohou, pravou a levou paží. S nádechem jednotlivě zpevňujeme hýžděové svaly a svaly pánevního dna, zádové a břišní svalstvo (jako bychom se chtěli posadit, ale vlastní pohyb neprovedeme), svaly krku a obličeje (hlavu zlehka zvedneme z podložky, zatneme zuby, přitáhneme bradu k hrudníku). Se zadržným dechem procítíme napětí daných svalů a s výdechem uvolníme. 3x opakování. S normálním dechem setrváme v poloze, na nic se nesoustředíme, s každým výdechem sledujeme prohloubení celkového uvolnění (KREJČÍ, 1998).

Ásany:

Torze s pokrčenými nohama B

Předklony v sedu

Vjáhra ásana

Skandhára ásana

Viparíta káraní mudra

Mandúkí ásana

Hansa ásana

Jógová sestava – Súrja namaskár. 4 kola.

Závěrečná relaxace – základní pozice: ánanda ásana. Pozorujeme svůj normální dech a uvědomujeme si, jak se nadechujeme a vydechujeme. Vnímáme jednotu těla a dechu, jak se tělo s nádechem rozpíná a s výdechem smršťuje. Vnímáme vzduch, který neprochází pouze nosem, ale proudí do celého těla. Představujeme si a zároveň procítujeme, jak s každým výdechem odcházejí z těla škodlivé látky, jak se s každým výdechem rozpouští všechny chmurné myšlenky. Zcela se podáváme této vnitřní čistě a osvěžení těla i mysli. Relaxaci ukončíme pohnutím prstů na rukou a nohách. Zhluboka se nadechneme a protáhneme. Zvolna se posadíme.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma I. stupeň v meditačním sedu s rovnými zády.

Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

5. hodina – Koncentrace

Úvodní relaxace – základní pozice: ánanda ásana. Krátké uvolnění. Návčik plného jógového dechu – otočení dlaní k podložce, s nádechem předpažujeme do vzpažení, až se paže dotknou podložky v blízkosti hlavy, krátce zadržíme dech a protáhneme se. S výdechem vracíme paže přes upažení do připažení. Nohy zůstávají uvolněné. 3x opakování. Pohyby provádíme pomalým jógovým tempem.

Protahovací cviky:

1. Protážení pravé a pak levé strany trupu, v obou úhlopříčkách (v napětí jsou pouze protahované části těla, ostatní zůstávají relaxované) a obou stran zároveň. Výchozí pozice: ánanda ásana.
2. Přetáčení těla do stran – výchozí pozice: ánanda ásana. S nádechem vzpažíme, chytíme se za prsty a protáhneme celé tělo, s normálním dechem se přetáčíme vlevo a vpravo. Vždy se krátce uvolníme při přetočení na břicho a na zádech.

Jógová sestava – Súrja namaskár. 6 kol.

Ásany:

- Vjághra ásana
- Skandhára ásana
- Viparíta káraní mudra
- Uštra ásana
- Katičakra ásana
- Hansa ásana
- Utthána ásana

Závěrečná relaxace – kosmický tanec. Výchozí pozice: stoj rozkročný, paže volně podél těla, zavřené oči. Přenášíme váhu na pravou nohu a potom na levou. Opakujeme každý ve svém rytmu. Špička odlehčené nohy je neustále v kontaktu s podložkou. Cvičení ukončíme zvolna.

Dechové cvičení - nácvik tří typů dýchání s pomocí techniky mudr. Výchozí pozice: vadžra ásana. Ruce vždy položíme na stehna a pozorujeme dýchání v dané oblasti. Poté spojíme v úplný jógový dech. Břišní dech + Čin mudra (spojení ukazováků s palci, ostatní prsty volně natažené). Hrudní dech + Čin mája mudra (spojení ukazováků s palci, ostatní prsty pokrčíme a vložíme do dlaně). Podklíčkový dech + Adhi mudra (vložení palců do dlaní a sevření ostatních prstů okolo).

