

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**NOVODOBÉ SMĚRY JÓGY JAKO ZPŮSOB PREVENCE
CIVILIZAČNÍCH CHOROB**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adam Tročil

Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2018

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

V Plzni, 20. dubna 2018

vlastnoruční podpis

Rád bych tímto poděkoval vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení. Poděkování také patří všem cvičitelům jógy a odborníkům, se kterými jsem v rámci vypracování praktické části této práce hovořil a kteří mi pomohli nalézt odpověď na mou výzkumnou otázku.

OBSAH	
SEZNAM ZKRATEK	4
ÚVOD	5
1 NOVODOBÉ SMĚRY JÓGY	7
1.1 STRUČNÁ DEFINICE JÓGY	7
1.1.1 HATHA JÓGA	8
1.1.2 POWERJÓGA	8
1.1.3 VINYASA JÓGA	9
1.1.4 HOT A BIKRAM JÓGA	9
1.1.5 AERO JÓGA	10
2 CIVILIZAČNÍ CHOROBY	11
2.1 DEFINICE CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ	11
2.2 PŘÍČINY VZNIKU CIVILIZAČNÍCH CHOROB	12
2.3 TYPY CIVILIZAČNÍCH CHOROB	13
2.3.1 KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ	14
2.3.2 OBEZITA	14
2.3.3 PORUCHY POHYBOVÉHO APARÁTU	15
2.3.4 DEPRESE	16
2.4 PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB	17
3 METODOLOGIE VÝZKUMU	19
3.1 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	19
3.2 KVALITATIVNÍ METODA VÝZKUMU	19
3.3 TECHNIKA SBĚRU DAT A ZPŮSOB JEJICH ANALÝZY	19
4 ANALÝZA DAT	21

4.1	VLIV JÓGY NA KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ	21
4.1.1	POZICE KOBRY (BHUJANGASANA)	22
4.1.2	POZICE LUKU (DHANURASANA)	23
4.1.3	POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA)	23
4.1.4	POZICE SVÍČKY (SALAMBA SARVANGASANA)	24
4.2	JÓGA JAKO PREVENCE OBEZITY	25
4.2.1	POZICE LOŽKY (NAVASANA)	26
4.2.2	POZICE PRKNA (VASISTHASANA)	27
4.2.3	POZICE ŽIDLE (UTKATASANA)	28
4.3	JÓGA A PORUCHY POHYBOVÉHO APARÁTU	28
4.3.1	POZICE BOJOVNÍKA (VIRABHADRASANA)	30
4.4	JÓGOU PROTI DEPRESI	32
4.4.1	POZICE MOTÝLKA (BADDHA KONASANA)	32
4.4.2	POZICE MOSTU (SETU BANDHA SARVANGASANA)	33
4.4.3	POZICE KRUHU (URDHVA DHANURASANA)	34
4.4.4	POZICE PSA S TVÁŘÍ NAHORU (URDHVA MUKHA SVANASANA)	34
4.4.5	POZICE MRTVOLY (SAVASANA)	35
	DISKUSE	36
	ZÁVĚR	39
	SOUHRN	41
	RESUMÉ	42
	SEZNAM LITERATURY	43

SEZNAM OBRÁZKŮ

49

SEZNAM GRAFŮ

49

SEZNAM ZKRATEK

aj. = a jiné

BMI = Body Mass Index

st. př. n. l. = století před naším letopočtem

tzv. = tak zvaný

min = minuta

WHO = World Health Organization, v překladu Světová zdravotnická organizace

NCD = Noncommunicable diseases – nepřenosné, neinfekční, chronické/civilizační onemocnění

ÚVOD

Jóga je dnes čím dál oblíbenější u široké veřejnosti. Média a sociální sítě ji prezentují nejen jako druh cvičení, ale zejména jako životní styl, který může významným způsobem ovlivnit naše tělesné i duševní zdraví.

Lidský organizmus je čím dál tím častěji a ve zvýšené míře vystavován nepříznivým vlivům okolí, které můžeme souhrnně označit jako faktory podmiňující vznik civilizačních nemocí. Zhoršující se kvalita ovzduší, nedostatek pohybu, nevhodné stravovací návyky, zvýšený příjem alkoholických nápojů, kouření, nevhodné držení těla, nedostatečná kvalita a délka spánku, nedostatek odpočinku, a s tím související stres, psychická zátěž apod. Pod vlivem dlouhodobého působení zmíněných faktorů se v lidském těle nahromadí volné radikály, které urychlují rozvoj mnohých civilizačních onemocnění. V dnešní době jim čím dál více podléhají lidé v nižším a nižším věku, a stávají se proto velkou hrozbou pro celkové zdraví populace.

Téma civilizačních chorob je v současnosti alarmující. Dle informací Světové zdravotnické organizace (WHO) ještě na počátku 21. století byly ze všech onemocnění na světě právě civilizační nemoci příčinou až 46 % všech úmrtí. Očekávalo se, že o dvacet let později se tento podíl zvýší na 57 % (Civilizační nemoci, 2009). Avšak podle statistik WHO došlo již v roce 2008 až k 36 milionům úmrtí právě v důsledku chronického onemocnění, což odpovídalo více než 60 % všech zaznamenaných úmrtí v daném roce (Šteflová, 2005).

Podle nejnovějších statistických údajů WHO z roku 2017 v důsledku civilizačních onemocnění umírá ročně až 40 milionů lidí, což představuje 70 % všech úmrtí na celém světě. Z toho až 17 milionů lidí umírá předčasně, před 70. rokem života. WHO na základě těchto zjištění předpokládá, že do roku 2025 se nárůst úmrtí zapříčiněných právě civilizačními chorobami zvýší až o 17 % (Perk, 2017). Tento dramatický nárůst prevalence civilizačních chorob vytváří potřebu řešit problematiku nejen jejich léčby, ale zejména jejich prevence.

Sport obecně pozitivně ovlivňuje naše tělo a mysl a častokrát napomáhá v boji proti nejrůznějším onemocněním. Mnohdy se stává úspěšným prostředkem v boji s obezitou, při odbourávání stresu, či dokonce pomocníkem při léčbě deprese. Co se týče samotné jógy, mnohé odborné vědecké studie (Koner, Tanikonda, 2015; Tyagi, Cohen, 2014; Dhananjai et al. 2013) ji hodnotí jako účinný prostředek při léčbě právě zmíněných civilizačních

chorob. V čem se ale jóga od ostatních pohybových aktivit liší? Proč zaujímá tak významné místo na poli psychosomatiky? Mohou novodobé směry jógy pomoci v prevenci civilizačních chorob? A pokud ano, pak jakým způsobem k tomu dochází?

Cílem práce je na základě dostupné literatury podat stručný přehled o některých moderních směrech jógy a ukázat, jak odborná veřejnost vnímá soudobou jógu ve vztahu k civilizačním chorobám a jejich prevenci.

1 NOVODOBÉ SMĚRY JÓGY

1.1 STRUČNÁ DEFINICE JÓGY

Na otázku „Co je jóga?“ existuje nespočetné množství různých odpovědí, jejichž podstata však zůstává stejná: Jóga je celistvým přístupem k člověku, či k životu člověka, který navzájem propojuje tělo a mysl. Jóga není jen pohyb, ale celý filozofický směr, který vznikl před několika tisíci lety v Indii. Důležité není v józe jen tělo, ale také mysl. Tělo a mysl jsou při jógovém cvičení velmi úzce propojené, proto lze mysl zklidnit tím, že tělo zaujme klidnou a pohodlnou polohu. Jóga je pohyb těla a zároveň zastavení mysli (Osho, 2005).

Jóga neboli jógová terapie udržuje tělo ve zdraví, rovnováze a harmonii. Zahrnuje v sobě techniky jako: tělesné očištné techniky, techniky k udržení fyzické kondice (ásany a krije), techniky energetické harmonizace (pránájáma), techniky práce se smysly a myslí (pratjáhára a dharaná), techniky meditace (dhjána), relaxační techniky a pozitivní myšlení, přirozenou, úměrnou a vyváženou stravu a etická a morální doporučení pro chování jedince ke svému okolí i sobě samému (jama a nijama). Pravidelné a dlouhodobé praktikování těchto technik přináší člověku sílu, energii, zdraví, rezistenci, vitalitu, vyváženost, klid, duševní rovnováhu, vědomí a radost (Carrico, 2007).

Jak vysvětluje Jirka (1990, s. 186), jóga je nejstarší metoda zvyšování odolnosti organismu a kompenzování rušivých vlivů vnějšího prostředí. Pojem jóga se odvozuje ze sanskrtského slova *yuj* a překládá se jako sjednocení, splynutí, či cesta. V přeneseném smyslu se tím pojmenovává hlavní princip jógy: všestranná integrace těla, ducha a dechu (Larsen et al. 2013, s. 14). Jirka (1990, s. 186) dále uvádí, že rozvoj jógy je velkým přínosem pro společnost přeplněnou působením různých stresorů s trvalým nárůstem všech civilizačních onemocnění. Podle zakladatele Institutu jógy v Bruselu, Andrého Van Lysbetha, jóga přináší lidem zdraví a dlouhověkost svými ásany, které vracejí pružnost páteři, uklidňují předrážděné nervy, uvolňují svaly, oživují orgány a nervová centra. Dechová cvičení pránájámy přinášejí kyslík a energii každé buňce, pročišťují organismus spalováním zbytků, vypuzují toxiny, přičemž uvolnění celého těla pomáhá zachovat celistvost nervového systému, obrňuje proti neurózám a zbavuje člověka nespavosti. Zvyšuje zdatnost a odolnost, zlepšuje krevní oběh, snižuje vysoký krevní tlak, reguluje tělesnou hmotnost, zlepšuje funkci ústřední nervové soustavy a významně snižuje nemocnost (Van Lysebeth, 1984).

V současnosti existuje množství různých směrů a stylů jógy, které nabízejí variace na základní principy tohoto cvičení. V této kapitole představím ty, které jsou v současnosti nejpopulárnější a které jsem si také mohl na vlastní kůži vyzkoušet.

1.1.1 HATHA JÓGA

Název tohoto jógového stylu vznikl spojením slabik *ha*, což představuje sluneční energii, a *tha*, což je měsíční energie. Název tedy definuje základní myšlenku Hatha jógy – vyrovnaní dvou základních energií, dvou polarit. Hatha jóga, označována jako „klasická jóga“, se soustředí na ovládnutí těla, jeho pročistění a udržení ve zdravém, dokonalém stavu, podle těch samých principů, které popisuje Pataňdžali¹ ve svých Jóga sútrách ve 3 st. př. n. l. (Van Lysbeth, 1984).

Jde o systém jógy, jehož hlavní součástí jsou ásany (pozice těla), pránájáma (ovládání dechu) a dhyana (meditace - zklidnění mysli). Je také známa pod názvem Radža jóga, neboli královská jóga pevné vůle a sebekázně. Hatha jóga využívá dvou typů cvičení: aktivace a relaxace. Lekce obvykle začíná relaxací a přes průpravné cviky se přejde k ásanám (pozicím těla), kdy se důraz klade na dech, správnost provedení a výdrž v každé pozici, tedy aktivaci. Mezi pozicemi jsou zařazovány krátké pauzy pro zklidnění, kdy pozice doznívá a zvyšují se její účinky. Hatha jóga usiluje nejenom o posílení těla, ale také o harmonizaci a vyvážení veškerých nervových a energetických systémů. Součástí každé lekce jógy je proto vždy i závěrečná relaxace – nikoliv nečinnost, ale odpočinek s pozorností, tedy nejtěžší část jógové praxe.

Pro ty, co s jógou začínají, či nejsou moc fyzicky zdatní, je Hatha jóga nejvhodnější. Člověk se zde naučí základní jógové pozice a relaxační a dýchačí techniky. Ti, kterým se zdá klasická Hatha jóga moc pomalá, mohou zkusit například její dynamičtější formu powerjógu, fyzicky náročnější Vinyasa jógu nebo „horkou“ hot, či Bikram jógu.