Nádí šódhana pránajáma II. stupeň v meditační poloze s rovnými zády.

Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

6. hodina – Odevzdání

Úvodní relaxace s vizualizací – základní pozice: ánanda ásana. Pozorujeme svůj dech, dýcháme zvolna a plynule plným jógovým dechem, prohlubujeme jednotlivé nádechy a výdechy až do uvolnění celého těla. Vizualizujeme si slunce, jak nás zahřívá svými paprsky. Pokračujeme představou slunce uvnitř našeho těla, v místě kde právě potřebujeme. Procitujeme záři a vysílání paprsků do všech stran i jejich pronikání do okolí. Prozařujeme teplem a světlem celou svou bytost. Klidně ležíme.

Protahovací cviky:

1. Protážení horní části trupu: výchozí pozice – ánanda ásana. Paže vedeme zvolna s nádechem přes upažení do vzpažení, až se nad hlavou překříží. S výdechem vracíme paže do připažení. Opakujeme 6x, překřížení střídáme.
2. Torze s pokrčenýma nohama s nohama u sebe (nebo od mírně od sebe). Výchozí pozice: leh na zádech s upažením. Pokrčíme obě nohy a položíme chodidla vedle sebe na podložku. Upažíme a vytočíme dlaně vzhůru. S výdechem sklápíme kolena vpravo a zároveň otáčíme hlavu vlevo. S nádechem vrátíme současně nohy a hlavu do středové polohy. 3x opakování na každou stranu.
3. Torze s nataženýma nohama – výchozí pozice: leh na zádech s upažením. S nádechem dáme levou patu mezi palec a ostatní prsty pravé nohy, obě nohy jsou natažené. S výdechem přetáčíme obě chodidla vpravo a zároveň otáčíme hlavou vlevo. Paže a ramena zůstávají ležet na zemi. S nádechem návrat do výchozí polohy. Opakujte 3x na každou stranu. (Na opačnou stranu změňte postavení chodidel.)
4. Kolébání do stran – výchozí pozice: leh na zádech. Skrčené nohy u sebe obejměte propletenými prsty pod kolena a přitáhněte je k trupu, hlava leží na podložce, dolní končetiny pokrčené v překřížení v oblasti kotníků, úchop za nártý (vyměnění překřížení po 10 opakováních). Normální dech, pomalé přetáčení 10x vlevo a vpravo.

Ásany:

Sétu ásana

Hasta pada anguṣṭha ásana

Vjághra ásana
Viparíta káraní mudra
Uštra ásana
Mandukí ásana
Hansa ásana

Závěrečná relaxace – základní pozice: ánanda ásana. Vnímáme prostor, kde se nacházíme, uvědomíme si i svůj vnitřní prostor, své bytí v jeho celistvosti – svou tělesnost, psychickou a duševní stránku. Vnímáme své tělo, uvědomujeme si změny ve svém těle, ke kterým po cvičení došlo. Pozorujeme tyto změny. Je-li ještě v některé části napětí, postupně ho rozpouštíme, až je celé tělo hluboce uvolněné. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou. Zvolna se posadíme se zavřenýma očima, třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Střídavě dlaně oddalujeme (asi 30 cm) a opět přibližujeme. Vnímáme energii z dlaní. Po chvíli přiložíme dlaně k očím, zamrkáme do nich, podíváme se skrze ně do dálky a dlaně oddálíme.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma II. stupeň v meditační poloze s rovnými zády.

Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

7. hodina – Sebevyjádření

Úvodní relaxace – výchozí pozice: leh na zádech s pokrčením a mírným roznožením dolních končetin, hlava vytažená z ramen. Položení obou dlaní na břicho – pozorování svého dechu bez ovlivňování dechového rytmu, vnímání břišní stěny při dýchání (při nádechu zvedání břišní stěny, při výdechu klesání břišní stěny; dechová pauza, dokud nedojde k samovolnému nádechu). Výdech je dvojnásobně delší než nádech. S narůstajícím uvolněním se dech navodí do přirozeného rytmu.