1.1.2 POWERJÓGA

Powerjóga vychází z klasické Hatha jógy, je však fyzicky náročnější a zaměřena na protažení a posílení svalů celého těla. Vznikla zhruba v 80. letech 20. století ve Spojených státech jako vyvážené propojení klasické jógy s moderními druhy cvičení jako je pilates či strečink (Krejčík, 2003, s. 19). Je to dnes velmi rozšířený styl cvičení jógy, který bývá

¹ Pataňdžali je považován za zakladatele jógy, je autorem Jógasútry, což je de facto nejstarší učebnice jógy

poměrně často zaměňován za klasickou jógu. Jedná se však o dynamickou formu cvičení ásan s cílem uvolnit, protáhnout a posílit celé tělo, a je více silově zaměřená než výše zmíněná Hatha jóga. Jednotlivé pozice jógy se dynamicky střídají a důraz je kladen hlavně na sílu a ohebnost. Rozvíjí koncentraci, vědomé ovládnání těla, je vhodná i k regulaci tělesné hmotnosti a vede k psychické i fyzické relaxaci. Je vhodná pro aktivnější zdravé jedince bez vážnějších zdravotních potíží a pro všechny, kteří potřebují pro praxi více pohybu a dynamičnosti. Přispívá také k lepší koordinaci pohybů a příznivě ovlivňuje zejména stabilitu těla, jelikož během cvičení se aktivují hluboko uložené stabilizační svaly, jež jsou zodpovědné za správné držení těla.

1.1.3 VINYASA JÓGA

Slovo *vinyasa* znamená "pohybovat se s dechem". Jinými slovy, učitel vám dá pokyn k přechodu z jedné pozice do druhé a každý pohyb představuje další nádech nebo výdech. Cvičení Vinyasy je dynamičtější a fyzicky o něco náročnější než klasické styly jógy. Základem cvičení Vinyasa jógy je pozdrav slunci, který se neustále dokola opakuje v různých formacích. Z tohoto důvodu je lepší již určitá základní znalost jednotlivých pozic. Vinyasa patří k dynamičtějším, mladším jógovým školám, a tak její cvičení uvítají zejména ti, kdo se chtějí nejen protáhnout, ale také trochu zapotit.

1.1.4 HOT A BIKRAM JÓGA

Hot jóga se od klasické jógy na první pohled liší jen jedinou maličkostí. Cvičí se v tělocvičnách vytopených na cca 38 - 41 stupňů Celsia a se zvýšenou vlhkostí vzduchu. Náročným sportovcům, kterým připadá klasická jóga příliš statická a málo akční, stačí jen zatopit a po prvních minutách takové lekce jim zcela jistě okamžitě dojde, o jak podstatnou "drobnost" se zde jedná. Při hot józe ale rozhodně nejde o to, sáhnout si až na dno svých sil. Se stoupající teplotou se jógová praxe stává intenzivnější a má mnohem hlubší účinky. Cévy se rozšiřují, svaly uvolňují a dovolí tak tělu protáhnout se do maximálních poloh, aniž by hrozilo svalové zranění nebo křeč. Během lekcí navíc díky vysokým teplotám dochází k silnému pocení a potažmo ke zvýšené detoxikaci vnitřních orgánů a velmi rychle se vylepšuje flexibilita svalů a vytrvalost i odolnost organismu. Pročišťuje se lymfatický systém a stimulují se endokrinní žlázy, zvyšuje se kapacita plic, posiluje srdeční činnost a zklidňuje mysl. Vedle hot jógy existuje také tzv. Bikram jóga. Zatímco Bikram jóga představuje ucelený systém, který představuje řada přesně určených 26 pozic (ásan a dvou dýchacích cvičení), v hot józe se cvičí pokaždé jiná sestava Hatha jógy, již určuje cvičitel.

1.1.5 AERO JÓGA

Aero jóga je jedna z nejmladších odnoží prastaré školy jógy, která prozatím není tolik rozšířená. Abych ukázal, že jóga je systém o mnoha různých směrech, který prochází neustálým vývojem, a že cvičení jógy lze praktikovat opravdu rozmanitými styly, rozhodl jsem se zde představit i tento její raný, ne příliš známý styl. Nutnou pomůckou cvičebního systému této jógy je speciální měkký šátek *hamaka* (sít'), který je připevněn ke stropu a má nosnost až tři sta kilogramů. Do něj se pak v různých pozicích zavěšujete a cvičíte. Technika je určena zejména lidem s problémem s krční páteří a se zády. Prokrvení hlavy v obrácených pozicích má pak při pravidelném cvičení skvělý vliv na stav pokožky, je nejlepší prevencí proti vráskám, zlepšení paměti a celkové svěžesti. Ačkoliv se zpočátku zdají některé pozice náročné, průběh jógy „ve vzduchu“ není tolik náročný a je rozhodně velice zábavný.

Novodobých směrů jógy je velké množství a neustále se objevují nové modifikace. Výčet některých jógových stylů v předchozích řádcích je jen malým zlomkem toho, co dnešní jóga nabízí. „Během procesu vývoje vzniklo mnoho stylů jógy, jež se vyvíjely na základech různých myslitelů, tzv. guru, kteří představují vždy jeden styl jógy a vtiskávají jí určitý charakter, někdy více meditační, jindy více cvičební. Tak jako vede k poznání světa mnoho cest, existuje i mnoho cest jógy...“ (Krejčík, 2003, s. 18). V této práci se zabývám pouze některými z těchto směrů. Popisuji pouze ty směry a styly jógy, se kterými jsem se osobně setkal, a které jsem měl možnost praktikovat. Vybrané směry jógy a jejich vliv na civilizační choroby jsem pak v rámci praktické části své práce diskutoval se cvičiteli a odborníky a výsledek těchto diskusí je uveden v analytické části této práce.

2 CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Lidský organismus je stále více ohrožován nepříznivými vlivy z okolního prostředí. Moderní, uspěchaná doba s sebou přináší nutnost dělat vše rychleji, efektivněji a mnohdy bez ohledu na naše zdraví. Přirozený pohyb měníme za jízdu v autě, čas trávený v přírodě omezujeme na úkor narůstajícího času stráveného za počítačem nebo telefonem. Stravujeme se ve spěchu, mnohdy nezdravě. Kouříme, pijeme nadměrné množství alkoholu. Kromě toho trpíme nedostatkem odpočinku, jsme pod tlakem a ve stresu. Všechny tyto faktory se podílejí na vzniku mnohých civilizačních onemocnění, která jsou pořád na vzestupu.

2.1 DEFINICE CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Velký lékařský slovník (Vokurka a Hugo, 2008) definuje civilizační nemoc jako „nemoc, jejíž vznik a rozvoj je podmíněn nebo výrazně ovlivněn civilizací, způsobem života, technikou, stresem, znečištěním životního prostředí apod. Klasickým příkladem jsou kardiovaskulární nemoci, které jsou nejčastější příčinou úmrtí v průmyslově vyspělých zemích. Zaostalé oblasti trpí naproti tomu vysokým výskytem infekčních nemocí, jejichž kontrolou (díky dostupné lékařské péči, očkování, léčbě antibiotiky a hygienickému dozoru) došlo ve vyspělých zemích k výraznému prodloužení průměrné délky života. Mnoho lidí v zaostalých oblastech se vůbec nedožije věku, kdy se civilizační nemoci projevují“.

V minulosti lidstvo sužovaly bakteriální infekce, například mor, tuberkulóza, syfilis, lepra; parazitické nemoci jako například malárie; virová onemocnění jako dětská obrna, pravé neštovice či žlutá zimnice. Rozvojem vědy se podařilo tyto choroby v západní civilizaci eliminovat a díky proočkování, zlepšení hygieny a životních podmínek některé z nich úplně vyhubit. Byly však nahrazeny chorobami, které souvisí s rozvojem civilizace (Dobson, 2009). Tato častá onemocnění jsou nepřenositelná (v angličtině Noncommunicable Diseases – NCDs). Z důvodu jejich značného rozšíření se označují jako choroby globálního výskytu (Machová, 2009) a jejich dlouhodobé trvání a pomalá postupná progresse je řadí mezi chronická neinfekční onemocnění (WHO, 2015).

2.2 PŘÍČINY VZNIKU CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Odedávna se lidstvo potýkalo s chudobou. Období hladomorů střídalo období úrody. S nedostatkem potravy a bojem o život byla spojena řada onemocnění. Zvýšením životní úrovně v moderní civilizaci vzniká dojem, že nás již neohrožuje hladomor, ale naopak nadbytek – přejídání se, sedavý způsob života a stres. Každá epocha dějin lidstva má své dominantní nemoci, odpovídající specifickým podmínkám dané doby. Tu nedávnou, tedy 20. století, a současnou, začátek 21. století, charakterizují nemoci srdce a cév, obezita, diabetes II. typu, zhoubná nádorová onemocnění a psychické potíže (Civilizace a nemoci, 2009, s. 16).

O civilizačních chorobách mluvíme proto, že se člověk není schopný rozumně přizpůsobit nadbytku vymožeností, které nám civilizace přináší v tom nejlepším slova smyslu. Moderní způsob života může za to, že průmyslová velkovýroba kaloricky bohatých potravin, vyrábí nadbytek tučných, slaných jídel, která jsou převážně z živočišných zdrojů, a zaměřuje se na produkci velkého množství slazených potravin a nápojů. Technický rozvoj, počítače a sedavý způsob zaměstnání jsou příčinami častých poruch pohybového aparátu. Vývoj dopravy způsobil významný úbytek fyzického pohybu. V rámci rostoucí životní úrovně se ruší místa, kde byla možnost volné fyzické aktivity, a to vše ve spojení s nadměrnou konzumací jídla, alkoholu a cigaret i s všeobecně nervóznějším tempem života vede k epidemii níže uvedených civilizačních chorob. Svou roli hraje samozřejmě i genetika. Vzhledem k tomu, že genetické faktory ale není možné ovlivnit, je důležité snížit výskyt alespoň ovlivnitelných faktorů. To znamená zapojení celé společnosti do změny životního stylu na všech úrovních. Pokud se totiž nezmění dosavadní trend, můžeme očekávat nárůst výskytu těchto onemocnění, a to čím dál v mladším věku (Komůrková, 2014).

Podle Řehořové (2006) mezi nejčastější příčiny vzniku civilizačních chorob patří:

- *Průmyslová velkovýroba*
- *Nadměrná konzumace vysoce kalorických potravin*
- *Zvýšený přísun potravin z živočišných zdrojů*
- *Úbytek fyzického pohybu*
- *Nadměrná konzumace cigaret a alkoholu*
- *Zvýšená míra stresu*
- *Nedostatek odpočinku*

2.3 TYPY CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Pohled na to, které nemoci se řadí mezi civilizační onemocnění, se u různých autorů liší. Adámková (2010) rozděluje civilizační nemoci na kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus, nádorová onemocnění, únavový syndrom, nemoci pohybového aparátu, psychické poruchy, ale také například celiakii a glaukom. Kolektiv autorů knihy *Civilizace a nemoci* (2009) k civilizačním onemocněním řadí především kardiovaskulární choroby, diabetes mellitus, zhoubné nádory, obezitu, ale také alergie, zubní kaz, astma, žlučové a ledvinové kameny, migrénu a depresi. Kodl et al. (2014) považuje za civilizační nemoc alergii, astma či osteoporózu. Dle WHO (2014) jsou hlavními typy civilizačních chorob kardiovaskulární nemoci, rakovina, chronické dýchací problémy a diabetes II. typu.

Mezi civilizační onemocnění je tedy možné zařadit:

- *kardiovaskulární onemocnění (ateroskleróza, hypertenze, infarkt myokardu)*
- *obezita*
- *diabetes II. typu*
- *poruchy pohybového aparátu (chronické bolesti páteře, kloubů a kostí, osteoporóza, zánětlivé revmatické onemocnění, skolióza)*
- *dýchací problémy (astma, obstrukční choroba plic)*
- *rakovina*
- *deprese*
- *chronický únavový syndrom*
- *gynekologické problémy (problémy s otěhotněním, předčasné porody a potraty)*
- *další onemocnění a poruchy jako jsou - alergie, kožní choroby, migréna*

V této práci se zaměřím na nejznámější a v poslední době nejvíce diskutované civilizační choroby: kardiovaskulární onemocnění, obezitu, poruchy pohybového aparátu a depresi. Důvodem, proč jsem zvolil právě tato onemocnění, je skutečnost, že mně osobně připadají ze všech výše jmenovaných chorob nejpalčivější a v dnešní společnosti asi nejrychleji se rozšiřující. Zároveň se jedná o takové civilizační choroby, které mohou přímo pozorovat ve svém nejbližším okolí. Druhým, praktickým důvodem, je skutečnost, že tato bakalářská práce je rozsahově omezená a pro kvalitní diskusi všech výše jmenovaných civilizačních chorob zde není prostor.

2.3.1 KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ

Kardiovaskulární choroby postihují srdce a cévy a zařazujeme mezi ně celou řadu nemocí, které vznikají v důsledku základního onemocnění cév – aterosklerózy. Jde o dlouhodobý proces, při kterém dochází k řadě imunitních pochodů, zánětlivých a funkčních změn, následkem čehož je remodelace cévních stěn. Dochází k jejich zesílení, snižuje se jejich pružnost a v důsledku ukládání tukových a minerálních látek do cévní stěny, vznikají tzv. aterosklerotické pláty. Ty omezují průtok krve, což má za následek, že orgány jsou nedostatečně zásobeny kyslíkem a dochází k jejich poškození. Tento proces vzniká pomalu, častokrát již od mladého věku. Postupně progreduje a klinicky se projevuje jako zvýšení krevního tlaku, tzv. hypertenze. Pacient zpočátku nemá žádné subjektivní potíže, ty se většinou objevují až při pokročilém postižení cév. Absence subjektivních potíží často vede k tomu, že pacient není dostatečně motivován k léčbě a podceňuje závažnost tohoto problému (Zeman, Pospíšil, 2003).

Důsledky aterosklerózy jsou natolik závažné, že je potřeba správně mířenou prevencí snižovat jejich výskyt. Infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, či ischemická choroba dolních končetin, jsou onemocnění degenerativního charakteru a v České republice jsou nejčastější příčinou úmrtí. Jak uvádí zdravotnická statistika *Zemřelí 2013*, v České republice byly v roce 2013 právě zmíněné kardiovaskulární choroby příčinou až 44,8 % z celkového počtu úmrtí.

2.3.2 OBEZITA

Obezita je chronickým onemocněním, které vzniká v důsledku nadměrného příjmu a nedostatečného výdeje energie. Následkem této nevyvážené energetické bilance dochází ke zmnožení tukové tkáně v těle. Měříme ji pomocí indexu tělesné hmotnosti, jež je označován počátečními písmeny anglického názvu Body Mass Index (BMI). Světová zdravotnická organizace definovala v roce 1985 obezitu jako zvýšení BMI u mužů nad hodnotu 30,0 a u žen nad 28,6. V roce 1999 byla tato definice zpřesněna a nadváha byla označena jako zvýšení hodnot BMI nad 25 a obezita hodnotami nad 30 (Reilly et al., 2003, Svačina, 2008, s. 23). Zmíněné hodnoty definující nadváhu a obezitu platí dodnes. Jak uvádí nejaktuálnější zpráva globálního zmapování nadváhy a obezity Světovou zdravotnickou organizací z února 2018, v roce 2016 více než 39 % dospělé populace starší 18 let trpělo nadváhou a u více než 13 % byla indikována obezita. Ve věkové skupině 5 až 19 let byla nadváha a obezita zjištěna u více než 340 milionů dětí a adolescentů. V nejmladší zkoumané věkové kategorii dětí do 5 let, se incidence nadváhy a obezity dokázala až u 41 milionů dětí.

WHO dále uvádí, že většina světové populace žije v krajinách, kde nadváha a obezita zabíjejí víc lidí než podváha (WHO, 2018).

Vzniku obezity předchází mnoho příčin, z nichž vůbec nejčastější bývá nadměrná konzumace vysoce kalorické stravy, která není kompenzována dostatečnou pohybovou aktivitou. K dalším příčinám patří genetická predispozice, hormonální a metabolické vlivy, užívání léků a často také psychická zátěž. Obezita má nepříznivý dopad na celkový zdravotní stav a je provázena celou řadou komplikací, které můžeme rozdělit na mechanické a metabolické. Mezi ty mechanické se řadí velké zatížení kloubů, šlach či dýchací potíže (dušnost). Mezi metabolické komplikace obezity patří například cukrovka, kardiovaskulární choroby, zejména hypertenze, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, v některých případech také nádorová onemocnění a další.

2.3.3 PORUCHY POHYBOVÉHO APARÁTU

Funkce pohybového aparátu spočívá v zajišťování a udržování těla v určité poloze v prostoru, v umožnění pohybu těla, v zajištění cílené činnosti a v plnění dalších funkcí, jako je sdělovací, metabolická, oporná apod. Za funkční poruchy pohybového aparátu jsou označovány poruchy funkce kloubů, svalů a nervů, ostatních měkkých tkání, orgánů, orgánových soustav a celého organismu, kdy není primárním důvodem projevu onemocnění organická, strukturální příčina. Funkční porucha je potom projevem chybné řídicí funkce (Beránková et al., 2012).

Funkce svalů bývá značně ovlivněna pohybovým režimem. Hypokinéza, jednostranné zatížení a psychické napětí jsou nejčastěji uváděné příčiny nežádoucích funkčních změn pohybového aparátu. V důsledku jednostranného zatěžování vznikají nadměrně silné a zkrácené svalové skupiny a nadměrně oslabené svalové skupiny. Poruchy funkce pohybového aparátu bývají často příčinou bolestí a při delším trvání mají vážné dopady na celkový zdravotní i psychický stav člověka (Beránková et al., 2012).

Špatné pohybové návyky spolu s nesprávným držením těla zatěžují především páteř. Její ztuhnutí bývá pak častou příčinou bolesti v zádech. V současné době přibývá postižených chronickými bolestmi zad, ale i dalších částí pohybového aparátu. Krční páteř, kyčelní klouby, kolena, ramena, ale také zápěstí, tzv. syndrom karpálního tunelu (Garfinkel et al., 1998). Sedavé zaměstnání, úbytek pohybové aktivity, prodlužování času stráveného u počítače, jednostranná zátěž těla, nedostatek času na odpočinek. To všechno jsou faktory přispívající k rozvoji poruch pohybového aparátu (McCaffrey, Park, 2012). V současnosti jsou zařazovány mezi civilizační onemocnění a častokrát jsou doprovázeny dalšími

z těchto závažných civilizačních chorob, například obezitou. U lidí trpících nadváhou nebo přímo obezitou dochází v důsledku působení nadměrné tělesné hmotnosti na pohybový aparát k častému poškození kloubů, jak kyčelních, tak kolenních, a také páteře. Tato poškození jsou většinou doprovázena bolestmi, které postižené jedince limitují ve vykonávání pohybové aktivity. A nastává začarovaný kruh, kdy bolesti znemožňují vykonávat cvičení a zároveň nedostatek pohybové aktivity jen více prohlubuje zdravotní obtíže pacientů s nadváhou a obezitou (Tundwala et al., 2012).

Pohybový aparát však zatěžuje nejen nadměrná hmotnost, ale také svalové dysbalance způsobené jednostrannou zátěží, například jako důsledek povolání (zubaři), nebo z důvodu praktikování jednostranně orientovaných sportů (např. golf). Neúměrné protěžování jednotlivých částí pohybového aparátu (např. krční páteř) je spolu s výše zmíněnými, další příčinou častých a zároveň chronických poruch pohybového aparátu.

Proto je důležité včas nejenom zahájit vhodnou léčbu, ale také se zaměřit na prevenci. A právě zde může hrát důležitou roli praktikování jógy. Stupňovitě vytvořený systém uvolňujících, dechových a tělesných cvičení pomáhá pacientům posilovat svalstvo celého těla díky systematickému střídání protažení, výdrže uvolnění a pohybu. Je nutné vzájemně kombinovat protahování a posilování svalů. Je-li sval pouze protahován, dochází při jeho zatížení okamžitě znovu ke ztuhnutí a zkrácení, neboť mu chybí potřebná síla. A když je sval pouze posilován, ztrácí pružnost, a to se projeví zmenšením kloubní pohyblivosti. Silné a zároveň protažené svaly poskytují mimo jiné důležitou ochranu kloubům a páteři. Proto při pravidelném cvičení mohou potíže s klouby a páteří zmizet už po několika týdnech. Jóga je vhodnou pohybovou aktivitou, která může nejenom pomoci v léčbě chronických poruch pohybového aparátu, ale může dokonce pomoci při prevenci jejich vzniku.

2.3.4 DEPRESE

Deprese je závažným biologickým onemocněním mozku, které však postihuje celý organismus. Jak uvádí Roth et al. (1999), obvykle se jedná o patologickou poruchu nálady neodpovídající okolnostem. Světová zdravotnická organizace (2012) definuje depresi jako "mentální poruchu projevující se zhoršenou náladou, ztrátou potěšení, pocity viny nebo nízkého sebehodnocení, poruchami spánku a chuti, nedostatkem energie a slabou koncentrací." Jedná se o závažné psychické onemocnění s delším trváním. Depresi je třeba odlišit od poruch nálady, které trvají kratší dobu, avšak jejich projevy jsou podobné.

Deprese je charakterizována dlouhodobou přítomností depresivní nálady nebo anhedonie, které narušují adaptaci na běžné životní okolnosti (Gotlib, Hammen, 2010). Projevy deprese jsou velmi rozmanité, jedná se o soubor duševních a fyzických příznaků. Pokud není deprese léčena, vede k snižování obranyschopnosti organismu a dalším fyzickým projevům deprese jako jsou nadměrná únava, bolesti hlavy, tlak na hrudníku, pocity dušnosti, vysoký krevní tlak, nechutenství nebo naopak přejídání se, trávicí potíže. Mnohdy dochází k výraznému přibírání nebo naopak úbytku hmotnosti, ztrátě výkonnosti, nedostatku zájmu o denní aktivity. Lidé postižení tímto závažným onemocněním trpí pocity úzkosti a beznaděje, zoufalstvím a plačtivostí, mnohdy nespavostí nebo nadměrnou spavostí, nedostatkem energie, poruchami koncentrace, pocity bezcennosti, což častokrát směřuje až k izolaci od společnosti. U řady pacientů s depresí se dostávají myšlenky na smrt, objevuje se sebedestruktivní chování a sebevražedné tendence (Praško et al., 2003; Janů, Racková, 2007).

Léčba deprese patří do rukou zkušených odborníků – psychiatrů, psychologů a psychoterapeutů. Farmakologická léčba spočívá v podávání antidepresiv a dalších léčiv ovlivňujících psychiku. Nevýhodou při léčbě antidepresivy je dlouhá doba nástupu účinku a řada vedlejších účinků. Další léčiva se používají k potlačení úzkosti, ke zlepšení paměti a kognitivních funkcí a také ke zlepšení kvality spánku. Nezastupitelnou úlohu v terapii deprese má psychoterapie (Janů a Racková, 2007). Pomocí ní se pacient učí, jak se vyrovnávat s problémy, jak zvládat obtížné životní situace a stres, jak si poradit s mezilidskými vztahy a jak pečovat o své psychické zdraví. Psychoterapie probíhá nejčastěji formou rozhovoru a zabývá se i relaxačními technikami. A právě zde může hrát důležitou roli praktikování jógy. Svým důrazem na posílení těla, správné způsoby dýchání a zklidnění mysli může jóga působit jako prevence vzniku deprese nebo jako doplňková terapie při léčbě již probíhající nemoci.

2.4 PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Rostoucí prevalence civilizačních onemocnění nabývá alarmujících rozměrů. Výše zmíněné choroby se objevují čím dál častěji v nižších věkových kategoriích. Prevenci je tedy nutno mířit už na dětskou a adolescentní populaci. Je potřeba dbát na dostatek pohybové aktivity a správné stravovací návyky. Změna životního stylu jak u dětí, tak u dospělých by měla být komplexní. Měl by se klást důraz na to, jak důležité je přijímat pestřejší stravu, konzumovat více zeleniny a ovoce, odpočívat a méně se stresovat.

Nekonzumovat nadměrné množství alkoholu, omezit kouření. Je to totiž účinná cesta, jak chorobám předejít a užívat si lepší a zdravější život (Havlín, 2010). Z praktické části výzkumu pak vyplývá, že právě jóga, nejen jako druh cvičení, ale jako celkový životní styl, může mít významný vliv na prevenci některých civilizačních chorob.

3 METODOLOGIE VÝZKUMU

Významnou součástí této práce jsou výsledky rozhovorů, které byly provedeny s jógovými lektory. V této kapitole popíšu, jakým způsobem byla uskutečněna praktická část práce a jakým způsobem byla získávána data pro následnou analýzu.

3.1 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem práce je představit jógu a některé její novodobé směry, poukázat na problematiku civilizačních chorob, poukázat na psychosomatické účinky jógy a ukázat, jakým způsobem může jóga pomoci v prevenci vybraných civilizačních chorob.