Protahovací cviky:

1. Dechové cvičení s uchopením za lokty – výchozí pozice: leh na zádech, dolní končetiny pokrčené – opora chodidel o podložku. Paže předpažené skrčmo před tělem, ruka jedné paže drží loket druhé.
 - A) S nádechem předpažení, až se paže dotknou podložky za hlavou. S výdechem návrat paží zpět na hrudník (5x v rytmu dechu).
 - B) S nádechem předpažení. S výdechem vedení paží vlevo tak, že levá ruka táhne pravý loket, co nejvíce vlevo. S nádechem návrat paží do středové pozice. S výdechem pohyb paží, co nejvíce vpravo (5x v rytmu dechu).
 - C) Uchopením za lokty opis pažemi, co největší vodorovné kruhy. S nádechem opis půlkruhu směrem vzhůru, s výdechem opis půlkruhu směrem dolů (5 krouživých pohybů jedním a pak druhým směrem).
2. Kolébání pánve: výchozí pozice – leh na zádech, nohy pokrčené opřené chodidly o podložku, paže podél těla. Paže v upažení s dlaněmi směřujícími dolů nebo přiložení dlaní na oblast podbřišku. S nádechem přitisknutí bederní páteře k podložce (posunutí kostrče vzhůru), s výdechem přitažení kostrče k podložce (oddálení bederní páteře od položky). 10 - 20x v rytmu dechu. Lze rozkolébat až k hlavě – uvolnění krční páteře.

Ásany:

Šašanka ásana

Márdžarí

Uštra ásana

Utthána ásana

Ašva sančala ásana B

Jóga mudra

Nácvik jógové sestavy Khatu pranám (Pozdrav Khatu). Doporučení cvičit sestavu denně. Rozdáme listy se znázorněním celé sestavy.

Závěrečná meditace - zpěv samohlásek. Výchozí pozice: libovolný jógový sed se vzpřímenými zády. Nejdříve si představíme danou samohlásku. Soustředíme se na emoce, které probouzí. Každá samohláska má vlastní pole účinnosti. Dýcháme nosem. Začínáme vyslovovat úúú – působení na oblast břišních orgánů (žaludek, játra, střevo), óóó – působení na střed hrudníku a bránice (vyživování a posilování srdce), ááá – působení na jícen, horní žebra a horní plicní laloky, ééé – působení na krk, hlasivky, hrtan, štítnou žlázu, ííí – vibruje nahoře, působení v hrtanu, nose (rozptyluje migrénu). Tato vibrační masáž uvádí do oběhu toxiny nahromaděné v tkáních, které se vylučují, zatímco příliv dobře okysličené krve vyživuje a vitalizuje buňky (LYSEBETH, 1995).

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma II. stupeň v meditační poloze s rovnými zády.

Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

8. hodina – Přijímání

Úvodní relaxace – výchozí pozice: ánanda ásana. Postupné uvědomování jednotlivých částí těla a vědomé uvolňování: pravá ruka a paže až k rameni, levá ruka a paže až k rameni, šíje, krk a obličej, celá hlava a oči, horní a dolní část trupu, pravý a levý bok, celá pravá dolní končetina od chodidla a prstů, celá levá dolní končetina od chodidla a prstů, břicho a hrudník. Vědomé pozorování (nikoli řízení) svého dechu, dech a pohyby břicha necháme „pouze“ plynout. Dech se s prohlubujícím uvolňováním přirozeně zpomaluje a prodlužuje se výdech. Výdech přechází v dechovou pauzu (nikoli vědomě zadržování dechu), která trvá až do spontánního nádechu. 10x dlouhý nádech a výdech.

Protahovací cviky:

1. Zvedání hlavy v lehu na zádech: výchozí pozice – leh na zádech, ruce v týl.
 - A) Hluboký nádech. S výdechem stažení břišních svalů a přitlačení beder k podložce, tahem paží zvednutí hlavy a ramen nad podložku. Lokty směřují k chodidlům. S nádechem pomalý návrat do výchozí pozice a následné uvolnění břišních svalů (5x v rytmu dechu).
 - B) S výdechem stažení břišních svalů a přitlačení beder k podložce, tahem paží zvednutí hlavy a ramen šikmo vzhůru, aby pravý loket směřoval k levému chodidlu (5x).
 - C) Zvednutí hlavy a ramen na opačnou stranu – levý loket směřuje k pravému chodidlu (5x). Uvolnění břišních svalů několika hlubokými nádechy a výdechy do břicha.
2. Přitahování kolena k trupu (pávana mukta ásana) – výchozí pozice: ánanda ásana.

S nádechem pokrčení pravé nohy, obejmutí kolena oběma rukama. S výdechem přitažení stehna, co nejbližší k hrudníku a zároveň předklon – dotek nosem nebo čelem kolena. Levá noha zůstává uvolněná na podložce. S nádechem položení hlavy a paží podél těla, s výdechem velkým obloukem návrat natažené pravé nohy na podložku (3x na každou stranu).

 - A) S nádechem skrčení nohou a obejmutí rukama kolen. S výdechem přitažení kolen k tělu s předklonem hlavy, s nádechem návrat hlavy na podložku.

S výdechem napnutí nohou do přednožení a návrat do výchozí polohy (3x - u třetího provedení setrvání v poloze s hlavou u kolen a cvičte C).

B) Přetáčení a kolébání – normální dech, přetáčení těla 10x vlevo a vpravo.

3. Kolébání 10x vpřed a vzad.

Ásany:

Vjáhra ásana

Skandhára ásana

Viparíta káraní mudra

Jóga mudra

Katičakra ásana

Ašva sančala ásanaB

Šalabha ásana

Opakování sestavy Khatu pranám – 2 kola.

Závěrečná relaxace - základní pozice: ánanda ásana. S představou si navodíme pocit, jak s každým nádechem vtéká do našeho těla vesmírná energie. Přijímáme tuto energii bez zábran a vnímáme, jak proudí do každé buňky, do celého těla. Vizualizujeme si a pociťujeme, jak nám projasňuje mysl a s každým nádechem se naše duše naplňuje světlem, radostí a láskou. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou. Zvolna se posadíme se zavřenýma očima, třeme dlaně o sebe, přiložíme je k očím, zamrkáme do nich, podíváme se skrze ně do dálky a dlaně oddálíme.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma II. stupeň v meditační poloze s rovnými zády.

Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

9. hodina – Soucítění

Úvodní relaxace – výchozí pozice: ánanda ásana. 3x hluboký nádech a výdech.

1. S nádechem sevření pravé ruky v pěst a zatlačení celé paže až k rameni do podložky - krátká výdrž se zadržným dechem. S výdechem postupné uvolňování celé paže a ruky (3x v rytmu dechu). Totéž i s levou horní končetinou.
2. S nádechem přitažení nártu pravého chodidla k tělu, skrčení prstů a zatlačení podkolenní jamky do podložky. Krátká výdrž v pozici se zadržím dechu. S výdechem zvolna uvolňování napětí (3x v rytmu dechu). Totéž i s levou dolní končetinou.
3. S nádechem zatlačení do podložky horních končetin, krční páteře, dolních končetin, bederní páteře, napnutí svalů v obličeji. Krátká výdrž v pozici se zadržným dechem. S výdechem pozvolné uvolňování napětí (3x v rytmu dechu).
4. Několik hlubokých nádechů a výdechů – vnímání uvolnění celého těla a dechu (MAHÉŠVARÁNANDA, 2003).