Práce si dále klade za cíle:

- Provést s lektory jógy rozhovory směřující k zodpovězení výzkumné otázky
- Analyzovat odpovědi dotazovaných lektorů
- Prezentovat výsledky výzkumu a zodpovědět hlavní výzkumnou otázku

Hlavní výzkumná otázka:

Jakým způsobem mohou novodobé směry jógy pomoci v prevenci civilizačních chorob?

3.2 KVALITATIVNÍ METODA VÝZKUMU

Pro realizaci stanovených výzkumných cílů a zodpovězení výzkumné otázky jsem se rozhodl jít cestou kvalitativního výzkumu a zvolit takové techniky sběru dat, které této výzkumné metodě odpovídají. Důvodem je především možnost proniknout skrze kvalitativní metodu hlouběji do dané problematiky a lépe porozumět zkoumaným jevům (Hendl, 2008, s. 50), tedy vlivu jógy při prevenci civilizačních chorob. Aktivní účast na lekcích jógy a následné rozhovory s lektory přináší možnost zkoumat problematiku v přirozeném prostředí, studovat její procesy a na základě praktických zjištění vyvodit závěry.

3.3 TECHNIKA SBĚRU DAT A ZPŮSOB JEJICH ANALÝZY

Data, na základě jejichž analýzy zodpovídám výzkumnou otázku, byla získávána poměrně běžnou a v rámci kvalitativního výzkumu velmi častou technikou –

polostrukturnovanými rozhovory s celkem 15 vybranými lektory. Zaměřil jsem se přitom výhradně na cvičitele jógy, kteří mají jak teoretickou, tak i praktickou znalost jógy a byli schopni hovořit o novodobých směrech jógy ve vztahu k civilizačním chorobám na odborné úrovni.

K zodpovězení hlavní výzkumné otázky mne přivedly odpovědi respondentů na následujících 6 otázek:

- **Jaký vliv má dnešní jóga na životní styl člověka?**
- **Jak se jóga liší od ostatních pohybových aktivit?**
- **Může praktikování jógy zabránit rozvoji civilizačních onemocnění jako jsou (a) kardiovaskulární onemocnění, (b) obezita, (c) poruchy pohybového aparátu, (d) deprese? Pokud ano, za jakých podmínek k tomu dochází?**
- **Které jógové pozice jsou nejúčinnější při prevenci (a) kardiovaskulárních onemocnění, (b) obezity, (c) poruch pohybového aparátu, (d) deprese?**
- **Jaké jsou nejčastější důvody, zejména pokud se jedná o zdravotní potíže, pro které se lidé rozhodují začít s cvičením jógy?**
- **Jak hodnotíte důležitost dechu a meditace při cvičení jógy?**

Všechny rozhovory byly nahrávány na diktafon a jejich části následně přepsány. Každý rozhovor trval přibližně 30 – 40 minut. V úvodu každého rozhovoru byla respondentům vysvětlena podstata výzkumu a jeho hlavní cíl. Pozornost byla věnována také některým etickým otázkám výzkumu, a to zejména zdůraznění skutečnosti, že v práci nebudou uváděna jména respondentů a jejich případné výpovědi budou anonymizovány. V konečném počtu se výzkumu zúčastnilo celkem 15 respondentů, z toho 11 žen a 4 muži. Dotazovaní lektoři se aktivní jógové praxi věnují nejméně 8 let a lektorka s nejdelší jógovou praxí tímto životním stylem aktivně žije již 39 let.

Odpovědi respondentů získané na základě polostrukturnovaného rozhovoru posloužily jako základní materiál pro analýzu. Dalším významným zdrojem pro praktickou část práce byly samotné lekce jógy, které jsem pravidelně navštěvoval. Seznámil jsem se s různými směry jógy, různými styly vedení jógových lekcí, s různými lidmi, kteří tyto lekce navštěvovali a tím i s různými důvody jejich účasti na kurzech jógy. Jógové pozice, které mi lektoři v rozhovorech přiblížili, jsem tak mohl vyzkoušet v praxi.

4 ANALÝZA DAT

Cílem analytické části práce je zpracování všech dat, která byla nashromážděna jak v rámci rozhovorů s vybranými respondenty, tak i během samotných lekcí jógy. V návaznosti na teoretickou část práce jsou pak tato data analyzována a doplněna o relevantní informace z vědeckých studií. Analytická část práce je rozdělena celkem do čtyř kapitol, které představují konkrétní ásany, jež cvičitelé vnímají jako významné při prevenci vybraných civilizačních chorob, tedy srdečně-cévních onemocnění, obezity, poruch pohybového aparátu a deprese. Dohromady pak celá kapitola přináší odpověď na hlavní výzkumnou otázku: Jakým způsobem mohou novodobé směry jógy pomoci v prevenci civilizačních chorob?

4.1 VLIV JÓGY NA KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ

Kardiovaskulárním chorobám jako nejčastější příčině úmrtí v České republice, je potřeba předcházet a správnou terapií napomáhat zastavení nebo alespoň zpomalení progredujícího trendu tohoto onemocnění.

Je vědecky prokázáno, že změna životního stylu sehrává důležitou roli jak v prevenci, tak v léčebném procesu civilizačních chorob. Účinným prostředkem v tomto případě může být právě jógová terapie. Toto tvrzení dokládá i Divya et al. (2017) ve své studii z let 2012 – 2013. Studie se zúčastnilo 50 lidí ve věku 22 – 55 let, trpících na kardiovaskulární onemocnění. Účastníci výzkumu cvičili jógu 6 dní v týdnu, vždy po 75 minut. Výsledky této studie poukazují na velice pozitivní účinky jógových cvičení na více faktorů najednou. Po skončení 41 denního jógového programu bylo u účastníků zjištěno signifikantní snížení klidové tepové frekvence, snížení hodnot jak systolického, tak i diastolického tlaku. Naopak došlo k výraznému nárůstu hodnot vitální kapacity plic a také expiračního objemu plic. Krevní obraz ukázal signifikantní snížení hladiny cukru v krvi nalačno, snížení hladiny cholesterolu v séru a stejně tak snížení nízkodenzitních lipoproteinů (LDL). Naopak došlo k signifikantnímu nárůstu hladin zdraví prospěšných vysokodenzitních lipoproteinů (HDL). K podobným závěrům dospěla i studie Chu et al. (2016), ve které bylo také zaznamenáno zlepšení hodnot krevního tlaku, HDL i LDL cholesterolu, tepové frekvence a zejména hodnot tělesné hmotnosti. Na základě těchto výsledků doporučují autoři studie jógu k prevenci zmíněných kardiovaskulárních

onemocnění jako účinnou alternativu k tradičním aerobním a silovým tréninkovým programům.

S těmito závěry se ztotožňují i respondenti kvalitativního výzkumu této bakalářské práce – lektoři a lektorky jógy. Všichni se shodují v tom, že praktikování jógy rozhodně může pozitivně přispět k prevenci zmíněných srdečně-cévních chorob. Shodují se však i v tom, že kromě konkrétních ásan tu sehrává stejně důležitou roli i vědomá práce s dechem, který má dopad jak na energetickou, tak i na mentální úroveň organismu. Schopnost ovládat vlastní dech pomáhá dle zkušeností lektorů regulovat například stres a s ním spojené fyzické projevy (zrychlený tep, zvýšení krevního tlaku, pocení apod.).

Cvičitelé jógy upozorňují, že u lidí léčících se na kardiovaskulární onemocnění je potřeba dávat pozor na pozice, které nadměrně zatěžují tento systém. Spíše než k samotné léčbě kardiovaskulárních chorob doporučují lektoři jógovou terapii spíše jako prevenci. Doporučují zejména pravidelné cvičení následujících pozic: Kobry, Luku, pozici Psa hlavou dolů a také pozici Svíčky. Jedná se o pozice s velkým vlivem na dýchací systém a správné fungování srdeční soustavy. Všechny tyto pozice vystavují srdce měnícímu se tlaku a tím podporují správnou cirkulaci krve. Všichni dotazovaní lektoři vyzdvihli v souvislosti s prevencí kardiovaskulárních chorob zejména pozici svíčky.

4.1.1 POZICE KOBRY (BHUJANGASANA)

Kromě toho, že pozice Kobry pozitivně ovlivňuje cévní soustavu, její správné provedení napomáhá také protažení přední strany trupu a vede k posílení zádových svalů.



**OBRÁZEK 1: POZICE KOBRY
(BHUJANGASANA)**

Napomáhá uvolnění páteře, stimuluje trávení a vylučování, přispívá k aktivaci v oblasti jater, ledvin a nadledvinek.

Provedení: Výchozí pozice je vleže na břicho, s dlaněmi umístěnými v úrovni ramen. Tělo se zvedá nejdříve silou zádových svalů bez zapojení rukou. Ve chvíli, kdy dojde k zapojení rukou tlakem do země, pokračuje zvedání těla vzhůru s lokty poblíž těla do výše, kdy pupík ještě leží na zemi. Záklon hlavy zde není žádoucí. Pokud k němu dojde, výrazně se tím zvětší prohnutí krční páteře, čímž se přirozeně zvýrazní i prohnutí v bedrech. Tím se bránice a pánevní dno dostává z paralelního postavení, nemohou správně pracovat a je porušena trupová stabilizace.

Návrat zpět dolů probíhá velice pomalu. Pozice se opakuje v rytmu minimálně třikrát za sebou.

4.1.2 POZICE LUKU (DHANURASANA)

Pozice luku otevírá hrudní koš, čímž umožňuje plicím úplné roztažení a navyšuje jejich kapacitu. Protaháním páteře zlepšuje její prokrvení a tím revitalizuje veškeré nervy v ní. Posiluje páteř po celé její délce. Zároveň tato poloha pomáhá při trávicích problémech a zácpě, zlepšuje funkčnost tlustého a tenkého střeva, jater, ledvin a slinivky. Rovněž protahuje a posiluje břišní stěnu. Posiluje paže, stehna a kyčle.

Provedení: Výchozí pozice je vleže na břicho s nohama u sebe a rukama u těla. Následně se



pokrčí nohy a rukama se chytí kotníky. Brada se drží u země. S nádechem se zvedá hlava, trup i nohy z podložky, takže se tělo prohne do pozice připomínající tvar luku. Rukama a nohama se přitom táhne proti sobě. V pozici je třeba vědomě a hluboce dýchat. Poté se s výdechem povolí prohnutí a tělo zaujme počáteční polohu.

**OBRÁZEK 2: POZICE LUKU
(DHANURASANA)**

4.1.3 POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA)

Tuto pozici oslovení lektori provádějí téměř na každé lekci jógy. Je základní součástí většiny sestav Vinyasy. Posiluje břišní svaly, stimuluje vnitřní orgány, uvolňuje napětí a v neposlední řadě zlepšuje krevní oběh. Pozice psa hlavou dolů patří mezi inverzní, tedy obrácené pozice. Vzhledem k tomu, že boky jsou zvednuté a hlava klesá pod úroveň srdce, gravitace na tělo začne působit v opačném směru, čímž dojde k celkovému rozproudění krevního oběhu.

Provedení: Výchozí pozice je nejčastěji pozice „na čtyřech“, ze vzporu klečmo, kdy kolena jsou na šířku boků, stehna kolmo k podložce, prsty u nohou opřené o zem. Ruce

jsou posunuty dopředu, aby se dlaně neopíraly přímo pod rameny. Rukama i nohama se tělo odtlačí od podložky a boky se vytáhnou co nejvýš vzhůru. Mělo by dojít k mírnému



OBRÁZEK 3: POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA)

prohnutí páteře a vytáhnutí sedací kosti co nejvíce vzhůru. Záda a paže zůstávají v této poloze, kolena se začínají propínat a paty přibližovat k podložce. Hlava je uvolněná. Je důležité vnímat vytaženou páteř, mírně vtaženou břišní dutinu a odtlačení od dlaní i prstů na rukou, které pomohou udržet váhu těla vzadu. Dech je hluboký a plynulý. Postupně dochází k uvolňování napětí ze zadní strany nohou.

4.1.4 POZICE SVÍČKY (SALAMBA SARVANGASANA)

Na konci lekce jógy se zpravidla praktikuje pozice svíčky, která je nazývána královnou ásan. Řadí se mezi pozice pozitivně ovlivňující endokrinní systém, harmonizující nervovou soustavu a zlepšující proudění krve, lymfy a energie v těle. Vlivem převrácené polohy těla krev bez námahy přitéká do srdce. Toto snižování tlaku, prováděné denně a na více minut odměřované prodlužuje značně život žil.