Protahovací cviky:

1. Protážení těla. Výchozí pozice: leh na zádech, paže podél těla, hlava vytažená z ramen. S nádechem vzpažení pravé a položení na podložku vedle hlavy, zároveň přitažení nártu pravé nohy k tělu. Protážení pravé poloviny těla (prsty ruky a patu, co nejdále od středu), mírné zatlačení bederní páteře do podložky. Krátká výdrž v protažení. S výdechem pomalé připažení. Vnímání pocitů uvolnění v těle (3x v rytmu dechu). Totéž i na levou stranu.
2. Protážení obou stran zároveň – současné protažení rukou (vzpažení při nádechu) a pat opačným směrem
3. Jízda na kole. Výchozí pozice: leh na zádech, paže podél těla s dlaněmi dolů.
A) S nádechem přitažení pravého nártu k holeni – prsty směřují vzhůru, skrčení přednožmo pravou a přitažení kolene k hrudníku. Poté přednožení a protažení nohy vzhůru. S výdechem natažení špičky nohy a napnutí dolní končetiny těsně

nad podložkou (10x v rytmu dechu dopředu a dozadu). Při natažení v kolenním kloubu maximální zapojení břišních svalů. Totéž levou nohou.

B) Střídavě a sounož 10x vpřed a 10x vzad.

4. Kolébání do stran se skrčenýma nohama. Výchozí pozice: leh na zádech. Obejmutí rukama pod kolena a přitažení k trupu, hlava zůstává na podložce (5x na každou stranu).

5. Kolébání 5x vpřed a vzad.

Ásany:

Márdžarí

Uštra ásana

Sarvánga ásana

Dhanur ásana

Hala ásana

Ardha utthána kati ásana

Éka pada jóga mudra

Opakování sestavy Khatu pranám – 4 kola.

Závěrečná relaxace – výchozí pozice: ánanda ásana. Soustředění své pozornosti do středu hrudníku do našeho duchovního srdce, procitování jemného proudu dechu. Prohloubení uvolnění, vnímání klidných a rovnoměrných úderů srdce. Vědomá koncentrace do oblasti srdce, přesunutí mysli do této oblasti. Vizualizace proudu světla ve vnitřním prostoru srdce, pramene lásky a porozumění, který nikdy nevysychá. Necháme zalít tímto pramenem sami sebe, neboť ten, kdo má rád sám sebe, má rád i ostatní. Gesto spojení dlaní před hrudníkem tyto kvality prohlubuje (např. určité ásany, symbol křesťanství). Zahýbání prstů u nohou a rukou, protažení.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma III. stupeň v meditační poloze s rovnými zády.

Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

10. hodina - Sebepoznání

Úvodní relaxace – výchozí pozice: ánanda ásana. S nádechem zvednutí pravé paže asi 1 cm nad podložku, s výdechem uvolněné klesnutí paže zpět na podložku (2x v rytmu dechu). Totéž levou paží, pravou a levou dolní končetinou. 5x hluboký nádech a výdech – s každým výdechem větší vědomé uvolnění.

Vnímání plného jógového dechu – položení jedné dlaně na břicho a druhé na hrudník. Při nádechu zvedání nejprve břišní stěny a poté hrudníku, při výdechu klesání nejprve hrudníku a poté břišní stěny (10x nádech a výdech).

Protahovací cviky:

1. Propínání nohou – výchozí pozice: leh na zádech. Hluboký nádech, s výdechem pokrčení pravé dolní končetiny, propletení prstů pod kolena a zatlačení nohy dolů do podložky, propnutí špičky. S nádechem propnutí dolní končetiny co nejvíce vzhůru, sklopení chodidla – protažení lýtka. Levá dolní končetina leží pokud možno natažená na podložce. S výdechem skrčení pravé dolní končetiny a přitažení kolena co nejblíže k hrudníku, opět propnutí špičky (5x v rytmu dechu, pomalé provedení). Totéž levou dolní končetinou a oběma nohama současně.
2. Dynamické uvolňování – výchozí pozice: leh na zádech. 3x hluboký nádech a výdech. S dalším nádechem sevření rukou v pěsti, mírné pokrčení paží, zatlačení loktů do podložky, prohnutí v hrudní páteři a zaklonění hlavy (opora o temeno hlavy a pánev). Pokrčení dolních končetin, skrčení prstů a zatlačení pat do podložky. Napnutí všech svalů v obličeji. Krátká výdrž v pozici se zadržným dechem. S výdechem návrat do výchozí pozice (3x). Uvolnění v lehu na zádech. Vnímání vlivu cvičení na tělo a dech.

Ásany:

- Vjághra ásana
- Skandhára ásana
- Šalabha ásana
- Sarvánga ásana
- Čakra ásana

Éka pada jóga mudra

Ardha utthána kati ásana

Opakování sestavy Khatu pranám – 6 kol.

Závěrečná relaxace – výchozí pozice: ánanda ásana. Soustředění pozornosti do středu hrudníku a sledování jemného proudu dechu do této oblasti. Vnímání vnitřního tichého zvuku dechu - SÓ HAM (mantra: „Já jsem“, „Toto jsem já“ – představuje jednotu nekonečného univerzálního života a individuální existenci každého jednotlivce) (MIHULOVÁ, SVOBODA, 1992). Při nádechu v duchu vyslovování slabiky SÓ a při výdechu HAM. Pozorování svého dechu procházejícím naším tělem, při nádechu stoupání dechu od pupku k hrdlu a při výdechu klesání dechu od hrdla k pupku. Svě případné myšlenky pouze neutrálně pozorujeme, jak přicházejí a odcházejí, bez hodnocení a ovlivňování, nebráníme se jim, ani je nezadržujeme a nerozvíjíme dále.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma III. stupeň v meditační pozici s rovnými zády.

Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

11. hodina – Radost

Úvodní relaxace – výchozí pozice: ánanda ásana. 10x klidný a hluboký nádech a výdech. Ve stavu uvolnění vysíláme myšlenky na cestu tělem. Vnímáme postupně jednotlivé části těla: pravá noha - lýtko - koleno - stehno, kyčle, levá noha - lýtko - koleno - stehno, hýždě, záda, břicho, pravá ruka - předloktí - nadloktí - rameno, levá ruka - předloktí - nadloktí - rameno, šíje, krk, obličej, střed čela. V jednotlivých částech setrvání 10 - 20 s., pociťování a představa příslušné oblasti z vnitřku, dominují pocity tepla a tíže, dech je klidný a pravidelný. Ke konci cesty tělem zanecháme myšlenky uprostřed čela, cítíme zde klid a odpoutanost, která se přelévá do celého těla a mysli.

Protahovací cviky:

1. Protážení těla. Výchozí pozice: ánanda ásana. S nádechem vzpažení těsně u hlavy. Přitažení nártů k holením – prsty směřují vzhůru. Protážení celého těla - paty se sunou opačným směrem než prsty rukou, vytažení hlavy z ramen. Lehké zatlačení beder k podložce. S výdechem připažení (5x v rytmu dechu). Pomalý a hluboký dech, sladění pohybu s dechem.
 2. Torzní cvičení – výchozí pozice: leh na zádech, upažení s dlaněmi vzhůru. Překřížení natažené pravé dolní končetiny přes levou. S nádechem přitisknutí bederní páteře k podložce. S výdechem pomalé přetáčení pánve a dolních končetin vlevo, současně otáčení hlavy vpravo. S nádechem návrat hlavy a dolních končetin do výchozí pozice, přitisknutí bederní páteře k podložce (3x v rytmu dechu). Totéž i na druhou stranu.
 3. Veslování – výchozí pozice: sed, ruce vedle stehna na podložce, prsty sevřeny v pěsti palcem dovnitř.
 - A) S nádechem krčení paží v loktech – přiblížení ke kyčlím Zároveň záklon s napřímenými zády (opora o kostrč), vzpažení a napnutí prstů. S výdechem přechod s napřímenými zády do hlubokého předklonu s předpažením (10x vpřed).
 - B) Ruce v pěst dlaněmi vzhůru (10x vzad).
- Uvolnění v ánanda ásaně, vnímání účinků na tělo, dech a krevní oběh.