Provedení: V lehu na zádech se srovná celé tělo. Dolní končetiny se spojí k sobě, paže se přiloží k tělu, dlaněmi do země. Brada je lehce přitáhnuta k hrudníku. Celá zadní strana těla by se tím měla protáhnout a prodloužit. S nádechem se zvednou pokrčené dolní končetiny směrem k hrudníku, ruce podepírají pánev. Zapojením břišních svalů se pánev vyhoupne nahoru, jakoby kolena měla směřovat k čelu. Pak se buď po jedné, nebo obě nohy



OBRÁZEK 4: POZICE SVÍČKY (SALAMBA SARVANGASANA)

najednou zvedají vzhůru. Ruce stále podepírají bedra a dbá se na to, aby lokty byly co nejbližší u sebe. Je potřeba najít osu, která spojuje srdce, pánev a kotníky. Chodidla zůstávají uvolněná, nedochází k jejich flexi, ani k propínání špiček vzhůru. Brada se dotýká horní části hrudní kosti, čím stimuluje oblast štítné žlázy. Důležité je, aby se jednalo o stoj na ramenou, nikoli na krku. Přirozená lordóza krční části páteře by měla zůstat zachována a krční svaly by měly zůstat uvolněné. Dech směřuje volně do břicha. Proto je tato pozice doporučována i pro nácvik břišního dechu nebo pro lidi trpící astmatem. Při návratu z pozice je potřeba dbát na pomalé a kontrolované ukládání obratle po obratli zpátky na podložku.

Tato pozice pozitivně ovlivňuje hormonální řízení, protože působí nejenom na štítnou žlázu, ale zvýšený přítok okysličené krve se dostává také k dalším endokrinním žlázám v mozku, hypofýze a hypotalamu. Pozice svíčky má zklidňující účinky, posiluje bilanci těla a působí preventivně i proti křečovým žilám. Jedná se totiž o inverzní pozici, při které dochází k samovolnému návratu krve z dolních končetin k srdci a tím „šetří“ práci srdce. Je vhodná pro všechny, kdo trpí problémy s oběhem krve v dolních končetinách, varixy a oteklými dolními končetinami. Podporuje lymfatický systém a zlepšuje imunitu.

4.2 JÓGA JAKO PREVENCE OBEZITY

Jóga mnohdy působí jen jako cvičení protahovací a relaxační a mnoho lidí se proto domnívá, že není k hubnutí nejvhodnější. Opak je ale pravdou, neboť odborníci a cvičitelé jógy se shodují na tom, že i jógou lze zhubnout. Stejně tak jako v běžných sportech, i u jógy jde o trénink fyzického těla, který umožňuje rozvíjet nejen sílu, rovnováhu, ale také flexibilitu a celkovou kondici těla. Pravidelným cvičením lze dosáhnout uvolnění, protažení a vyrýsování linií těla. Dochází k redukci tukového tkaniva, jak subkutánního/periferního, tak i viscerálního/břišního. Spolehlivá metoda měření tloušťky podkožních řas, spolu s vypočtenými hodnotami BMI, byly použity k indikaci nadváhy a obezity v mnohých vědeckých odborných studiích. Mnoho z nich se snaží poukázat na pozitivní účinky jógové terapie v léčbě obezity a dalších průvodních symptomů tohoto onemocnění. Shinde et al. (2013) uvádějí výsledky svého výzkumu z roku 2011, kde v průběhu jednoho roku sledovali 60 jedinců ve věku 30 – 50 let. Cvičící byli rozděleni do dvou skupin, kde jedna prováděla aerobní cvičení (rychlou chůzi) 45 minut až 1 hodinu denně, pětkrát týdně. Druhá skupina praktikovala jógové cvičení (pránayáma, pozdrav slunci a ásany), taktéž 45 minut až 1 hodinu denně, opět pětkrát v týdnu. Výsledky studie

poukázaly nato že, skupina jedinců praktikující jógu, vykazovala na rozdíl od té, která byla zaměřená na aerobní cvičení, signifikantně výraznější snížení hodnot BMI a tělesné hmotnosti. Se stejnými závěry ve své studii vysvětluje Sahay et al (2007), že při dlouhodobém praktikování jógy nastává redistribuce tukového tkaniva. K tomu dochází díky redukci tuku v oblasti pasu, čímž se centrální obezita transformuje v méně závažnou, periferní obezitu.

Někteří z lektorů, se kterými jsem dělal rozhovory, tvrdili, že jógu lze zařadit i mezi aerobní cvičení, a to zejména powerjógu, vinyasu, nebo hot, či bikram jógu, které jsou ke zhubnutí asi vůbec nejvhodnější. Józe nahrává také fakt, že při ní lze odbourávat přebytečná kila lépe než při jiných sportech. Při aerobiku, spinningu, joggingu či jiných aerobních činnostech spaluje tělo převážně sacharidy, bílkoviny a tuky pak výrazně méně. U jógy je to právě naopak. Obecně totiž platí, že tuky organismus spaluje především při nižší, ale zato déle trvající zátěži, čemuž odpovídá typická jógová lekce.

Výhodou jógy je dle dotazovaných lektorů také to, že při ní dochází k prokrvení vnitřních orgánů a tím k aktivaci veškerých vnitřních procesů v těle, tedy i k nastartování metabolismu. Nutno také zmínit, že v józe jsou pozice propojeny s akupresurními body, které jsou během cvičení stimulovány, a ovlivňují tak činnost žláz s vnitřní sekrecí, potažmo produkci hormonů, mající vliv zejména na trávení, vylučování a na jiné metabolické procesy. Všichni lektoři se shodli v tom, že pro lidi postižené nadváhou nebo obezitou je jóga jednou z nejvhodnějších fyzických aktivit. Jejich pohybová zdatnost je často limitovaná právě v důsledku vyšší hmotnosti a s tím souvisejícími bolestmi pohybového aparátu. Je pro ně problematické vyvíjet náročnější fyzickou aktivitu. Rychle se zadýchají, tepová frekvence jim roste rychleji než zdravým jedincům. Vzhledem k tomu, že v józe je každá pozice propojená s vědomým prodýcháváním a následnou relaxací, je pro ně tento druh pohybové aktivity určitě vhodný. Lektoři, které jsem oslovil, doporučovali v souvislosti s prevencí obezity provádění různých pozic a jejich kombinace. Shodovali se však ve čtyřech z nich – pozice loďky, pozice prkna a pozice židle. Všechny posilují břišní svaly, zpevňují celé tělo a stimulují činnost vnitřních orgánů, čímž podporují funkci metabolismu.

4.2.1 POZICE LOĎKY (NAVASANA)

Pozice loďky je jedna z klasických pozic, posilující střed těla, břišní svaly i pánevní dno. Působí pozitivně proti zácpě, stimuluje aktivitu pohlavních orgánů a celé pánve. Učí rovnováze, neboť je částečně pozicí balanční.

Provedení: Existují dvě varianty této pozice – těžší s nohama nataženými a lehčí, kdy nohy jsou pokrčené v kolenech.



**OBRÁZEK 5: POZICE LOŽKY (NAVASANA) –
varianta pro pokročilé**



**OBRÁZEK 6: POZICE LOŽKY
(NAVASANA) – varianta pro
začátečníky**

Pozice se provádí z lehu, s rukama uloženými podél těla. Postupně dochází k napnutí celého těla, nohy jsou propnuté směrem nahoru, nebo pokrčené pár centimetrů nad zemí, se současně propnutým trupem. Tělo by mělo připomínat loď. Je potřeba dát si pozor, aby nedocházelo k prohýbání v zádech. Sternum neboli hrudní kost směřuje do výšky, záda zůstávají napnutá. Při návratu do výchozí pozice se uvolní pnutí v zádech i končetinách a tělo se pomalu uloží na podložku.

4.2.2 POZICE PRKNA (VASISTHASANA)

Prkno je pozicí, která buduje celkovou sílu těla a také vůli. Zlepšuje sílu středové osy těla a mysli, posiluje paže, rozvíjí vědomí rovnováhy. Tento cvik je součástí tzv. Pozdravu slunci.

Provedení: Výchozí pozice je vzpor na čtyřech končetinách, jako kdyby měl následovat klik. Prsty však směřují dopředu, paže jsou napnuté, hlava i ramena v přímce, střed těla je zpevněný a drží tělo v dané pozici. V pozici prkna je možné střídat různé její varianty - pohybovat se nahoru a dolů, nebo do stran - vše v rytmu dechu.



OBRÁZEK 7: POZICE PRKNA (VASISTHASANA)

4.2.3 POZICE ŽIDLE (UTKATASANA)

Cvičitelé všech směrů jógy se shodují na tom, že pozice židle je jedna z neúčinnějších pozic pro tvarování a posílení hýždí a zadních stehenních svalů. Protahuje lýtky a Achillovy šlachy. Jedná se o balanční ásanu, která intenzivně posiluje nohy a zapojuje i svaly středu těla. Kromě zřejmých fyzických výhod má zpevnění těchto partií ještě mnohem hlubší, psychický efekt tím, že pomáhá posilovat vůli. Silná stehna a sedací svaly přispívají k lepší flexibilitě a výdrž při józe.



**OBRÁZEK 8: POZICE ŽIDLE
(UTKATASANA)**

Provedení: Pozice začíná většinou ve stoje - chodidla rozkročená na šíři boků, prsty u nohou směřují dopředu. Ruce jsou zpevněné podél těla, při výdechu se chodidla zatlačí do podložky. S nádechem se přechází do vzpažení, zároveň se pokrčí kolena, a to do takové úrovně, aby se nezvedaly paty ze země. S výdechem se přenesou váha nad paty a boky se posouvají dozadu. Ale jen do takové míry, aby nedošlo k prohnutí v zádech. Naopak udržuje se mírně podsazená pánev, svaly pánevního dna jsou vtažené. Bedra jsou zpevněná a celá páteř vytažená vzhůru. Pevná jsou i ramena a celé paže. Lopatky se drží u těla, hlava je vytažená od ramen a dlaně míří k sobě (je možné je spojit). Dech je hluboký a pomáhá prodlužovat výdrž v této silové pozici. Cvik lze provádět i dynamičtěji, kdy se ze stoje poklesne do pozice židle (pevné nohy, paže i záda), chvíli

se pozice drží a s výdechem se pak přechází opět do stoje. Pro správný efekt se toto střídání dynamické a statické polohy opakuje několikrát za sebou.

4.3 JÓGA A PORUCHY POHYBOVÉHO APARÁTU

Jógová cvičení jsou nejen pomocnou terapií u již existujících obtíží, ale zabraňují ztuhnutí páteře a vzniku revmatických změn v kloubech. Dotazovaní lektori popisují, že tělesným cvičením se protahují zkrácené svaly a posilují svaly ochablé, takže svou stabilitou opět poskytují kloubům potřebnou ochranu. Klouby jsou při cvičení jógových pozic zatěžovány v plném rozsahu svého pohybu až do té míry, kdy to ještě není bolestivé, tím se zlepšuje pohyblivost a zvyšuje prokrvení. Tělo tak postupně a přirozeným způsobem získává zpět své zdravé pohybové návyky.

Důvod, proč mnozí lidé musí trpět následky revmatických změn v kloubech, kostech a svalech, tkví většinou ve špatném životním stylu: v přejídání, vysoké spotřebě živočišných bílkovin a tuků, nedostatku pohybu a ve špatných návycích v držení a pohybech těla. To vše vede k degenerativním a zánětlivým změnám v kloubech a svalstvu, k jejich ztuhnutí a následně silným bolestem. Proto je důležité těmto změnám předcházet. Účinným prostředkem v prevenci poruch pohybového aparátu může být právě jóga. Lektoři, se kterými jsem zaznamenával rozhovory pro tuto bakalářskou práci, popisovali případy, kdy lidé navštěvující jejich lekce přicházeli s bolestmi zad a po několika týdnech pravidelného cvičení jógy se bolestí zcela zbavili.

Jako příklad vysoké účinnosti jógových cvičení je možno uvést i signifikantní test, který byl proveden ve známých slovenských lázních Piešťany. Tým specialistů zkoumal účinek metodického cvičení jógy u pacientů trpících Bechtěrevovou chorobou. V průběhu studie bylo u pacientů této skupiny, která prováděla cílená jógová cvičení, zjištěno viditelné zlepšení hybnosti a kapacity plic i podstatné zmírnění bolestí v porovnání s kontrolní skupinou procházející klasickými rehabilitačními cvičebními technikami (Petrovič, 2000).