Ásany:

Ašva sančala ásana B

Hansa ásana

Dhanur ásana

Hala ásana

Čakra ásana

Ardha utthána kati ásana

Éka pada jóga mudra

Opakování sestavy Khatu pranám nebo Súrja namaskár dle vlastního výběru. 4 kola.

Závěrečná relaxace - výchozí pozice: ánanda ásana. Necháme dokonale uvolnit své tělo, dech přichází a odchází jako vlny na moři. Odevzdáme se bez obav gravitaci Země, která existuje již po miliony let. Uvědomíme si, které části těla se dotýkají podložky. Dbáme na dýchací pohyby, při nádechu se břicho zvedá a při výdechu klesá. Promítneme si v duchu vnitřní obrazy, které tento dechový rytmus podpoří. S každým výdechem se více svěřujeme zemské přitažlivosti, s nádechem přijímáme svěžest a životní energii. S nádechem v sobě necháme rozvíjet vlastnosti a pocity sant bhávy, stavu Nejvyšší blaženosti: lásku, pochopení, trpělivost, soucit, odpuštění, spokojenost, mír, úctu, respekt k životu a přírodě. S výdechem se vnitřně osvobozujeme od všech problémů, strachů, komplexů a výčitek, které nás trápí. Po celou dobu zůstáváme v pozici pozorovatele. Pohneme prsty na ruku a nohu, chodidly, rukama, lehce otáčíme hlavou ze strany na stranu a zvolna se posadíme se zavřenýma očima, promnutí dlaní a přiložení na oči.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma III. stupeň v meditační poloze s rovnými zády.

Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.

12. hodina – Vědomí

Úvodní relaxace - ánanda ásana. Uvědomíme si sami sebe, své tělo, jeho polohu, náš dech. Pozorně a pečlivě putujeme svým tělem, vnímáme každou jeho část. Můžeme vědomě vést dech do určité oblasti těla, o níž si myslíme, že zasluhuje zvláštní pozornost a položíme si na ni ruce. Procítíme hlavu, vnímáme obličej, oční bulvy klesají uvolněně do očních jamek, uvolňují se drobné oční svaly, oční víčka, obočí. Čelo se vyhlazuje, uvolňuje se svalstvo čelistí i jazyk v patře. Rty ztrácejí své napětí a jemně se usmívají. Uvolňují se tváře a uši. Celý obličej je měkký, hladký a zevnitř vyzařuje krásu. Dech proudí jemně a zhluboka. Procítíme krk a šíji, dovolíme i těmto svalům se uvolnit. Ramena necháme klesnout dolů, zhluboka se nadechneme. Vnímáme, jak se uvolňuje horní část trupu, svaly hrudníku, prsa, paže, ruce. Pociťujeme teplo až do špiček prstů. Náš dech přichází a odchází klidně a pravidelně, ve svém rytmu a přitom regeneruje každou buňku těla. Také vnitřní orgány zdravě pracují ve svých vlastních rytmech. S tepem svého srdce necháme v sobě stoupat radost, radost z bytí, ze života, uvědomíme se tento dar. Vnímáme své vnitřní orgány, jejich pohyb a funkci. Procítíme pánev se všemi jejími orgány, močovým měchýřem, vaječníky, dělohou. Do svého nitra pošleme úsměv a poděkujeme za neúnavné a dobré fungování. Obrátíme pozornost a dech k ledvinám, játrům a slezině, poděkujeme jim za čištění, přeměnu a obranyschopnost. Dopřejeme si uvolnění spodní části zad, hýžděvým a zádovým svalům a stehnům. Objevujeme hluboký dech v samém centru svého těla. Pozorujeme polohu našich nohou, vyšleme tepelný impulz krve až do špiček prstů nohou. Jednotu těla, mysli a duše nacházíme v hloubce našeho dechu. Do celé bytosti se šíří hluboké uvolnění (OHLIG, 2006).