Williams et al. (2009) ve svojí studii zkoumal účinky pravidelného cvičení jógy (dvakrát týdně 90 minut, po dobu 24 týdnů) u 90 jedinců ve věku od 23 do 66 let, trpících chronickými bolestmi zad. Výsledky studie poukazují na pozitivní vliv jógového cvičení, protože došlo ke snížení intenzity bolesti, k snížení funkčního postižení i ke snížení spotřeby prášků tlumících bolest. S podobnými závěry jsem se setkal i u většiny lektorů, kteří z vlastní zkušenosti mohli potvrdit, že po dlouhodobém pravidelném praktikování jógy pociťovali zmírnění, nebo úplné odeznění bolestí pohybového aparátu.

Dle Garfinkla et al. (2011) je jóga účinným prostředkem také v léčbě a při prevenci syndromu karpálního tunelu. Výsledky studie, ve které 51 pacientů s charakteristickými symptomy tohoto onemocnění cvičilo jógu 1 až 1 a půl hodiny dvakrát do týdne, po dobu celkem 8 týdnů, prezentují statisticky signifikantní snížení bolesti doprovázející zvýšenou zátěž zápěstí. Lektoři jógy, se kterými jsem se setkal, doporučují provádění jógových asán zejména lidem, kteří mají sedavé zaměstnání bez možnosti kompenzovat v práci statické polohy, ve kterých sedí např. u počítače celý den.

4.3.1 POZICE BOJOVNÍKA (VIRABHADRASANA)

Existují celkem tři pozice Bojovníka – Bojovník I, II a III. Ve všech těchto pozicích dochází k výbornému protažení ohýbačů trupu a tím zajištění správného napřímeného postoje. Ten je důležitou prevencí bolestí zad, kyčelních kloubů a dalších zdravotních obtíží. Pozice Bojovníků posilují nohy, břišní svalstvo a zlepšují rovnováhu těla. Napomáhají uvolňování přebytečného napětí a při správném provedení se díky nim může podařit nastolit v těle sílu v rovnováze s mobilitou a stabilitou. V dolní části těla by měla panovat síla a v horní části těla a mysli naopak volnost a pružnost, které se spolu kloubí.

BOJOVNÍK I (VIRABHADRASANA I)

Pozice Bojovníka I pomáhá procvičovat chodidla a kotníky, zpevňuje hýždě, uvolňuje kyčelní klouby. Při správném provedení se při ní masírují orgány v dutině břišní.

Provedení: Do pozice Bojovníka I se vstupuje z výchozí pozice Psa hlavou dolů. Vykročí se pravou dolní končetinou vpřed směrem k pravé ruce. Zadní chodidlo je vytočené do strany (ideálně 45–60 stupňů), čímž jsou dolní končetiny udržovány v kloubních jamkách kyčelních kloubů. S nádechem se trup zvedá kolmo k zemi a paže jsou vedle uší ve vzpažení. Pomocí zadní dolní končetiny se levá strana těla přetáčí dopředu, ale pouze v míře, kterou v danou chvíli umožní levý kyčelní kloub. Pánev směřuje dopředu, nemělo by docházet k prohýbání v zádech. Kostřička je stahována pod sebe, zatímco stydká kost by měla stoupat nahoru. Pohled je neutrálně vpřed nebo nahoru.



OBRÁZEK 9: BOJOVNÍK I
(VIRABHADRASANA I)

BOJOVNÍK II (VIRABHADRASANA II)

Bojovník II stejně jako Bojovník I a III buduje vnitřní sílu a psychickou odolnost. Posiluje zejména svaly dolních končetin a břišní svaly. Na rozdíl od I a III pracuje

s otevřením kyčelních kloubů. Působí tak na oblast pánve, protahuje zkrácené svaly hýždí a třísel, zlepšuje hybnost a sílu kyčelních kloubů. Tato pozice také podporuje proudění lymfy v těle. Jak upozorňují dotazováni lektori, úklony v Bojovníkovi II jsou výborným tréninkem zejména šikmých břišních svalů. Pravidelné provádění cviku nejen zeštíhluje pas, ale podle lektorů také dokáže pomoci při diastáze (rozestupu břišních svalů), která často vzniká například v těhotenství a po porodu.

Provedení: Z výchozí pozice psa hlavou dolů se vykročí pravou dolní končetinou do středu mezi dlaně. Zadní chodidlo je celou plochou na zemi a s přední patou svírá 90 stupňů. Je rovnoběžně se zadní stranou podložky. S nádechem se zatlačí do obou chodidel



a tělo se zvedne nahoru. Pravá dolní končetina je pokrčená a stehno je v ideálním postavení rovnoběžně s podložkou. Pravé koleno vede přímo vpřed a zadní dolní končetina je natažená. Zde je potřeba dávat pozor, aby nedocházelo k vtáčení kolena dovnitř, mohlo by tak dojít k poškození vazů. Trup je kolmo k podložce a paže v upažení (prodloužení s rameny). Pohled vede na prsty pravé ruky.

**OBRÁZEK 10: BOJOVNÍK II
(VIRABHADRASANA II)**

BOJOVNÍK III (VIRABHADRASANA III)

Bojovník III posiluje dolní končetiny a záda, uvolňuje kyčelní klouby a třísla, rozvíjí rovnováhu a koncentraci a podporuje cirkulaci lymfy a krve v horní polovině trupu.

Provedení: Z výchozí pozice Psa hlavou dolů se vykročí mezi dlaně. Zadní noha se opírá o prsty, pata se zvedne. S nádechem se zvedá trup s pažemi vzpaženými vedle uší. Přední stehno je v konečné fázi rovnoběžně se zemí. Pata zadní dolní končetiny je ostře zvednutá a vymezuje prostor, zadní dolní končetina je natažená do tohoto prostoru.



**OBRÁZEK 11: BOJOVNÍK III
(VIRABHADRASANA III)**

4.4 JÓGOU PROTI DEPRESI

Jógové pozice, ásany, mají pozitivní vliv na tělo i mysl a mají velký význam při prevenci deprese, ale také při samotném boji s již probíhající depresí. Cvičení ásan působí na různé orgány v těle, pracuje s určitou skupinou svalů, ale také pracuje s energií a dechem. To pak má mnohostranné příznivé účinky pro zdraví a také pro lepší funkčnost imunitního a nervového systému. S pomocí jógových cvičení lze rovněž docílit lepšího trávení a kloubní pohyblivosti. Tyto přínosy jsou velmi důležité pro pacienty s chronickou depresí, protože ta často nedovoluje mnoha tělesným systémům správně fungovat. Napínání a uvolňování velkých skupin svalů v lekcích jógy stimuluje vylučování neurotransmiterů v mozku, které vedou k pocitu uvolnění a jasné mysli. Jasná mysl poté vede k psychické pohodě, která pomáhá zabraňovat vzniku depresivních stavů, nebo mírní jejich průběh. V následující části práce představím několik různých pozic, které cvičitelé různých stylů jógy vnímají jako vhodné při prevenci deprese – pozici Motýlka, Mostu, Kruhu, Psa hlavou vzhůru a pozici Mrtvoly.

4.4.1 POZICE MOTÝLKA (BADDHA KONASANA)

Pozice motýlka je jednou ze základních pozic otvírajících kyčle. Účinně protahuje vnitřní stranu stehen a uvolňuje zatuhlá bedra. Její provádění je dobrou přípravou pro

meditační pozici, neboť jde o pozici relaxační. Asána je vhodná i pro úplné začátečníky. Zklidní tělo, duši i mysl, pomáhá proti nervozitě, úzkosti a nespavosti.

Provedení: Pozice začíná v sedu. Chodidla se k sobě spojí jejich ploskami., paty se přiblíží co nejvíce k oblasti hráze. Každá ruka uchopí jedno chodidlo a snaží se ho jakoby otevřít tak, aby plosky směřovaly nahoru. Toto otevření podpoří vnější rotaci stehenní kosti a uvolní kyčelní kloub. Sedací kosti se „zakoření“ do podložky a páteř se vytáhne co nejvíce za temenem hlavy. Hrudní oblast se otevře do prostoru a kolena klesnou co nejnižše k podložce. Po setrvání v pozici s prodlouženou páteří, následně trup klesá dolů, směrem na otevřená chodidla. Lokty jsou při tom položeny na vnější straně stehna a tlačí stehna dolů a do stran. Tato pozice se neprovádí silou, ale naopak postupným uvolňováním napětí ve vnitřní straně stehna. S každým výdechem trup klesá níž a níž. Není nutné klesnout trupem až na chodidla, stačí zůstat na půli cesty, ale zachovat při tom co nejvíce protaženou přední část těla. Je potřeba vyvarovat se zakulatění bederní oblasti. Tato pozice je běžná ve všech stylech jógy. Dotazovaní lektori ji zařazují v závěru svých lekcí, kdy se postupně přechází k relaxaci.



**OBRÁZEK 12: POZICE MOTÝLKA
(BADDHA KONASANA)**

4.4.2 POZICE MOSTU (SETU BANDHA SARVANGASANA)

Pozice Mostu účinně protáhne celou přední energetickou dráhu a podpoří funkci ledvin a nadledvinek. Praktikování pozice Mostu napomáhá při problémech s nespavostí, posiluje nervový systém a rovná páteř.

Provedení: Pozice Mostu začíná na zádech, s pokrčenýma nohama. Paže jsou srovnány podél těla. Paty se přisunou co nejbližše k hýždím, chodidla se rozestoupí na šířku boků. S nádechem se zvedne pánev, natažené



**OBRÁZEK 13: POZICE MOSTU 33
(SETU BANDHA
SARVANGASANA)**

paže se vsunou pod tělo, spojí se a propletou se prsty rukou. Paže, chodidla a ramena tlačí do podložky. Pak se tělo odtlačí do výšky.

4.4.3 POZICE KRUHU (URDHVA DHANURASANA)

Rozvine-li se pozici Mostu, vznikne pozice Kruhu neboli Úplného mostu. S pozicí kruhu je možné se nejčastěji setkat v power józe, neboť je silově náročnější. V Hatha józe a hot józe se využívá především její jednodušší, dříve představená varianta, pozice Mostu. V pozici Kruhu dochází k protažení celé páteře, posílení svalů paží a dolních končetin, zvýšení kapacity plic a stimulaci lymfatického systému.

Provedení: Provedení této pozice je stejné jako u polovičního mostu, ale dlaně se navíc opírají vedle uší, prsty směřují k ramenům. Tlak se soustředí do dlaní a chodidel, lokty se



**OBRÁZEK 14: POZICE KRUHU
(URDHVA DHANURASANA)**

stáhnou k sobě a nadzvedneme tělo od země. Při provádění se v první fázi lehce opřeme o temeno hlavy. Připravíme se a s dalším nádechem napneme paže, protáhneme nohy. Při zvednutí nesmíme dovolit loktům, aby se rozestoupily do stran. Stále je stahujeme k sobě a udržujeme v šířce dlaní a ramen. Ramena stále zůstávají stažená od uší dolů. Hlavu necháme volně viset. Tato variace je daleko náročnější a doporučuje se spíše pokročilým.

4.4.4 POZICE PSA S TVÁŘÍ NAHORU (URDHVA MUKHA SVANASANA)

Tato pozice se cvičí proti vyčerpání, únavě a depresi, zpevňuje záda, zlepšuje náladu. Také rozšiřuje objem plic, proto je velmi užitečná i pro astmatiky.

Provedení: Pozice začíná na zemi v lehu s břichem dolů. Lokty se ohnou a dlaně jsou na zem položeny tak, aby bylo možné se na nich vzepřít. Následně se narovnají paže a tím se pomalu, s nádechem tělo zvedá nahoru. Pak se v zádech prohne do oblouku a váha se drží



**OBRÁZEK 15: POZICE PSA S TVÁŘÍ NAHORU
(URDHVA MUKHA SVANASANA)**

pouze v dolní části nohou. Hlava se může mírně zaklonit, nebo nechat rovně s pohledem upřeným dopředu. Stehna zůstávají mírně vtočená. Ramena se tlačí dozadu proti zádům. V této poloze se nehybně vytrvá asi 30 sekund, pak se s výdechem pomalu tělo spouští dolů. V závěru této pozice se čelo opře o podložku, dlaně zůstávají podél těla a tělo chvíli odpočívá.

4.4.5 POZICE MRTVOLY (SAVASANA)

Pozice mrtvoly je relaxační, vysoce účinnou pozicí jógy, a proto by se jí měl každý věnovat v dostatečné míře. Lekce jógy většinou začínají ztišením a ponořením se do sebe samých. Pro tuto situaci se téměř ve všech stylech jógy využívá zmíněná pozice Mrtvoly, která se provádí vleže na zádech. V této pozici dochází k vyrovnání energie, k fyzickému i psychickému uvolnění a relaxaci smyslů.

Dle dotazovaných lektorů jógy se jedná o jednu z nejdůležitějších jógových pozic.



OBRÁZEK 16: POZICE MRTVOLY (SAVASANA)

Provedení: Výchozí postavení je leh na zádech. Paže jsou uloženy od těla s dlaněmi obrácenými vzhůru, nohy mírně roznoženy. Oči jsou zavřené,

tělo se uvolní. Odpoutává se pozornost od vnějšího světa, od všech zvuků a dění kolem. Tělo zůstává bez pohnutí, avšak hlava si plně uvědomuje uvolňování celého těla, smyslových orgánů i mysli. Dech je nejdříve hluboký a pravidelný, později se zpomaluje a stává se jemnější. Vnímání se soustředí na zjemňující se vdech a výdech. Někdy se stane, že dojde k překročení hranice mezi bděním a spánkem – ale postupně se činnost smyslů i mysli ztlumí a dostavuje se naprosté uvolnění a osvěžení. V pozici se setrvá přibližně 5 – 20 minut a častokrát se plynule překlene do stavu meditace.

DISKUSE

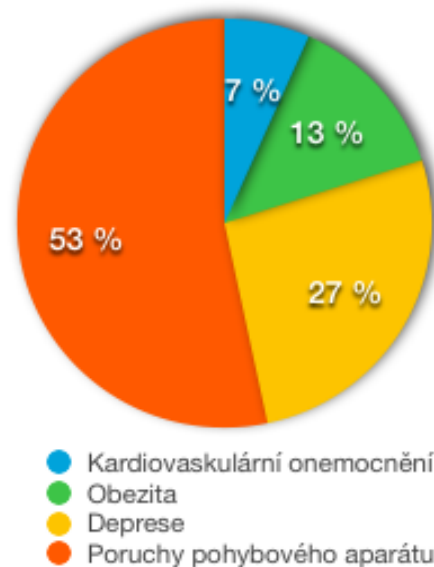
Jóga a její novodobé směry jsou v dnešní době velmi rozsáhlým tématem, které lze posuzovat a diskutovat z různých úhlů pohledu, napříč různými disciplínami. Z pohledu tělesné výchovy a sportu patří jóga k pohybovým aktivitám, které pomáhají lidské tělo posilovat, protahovat i uvolňovat. Jóga sleduje kromě tělesné schránky také vnitřní pocity, vnímání jednotlivých pohybů, které jsou v józe prováděny. Jak řekla jedna z cvičitelek, u které jsem absolvoval hodinu power jógy, „pokud do toho nedáváme pozornost, jde o pouhé protahování, ale není to jóga“. Jóga je z velké části také sport, ale přece jen je něco, co ji od většiny sportů odlišuje – nelze v ní soutěžit. Jóga není o srovnávání, neměří se zde čas, rychlost ani vzdálenost.

Stejně jako ostatní sporty a pohybové aktivity, i jóga má velmi pozitivní vliv na fyzické i duševní zdraví. Mnohé z výzkumů zmíněných v této práci potvrzují, že pravidelné praktikování jógy má velmi pozitivní vliv na zdravotní stav a psychickou pohodu člověka. Správná kombinace jógových pozic (ásan) a dechu může působit jako prevence v boji proti některým civilizačním chorobám. Lektori, kteří se ochotně účastnili rozhovorů potřebných pro zpracování analytické části bakalářské práce, se shodli na tom, že jóga může mít zásadní vliv na zdraví a celkový životný styl člověka. Většina z nich se ale také shodla, že na to aby měla jóga opravdu pozitivní účinky na lidský organismus, je důležité nebrat ji jen jako cvičení, ale chápat ji jako filozofii, způsob života, jehož součástí je i jakýsi návod na pohyby, pozice a správné dýchání. Některé z lektorek upozorňují na důležitost bdělé pozornosti, která je požadavkem a projevem jógového života. Ta totiž podle nich vede člověka k uvědomování si následků svého konání a tedy mnohdy i ke korekci tohoto chování (co jím, jak spím, jestli se dostatečně hýbu, čím zaměstnávám svou mysl). Správné dýchání navíc pomáhá při redukci projevů stresu. Součástí jógové praxe je ale kromě správně prováděných ásan také meditace. Meditace může obnovit nebo navodit pocit psychického zdraví, má pozitivní vliv na mozek i na imunitu. Některé studie dokonce ukazují, že pravidelně meditující lidé mají na rozdíl od lidí, kteří nemeditují, skutečně morfologické změny ve smyslu ztlustění šedé kůry mozkové (Holzel et al., 2012; Froelliger et al., 2012). Harrinath et al. (2012) ve své studii dokázali, že jóga svými přesně zaměřenými změnami pozic, kontrolovaným dechem a meditacemi ovlivňujícími duševní pohodu, zabezpečuje hormonální rovnováhu. V této studii prezentují důkazy, že pravidelné praktikování jógy podporuje endogenní sekreci melatoninu. Melatonin je silný antioxidant produkovaný vlastním organismem, který zabezpečuje zdravý spánek, povzbuzuje imunitní

system a snižuje riziko vzniku některých druhů rakoviny. V zmíněné studii z roku 2012 byl zaznamenán nárůst produkce melatoninu po 3 měsících pravidelného praktikování komplexní jógové terapie (ásany, dýchání, meditace). Přibývá tedy důkazů, že jóga vede nejen k pocitu komfortu a duševního zdraví, ale má i jasně prokazatelný vliv na nervový a imunitní systém jako takový.

Během rozhovorů s lektory jógy jsem se v rámci odpovědí na moje otázky dozvěděl, že nejčastější zdravotní problém, kvůli kterému se lidé rozhodli začít s cvičením jógy, jsou poruchy pohybového aparátu. Ztuhlé páteře, bolesti zad, přetížené kyčelní klouby, bolestivá kolena, to jsou nejčastější zdravotní potíže, které se lidé pokoušejí zmírnit právě pomocí jógy. Na druhém místě uváděli lektoři jako důvod zahájení jógové terapie psychické problémy, stres a depresi. S obezitou přicházejí lidé až jako s třetím důvodem k návštěvám jógových lekcí. Až na posledním místě jsou pak podle vyjádření lektorů kardiovaskulární onemocnění. Podle lektorů je hlavním důvodem neinformovanost o tom, že jóga není jen o provádění složitě vypadajících pozic, ale také o dýchání a meditacích, které mohou výrazně pomoci při prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Srdečně-cévní choroby jsou totiž nejzávažnější civilizační nemocí, důsledkem kterých umírá v České republice stále více a více lidí. Podle výpovědí lektorů se však paradoxně o možnosti prevence zajímá nejmenší počet lidí. Stejně tak je tomu i v případě obezity, která navzdory tomu, že je spolu s diabetem II. typu druhou nejzávažnější civilizační nemocí v České republice, v jógových centrech je až na předposledním místě ze čtyř vybraných civilizačních onemocnění, které lidé uvádějí jako důvod zahájení svých jógových lekcí. Na třetím místě lektoři jako důvod zahájení praktikování jógy u svých cvičenců uvádějí depresi a poslední jsou poruchy pohybového aparátu, které paradoxně nemají za následek tak vysoké číslo úmrtí jak je tomu u kardiovaskulárních onemocnění.

Lze předpokládat, že spolu s rozvojem civilizace a jejími dopady na životní prostředí bude civilizačních chorob nadále přibývat. V rámci prevence civilizačních onemocnění je nutné informovat veřejnost o důsledcích nezdravého životního stylu. Informace jsou nejdůležitějším faktorem v rozhodování. Pokud lidé nemají dostatek



Graf 1: Důvody, pro které se lidé rozhodli začít s cvičením jógy

informací, nemají ani motivaci ke změnám životního stylu. Bylo by tedy velmi žádoucí zařadit výchovu ke zdravému životnímu stylu do výukových plánů ve větší míře, a to již od nejnižších věkových skupin. Je třeba, aby lidé pochopili souvislosti mezi životním stylem, zdravím a kvalitou života. Také z tohoto důvodu jsem si téma této bakalářské práce zvolil a v praktické části práce se věnoval jógovým pozicím, které mohou pomoci zabránit vzniku nebo rozvoji vybraných civilizačních chorob.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo představit jógu jako způsob prevence některých civilizačních chorob – kardiovaskulárních onemocnění, obezity, poruch pohybového aparátu a deprese. Zpracování bakalářské práce považuji za součást výchovy ke zdravému životnímu stylu, neboť s rozvojem civilizace dnes dochází k neustálému nárůstu civilizačních chorob a téma jejich prevence je proto čím dál tím více alarmující. Je třeba, aby lidé již v útlém věku pochopili souvislosti mezi životním stylem, zdravím a kvalitou života. Jóga a její novodobé směry jsou dnes oblíbenou aktivitou široké veřejnosti a vzhledem k pozitivnímu vlivu jógové praxe na zdraví člověka se dá o józe diskutovat jako o možném způsobu prevence civilizačních chorob.

Teoretická část práce je zaměřena na obecnou charakteristiku novodobých směrů jógy a charakteristiku civilizačních chorob. První kapitola se věnuje právě těm směrům jógy, které jsem měl možnost si na vlastní kůži vyzkoušet, popisuje průběh a zaměření lekcí, zmiňuje typy praktikovaných ásan a uvádí cíle a účinky dané jógové praxe. Druhá kapitola je zaměřena na civilizační choroby, zejména jejich definici, příčiny vzniku a možné typy těchto chorob. V kapitole jsou dále podrobněji představeny čtyři vybrané civilizační choroby. Důvodem, proč jsem zvolil právě tyto civilizační nemoci, je skutečnost, že mně osobně připadají ze všech zmiňovaných chorob nejpálčivější a zároveň se jedná o choroby, které mohu přímo pozorovat ve svém nejbližším okolí. Praktickým důvodem je pak skutečnost, že tato bakalářská práce je rozsahově omezená a pro kvalitní diskusi všech výše jmenovaných civilizačních chorob zde nebyl prostor. I přesto musím konstatovat, že vypracováním bakalářské práce jsem získal široké spektrum vědomostí o novodobých směrech jógy a také o civilizačních chorobách, které trápí současný svět.

Praktická část práce popisuje konkrétní jógové pozice, jejichž praktikování může pomoci zabránit vzniku a rozvoji vybraných civilizačních chorob nebo zmírnit jejich působení. Je rozřazena do čtyř základních kapitol, z nichž každá je zaměřena právě na takové jógové pozice, které působí preventivně proti vzniku a rozvoji vybraných civilizačních nemocí, tedy deprese, obezity, poruch pohybového aparátu a kardiovaskulárních onemocnění. Tato část práce byla vypracována na základě rozhovorů s celkem patnácti cvičiteli jógy. Někteří jsou zároveň odborníky v dané oblasti. Vzdělávají jiné lidi v oblasti jógové praxe, píší publikace na téma jógy, organizují různé workshopy apod. Odpovědi respondentů získané na základě polostrukturovaných rozhovorů posloužily jako základní materiál pro analýzu. V praktické části práce jsem výpovědi lektorů prokládal informacemi z vědeckých odborných studií. Dalším významným zdrojem pro

praktickou část práce byly samotné lekce jógy, které jsem pravidelně navštěvoval. Seznámil jsem se s různými směry jógy a měl jsem tak možnost vyzkoušet jógové pozice, o kterých cvičitelé v rozhovorech hovořili, v praxi.

Přínos této bakalářské práce vidím zejména v jejím záměru věnovat se tématům, která jsou velmi aktuální, a to jak pro laickou, tak pro odbornou veřejnost. V budoucnu by mohla práce sloužit jako přehled jógových pozic, které mají dle odborníků pozitivní vliv v boji proti některým civilizačním chorobám a být tak zajímavým průvodcem pro všechny, kteří trpí některou z těchto chorob, nebo se těmto chorobám „moderní doby“ chtějí bránit.

SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá novodobými směry jógy a jejich vlivem na životní styl moderního člověka. Hlavním cílem práce je představit jógu jako způsob prevence některých civilizačních chorob – kardiovaskulárních onemocnění, obezity, deprese a poruch pohybového aparátu. Praktická část práce pak popisuje konkrétní jógové pozice, jejichž praktikování může pomoci zabránit vzniku a rozvoji vybraných civilizačních chorob nebo zmírnit jejich působení.