Protahovací cviky:

1. Torzní cvičení s překříženýma nohama – výchozí pozice: lež na zádech, upažení s dlaněmi vzhůru. Pokrčení dolních končetin a opora chodidel o podložku, překřížení pravé nohy přes levou.
 - A) Pomalé a uvolněné vytáčení pánve střídavě vpravo a vlevo. Procit'ování kolébavých pohybů přecházející od jedné hýždě přes kost křížovou k druhé hýždě. Normální a uvolněný dech.

- B) Hluboký nádech. S výdechem sklopení kolena vpravo a zároveň otočení hlavy vlevo. S nádechem návrat dolní končetiny a hlavy do výchozí pozice (4x, po páté setrvání ve zkrutu po dobu 5 nádechů a výdechů).
2. Změna pozice nohou – překřížení levé nohy přes pravou, sklopení kolene vlevo a otočení hlavy vpravo – varianta A i B.
3. Poloviční motýlek – výchozí pozice: lež na zádech. Pokrčené nohy se opírají chodidly o podložku. Položení pravého chodidla na levé stehno. Rychlý a přesto uvolněný pohyb pravým kolenem nahoru a dolů, při pohybu dolů jemný tlak pravé ruky na skrčenou pravou dolní končetinu (30 - 40x). Obě hýždě zůstávají na podložce. Totéž i druhou nohu.
4. Motýlek – výchozí pozice: lež na zádech snožmo, pokrčené dolní končetiny, opora chodidel o podložku. Volné klesnutí kolen do stran, chodidla zůstávají u sebe. V rychlém sledu jemný pohyb v malém rozsahu kolena 30 - 40x dolů a nahoru.

Ásany:

Šalabha ásana

Sarvánga ásana

Dhanur ásana

Hala ásana

Čakra ásana

Éka pada jóga mudra

Ardha utthána kati ásana

Závěrečná relaxace - výchozí pozice: ánanda ásana. V uvolněném lehu provedeme několik hlubokých nenásilných rytmických dechů a dále už dech neovlivňujeme. Jakmile se rytmus dechu ustálí, nastolíme si představu, jako bychom nadechovali chodidly a proud energie procházel při nádechu po páteři uvnitř našeho těla vzhůru až přes temeno hlavy. Při výdechu si představujeme, že energie vychází z našeho pupku paprskovitě do celého těla. Nakonec provedeme několik dechů s představou, že nadechujeme celým povrchem těla tak, že energie při nádechu naplňuje celé naše tělo a vydechujeme opět celým povrchem těla. Zahledíme se více do sebe a věnujte

pozornost svému středu. V tomto stavu koncentrace a uvolnění je vhodné zformulovat svou sankalpu (pozitivní afirmaci), zaměřenou na zlepšení situace v určitém směru našeho života, např. Jsem zdravá. Formulace by měla být stručná, jasná, výstižná a pozitivní. Sankalpa je naší vnitřní záležitostí a z tohoto důvodu ji nesdělujeme ani neprobíráme s ostatními. V duchu svou sankalpu vyslovíme pomalu a soustředěně 3x za sebou, poté se jí už nezabýváme, propustíme jí. Zaměřte opět pozornost na dýchání, pasivně je pozorujeme.

Dechové cvičení - Nádí šódhana pránajáma III. stupeň v meditační poloze s rovnými zády.

Závěr: Zpěv mantry ÓM v meditační pozici.



Obrázek 1 Vliv Luny na ženu