Klíčová slova

Jóga, životní styl, civilizační choroby, deprese, obezita, kardiovaskulární onemocnění, poruchy pohybového aparátu, ásany

RESUMÉ

This bachelor thesis focuses on contemporary yoga styles and their influence on the lifestyle of modern human. The main aim of the thesis is to introduce yoga as a way of prevention of some lifestyle diseases – cardiovascular diseases, obesity, depression and musculoskeletal disorders. Practical part of the thesis describes specific yoga positions which can help prevent the inception and spread of the diseases or reduce their effect.

Key Words

Yoga, lifestyle, lifestyle diseases, depression, obesity, cardiovascular diseases, musculoskeletal disorders, asana

SEZNAM LITERATURY

Tištěné zdroje

ADÁMKOVÁ, V. *Civilizační choroby – žijeme spolu*. Praha: Triton. 130 s. ISBN 978-807-3874-131.

DOBSON, M.. *Nemoci: příběhy nejnebezpečnějších zabijáků historie*. 1. vyd. Přel. Emílie HARANTOVÁ. Praha: Slovart, 2009, 255 s. ISBN 978-807-3912-925.

DOLINA, Jiří. *Civilizace a nemoci*. 1.vyd. Praha:Futura, 2009, 272 s. ISBN 978- 808-6844-534

GOTLIB, I.H., HAMMEN, C. *Handbook of depression*. 2nd ed. New York: Guilford Press. 2010. ISBN 9781609181505,

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4

JANŮ, Luboš, RACKOVÁ, Sylva. *Jak správně poznat a léčit depresi* [online]. *Medicína pro praxi*, 2007 [cit. 09.12.2017]. roč. 4, č. 1, s. 24–27. ISSN: 1214-8687. Dostupné z: <http://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2007/01/06.pdf>.

JIRKA, Zdeněk. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990, 253 s. ISBN 80-7033-052-X

KODL, Miloslav a kol. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky* [online]. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014 [cit. 16.2.2018]. 155 s. ISBN: 978-80-85047-49-3.

KREJČÍK, Václav. *Powerjóga: dynamické cvičení budoucnosti*.1. vyd. Euromedia Group, 2003, 144 s. ISBN 80-249-0205-2.

LARSEN, Christian, WOLFF, Christiane, HAGER-FORSTENLECHNER, Eva. *Medical yoga: anatomicky správné cvičení*. Olomouc: Poznání, 2013, 165 s. ISBN 978-80-87419-33-5

LYSEBETH VAN, André. *Jóga*. Praha: Olympia, 1984, 275 s. 505/21/826 27-014-84

MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8

OSHO. *Jóga: věda o duši*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2005, 201s. ISBN 80-7205-204-7.

PRAŠKO, Ján. *Poruchy osobnosti*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 9788073675585.

ŠVAČINA, Š. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008, 384 s. ISBN 978-80-247-2256-6

VOKURKA, M., HUGO, J. *Velký lékařský slovník* [online], 2008, 7. aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf. 1069 s. [cit. 2018-01-15]. ISBN 978-80-7345-130-1. Dostupné z: <http://lekarske.slovníky.cz>.

Elektronické zdroje

BERÁNKOVÁ, Lenka, GRMELA, Roman, KOPŘIVOVÁ, Jitka, SEBERA, Martin. *Funkční poruchy pohybového aparátu*. [online]. 2012. [cit. 13.3.2018]. Dostupné na: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/ztv/pages/03-funkcni-poruchy-text.html>

CARRICO, M. *Get to know the Eight Limbs of Yoga*. [online]. Yoja Journal. 2007 [cit. 25. 8. 2017] Dostupné na: <https://www.yogajournal.com/practice/the-eight-limbs>

Civilizační nemoci aneb Nemoci západního životního stylu [online]. 5. 10. 2009. [cit. 27. 7. 2017]. Dostupné na: <http://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/civilizacni-nemoci-aneb-nemoci-zapadniho-zivotniho-stylu-447075>

DHANANJAI, S., SADASHIV, TIWARI, S., DUTT, K., KUMAR, R. *Reduction psychological distress and obesity through Yoga practice*. Int J Yoga. 2013; 6(1): 66-70.

DIVYA, T.S., VIJAYALAKSHMI, M.T., MINI, K., ASISH, K., PUSHPALATHA, M., SURESH, V. *Cardiopulmonary and Metabolic Effects of Yoga in Healthy Volunteers*. Int J Yoga. 2017; 10(3): 115-120.

FROELLIGER, B., GARLAND, E.L., McCLERNON, F.J. *Yoga meditation practitioners exhibit greater gray matter volume and fewer reported cognitive failures: Results of a preliminary voxel-based morphometric analysis*. [online]. Evid Based Complement Alternat Med. [cit. 17. 2. 2018]. 2012. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3525089/>

GARFINKEL, M.S. et al. Yoga-based Intervention for Carpal Tunnel Syndrome. A Randomized Trial. [online]. JAMA. 1998. [cit. 14. 12. 2017]. 280(18): 1601-1603.

HARINATH, K., MALHOTRA, A.S., PAL, K, PRASAD, R., KUMAR, R., KAIN, T.CH., RAI, L., SAWHNEY, R.CH. *Effects of Hatha Yoga and Omkar Meditation on Cardiorespiratory Performance, Psychologic Profile, and Melatonin Secretion*. [online]. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2004, 10:2: ISSN: 1557-7708

HAVLÍN, Jaroslav. *Civilizační choroby a náš životní styl*. [online]. 2010. [cit. 27. 4. 2016]. Dostupné na: <http://www.aktivitiprozdravi.cz/zdravotni-problemy/civilizacni-psychologicke-a-jine-nemoci/civilizacni-choroby-a-nas-zivotni-styl>

HOLZEL, B.H. et al. Mindfulness practice Leads to increases in regional brain gray matter density. [online]. Psychiatry Res. 2011. [cit. 1. 2. 2018]. 191(1): 36-43. Dostupné na: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/?_hstc=133243537.c773f89949c75cda0bb2ae1552d2dda8.1489622400061.1489622400062.1489622400063.1&_hssc=133243537.1.1489622400064&_hsfp=1773666937

CHU, P., GOTINK, R.A., YEH, G.Y., GOLDIE, S.J., HUNINK, M.M. *The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. Eur J Prev Cardiol. 2016; 23:291-307.

KOMŮRKOVÁ, Tereza. *Co jsou to civilizační choroby?* [online]. 28. 3. 2014. [cit. 21. 5. 2017]. Dostupné na: <http://www.nicm.cz/co-jsou-to-civilizacni-choroby>

KONERU, S., TANIKONDA, R. *Role of yoga and physical activity in work-related musculoskeletal disorders among dentists*. J Int Soc Prev Community Dent. 2015; 5(3): 199-204.

McCAFFREY, R., PARK, J. *The Benefits of Yoga for Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review of the Literature*. [online] J Yoga Phys Ther, [cit. 11.2.2018]. 2012, 2:5, ISSN: 2157-7595

PERK, J. *Non-communicable diseases, a growing threat to global health*. [online]. E-Journal of Cardiology. 2017. 15:14. [cit. 23.8.2017]. Dostupné na:

<https://www.escardio.org/Journals/E-Journal-of-Cardiology-Practice/Volume-15/Non-communicable-diseases-a-growing-threat-to-global-health>.

PETROVIC, K. *Jóga v denním životu*. [online]. Lublaň, 2000. [cit. 13.1.2018] Dostupné na: <https://joga.cz/system/syst%C3%A9m-%E2%80%9Ej%C3%B3ga-v-denn%C3%ADm-%C5%BEivot%C4%9B/o-autorovi>

REILLY, J. J., METHVEN, E., McDOWELL, Z. C., HACKING, B., ALEXANDER, D., STEWARR, L, KELNAR, C. J. H. *Health consequences of obesity*. Arch Dis Child, 2003, 88:748-752. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1719633/pdf/v088p00748.pdf>

ROTH, A., FONAGY, P. *What works for whom? A Critical review of Psychotherapy research*. 2005. 2nd ed. New York: The Guilford Press, p. 661. ISBN 9781593852726.

ŘEHOŘOVÁ, Kateřina. *Civilizační choroby a jejich příčiny*. [online]. 26. 4. 2006. [cit. 23. 5. 2016]. Dostupné na: <http://www.mineralfit.cz/clanek/civilizacni-choroby-a-jejich-priciny>

SAHAY, B.K. *Role of yoga in diabetes*. [online] J Assoc Physicians India, [cit. 11.2.2018]. 2007; 55: 121-126. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17571741>

SHINDE, N., SHINDE, K.J, KHATRI, S.M., HANDE, D. *A Comparative Study of Yoga and Aerobic Exercises in Obesity and its Effect on Pulmonary Function*. J Diabetes Metab. 4:257, ISSN: 2155-6156.

ŠTEFLOVÁ, Alena. *Chronické nemoci jako hlavní factor nárůstu nákladů na zdravotnictví a jejich rizikové factory*. [online] Kancelář WHO v ČR. 2005,[cit. 11.2.2018]. Dostupné na :http://www.ivd.cz/download/Alena_Steflova.pdf

TUNDWALA, V., GUPTA, R.P., KUMAR, S., SINGH, V.B., SANDEEP, B.R., DAYAL, P., PRAKASH, P. *A study on effect of yoga and various asanas on obesity, hypertension and dyslipidemia*. [online] International Journal of Basic and Applied Medical Sciences. [cit. 11.2.2018]. 2012, 2:1, 93-98, ISSN: 2277-2103.

TYAGI, A., COHEN, M. *Yoga and hypertension: a systematic review*. *Altern Ther Health Med*. 2014; 20(2): 32-59.

World Health Organization. *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. [online]. WHO, 2014 [cit. 27.11.2017]. ISBN: 978 92 4 156485 4. Dostupné z: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf?ua=1.

World Health Organization. *Noncommunicable diseases*. [online]. WHO, 2015 [cit. 23.10.2017]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>.

World Health Organization. *Obesity and Overweight*. [online]. WHO, 2018 [cit. 23.02.2018]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

WILLIAMS, Kimberley, et al. *Evaluation of the Effectiveness and Efficacy of Iyengar Yoga Therapy on Chronic Low Back Pain*. *Spina (Phila Pa 1976)*. 2009, 1:34(19), 2066-2076. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393557/>

ZEMAN, Karel, POSPÍŠIL, Leopold. *Ateroskleróza dnes* [online]. *Universitas*, 2003 [cit. 11.2.2018]. roč. 36, č. 1, s. 37–45. ISSN: 1211-3387. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/universitas/article/viewFile/1748/1376>.

Zemřelí 2013 – zdravotnická statistika. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2015. 160 s. ISSN 1210-9967; ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR. Zemřelí 2013, s. 8

Internetové zdroje obrázků

Yoga Journal [online]. 2016. [cit. 24. 5. – 26. 6. 2016]. Dostupné na <http://www.yogajournal.com/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

OBRÁZEK 1: POZICE KOBRY	22
OBRÁZEK 2: POZICE LUKU (DHANURASANA)	23
OBRÁZEK 3: POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA).....	24
OBRÁZEK 4: POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA).....	24
OBRÁZEK 5: POZICE LOŽKY (NAVASANA) – varianta pro pokročilé.....	27
OBRÁZEK 6: POZICE LOŽKY (NAVASANA) – varianta pro začátečníky.....	27
OBRÁZEK 7: POZICE PRKNA (VASISTHASANA)	27
OBRÁZEK 8: POZICE ŽIDLE (UTKATASANA).....	28
OBRÁZEK 9: BOJOVNÍK I (VIRABHADRASANA I)	30
OBRÁZEK 10: BOJOVNÍK II (VIRABHADRASANA II).....	31
OBRÁZEK 11: BOJOVNÍK III (VIRABHADRASANA III)	32
OBRÁZEK 12: POZICE MOTÝLKA (BADDHA KONASANA).....	33
OBRÁZEK 13: POZICE MOSTU (SETU BANDHA SARVANGASANA)	33
OBRÁZEK 14: POZICE KRUHU (URDHVA DHANURASANA)	34
OBRÁZEK 15: POZICE PSA S TVÁŘÍ NAHORU (URDHVA MUKHA SVANASANA)	34
OBRÁZEK 16: POZICE MRTVOLY (SAVASANA).....	35

SEZNAM GRAFŮ

GRAF 1: DŮVODY, PRO KTERÉ SE LIDÉ ROZHODLI ZAČÍT S CVIČENÍM JÓGY	
--	--