

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Centrum tělesné výchovy a sportu

**Možnosti užití relaxačních technik v ovlivnění  
psychického stavu rodičů postižených dětí**

Aleš Lindovský, Dis.

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

**Plzeň, 2019**

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

V Plzni, 1. května 2019

.....

vlastnoruční podpis

Velké poděkování patří vedoucí práce Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za pomoc, ochotu, rady a odborné konzultace při zpracování bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá popisem vybraných relaxačních technik a jejich aplikací na skupinu rodičů postižených dětí, konkrétně dětí s poruchou autistického spektra, s cílem pozitivního ovlivnění psychického stavu této skupiny.

V teoretické části jsou popsány přístupy k vybraným relaxačním technikám, jejich výhody pro psychický stav člověka a možnosti uplatnění v praxi.

Praktická část vychází ze sedmi praktických lekcí, které byly vedeny autorem této bakalářské práce po dobu pěti měsíců a zaměřeny byly na seznámení skupiny probandů se základy praktikování vybraných způsobů relaxace, konkrétně dechových cvičení, meditací, prvků jógy a tance jako součástí osobní psychohygieny.

Důležitost udržování psychické pohody pro spokojený, produktivní a naplněný život člověka je nesporným faktem. Existuje mnoho přístupů v oblasti psychohygieny, které umožňují pracovat s mentálním a duševním stavem člověka. V této práci se zaměřuji na několik vybraných relaxačních technik, jež při pravidelném aplikování umožňují udržovat si psychickou pohodu i ve vypjatých a náročných životních situacích. Pracuji s metodikou technik, které jsem se naučil a osobně je praktikuji, s cílem předat své zkušenosti praktickou cestou skupině rodičů, kteří souhlasili se zapojením do mého projektu, a teoretickou cestou čtenářům mé práce.

# Obsah

1	Úvod .....	7
2	Cíle a úkoly práce .....	8
2.1	Cíle práce .....	8
2.2	Úkoly práce .....	8
3	Formulace problému .....	8
4	Hypotézy .....	8
5	Teoretická část.....	9
5.1	Stav psychické pohody.....	9
5.2	Stres .....	9
5.3	Psychohygienu .....	10
5.4	Dítě s postižením .....	10
5.4.1	Poruchy autistického spektra .....	11
5.4.2	Podpora rodin dětí s postižením autistického spektra.....	11
5.5	Relaxační metody .....	11
5.5.1	Prvky jógy.....	12
5.5.2	Dechová cvičení.....	13
5.5.3	Meditace .....	15
5.5.4	Terapie tancem.....	17
6	Praktická část.....	19
6.1	Metodika práce .....	19
6.1.1	Pohybová a mentální intervence .....	19
6.1.2	Participativní pozorování jako výzkumná technika .....	19
6.1.3	Explorativní metoda formou dotazníku .....	19
6.2	Lekce.....	20
6.2.1	- 1. lekce .....	20
6.2.2	- 2. lekce .....	21
6.2.3	- 3. lekce .....	21
6.2.4	- 4. lekce .....	22

6.2.5 - 5. lekce .....	23
6.2.6 - 6. lekce .....	23
6.2.7 - 7. lekce .....	24
6.3 Výsledky praktické části .....	24
6.3.1 Vyhodnocení pohybové a mentální intervence .....	24
6.3.2 Vyhodnocení participativního pozorování.....	24
6.3.3 Vyhodnocení dotazníků .....	24
7 Diskuze .....	27
7.1 Hypotéza číslo 1 .....	27
7.2 Hypotéza číslo 2 .....	28
8 Závěr .....	29
9 Seznam literatury .....	30
9.1 Tištěné zdroje .....	30
9.2 Elektronické zdroje .....	31
9.3 Workshopy, semináře a angažmá .....	31
10 Přílohy .....	32
10.1 Fotografické přílohy.....	32
10.2 Dotazník Q-LES-Q .....	36

# 1 Úvod

Téma bakalářské práce jsem si vybral, protože se již řadu let zabývám osobním a duchovním rozvojem, jehož součástí je i využívání relaxačních technik. Rád bych se podílel na větším rozšíření tohoto tématu do povědomí dnešní populace, protože ho považuji za velmi zásadní v oblasti psychohygieny jakožto významné součásti zdravého životního stylu.

Psychická pohoda je naprosto zásadní pro zdravý, spokojený a naplněný život. Pozoruji okolo sebe mnoho lidí, kteří vedou z objektivního vnějšího hlediska úspěšný život, avšak přesto se často cítí nenaplnění, hledají marně smysl života a často propadají úzkostem, jsou vystresovaní, podráždění a nespokojení. Tito lidé i přes pracovní úspěchy a rodinné zázemí často nebývají v životě šťastní, a to proto, že podléhají tlaku vnějšího světa, zaměřeného pouze na výkon a zapomínají na svůj osobní vnitřní svět. Má-li být člověk ve svém životě šťastný, je nezbytné, aby se věnoval také sám sobě, měl sám sebe rád, pečoval o sebe a rozvíjel se. Pro každého jedince to může znamenat něco jiného, ale je nesmírně důležité na tento fakt nezapomínat.

Abychom se mohli věnovat sami sobě, musíme sami sebe dobře znát a mít chuť se rozvíjet. Za jednu z cest k sebepoznání a seberozvoji považuji vědomou a cílenou relaxaci. Tato relaxace může mít různé podoby a obsahovat velmi různorodá psychická i fyzická cvičení. Pro účely této bakalářské práce jsem vybral několik relaxačních technik, se kterými mám bohaté osobní zkušenosti. Všechny techniky popsané v teoretické části a použité v části praktické jsem praktikoval a rozvíjel v různých formách řadu let sám na sobě.

Relaxační techniky slouží k uvolnění fyzického, psychického a duševního napětí těla. Je více než příhodné aplikovat tyto techniky na osoby s vyšší psychickou zátěží. Jako cílovou skupinu probandů jsem tedy pro účely práce zvolil rodiče dětí s poruchou autistického spektra z občanského sdružení ProCit z.s. U této skupiny rodičů předpokládám z důvodu nadprůměrně vysoké náročnosti péče o jejich děti přítomnost dlouhodobě hromaděného psychického napětí, a proto během několika praktických lekcí těmto rodičům vysvětlím důležitost relaxačních technik pro zmírnění stresu a uvedu je do základů jejich praktikování.

## 2 Cíle a úkoly práce

### 2.1 Cíle práce

Cílem práce je vytvořit přehledný soubor a popis vybraných relaxačních technik a popsat způsob aplikace těchto technik na skupinu probandek s vyšší psychickou zátěží

### 2.2 Úkoly práce

Úkoly práce jsou:

1. vybrat vhodné relaxační techniky pro skupinu probandek
2. aplikovat tyto techniky na vybranou skupinu probandek, u které předpokládám vyšší psychickou zátěž vzhledem k postižení jejich dětí
3. metodou participativního pozorování vyhodnotit, zda lekce měly vliv na ovlivnění psychického stavu této skupiny
4. pomocí vstupního a výstupního dotazníku vyhodnotit, zda lekce měly vliv na ovlivnění psychického stavu této skupiny

## 3 Formulace problému

Domnívám se, že osoby s vyšší psychickou zátěží by měly zaměřovat svoji pozornost mimo běžné činnosti a jiné zájmové aktivity také na vlastní psychický odpočinek a mentální rozvoj. Za osoby s vyšší psychickou zátěží lze s vysokou pravděpodobností považovat například rodiče dětí s jakýmkoliv postižením. Pro účely této práce jsem oslovil skupinu rodičů dětí s poruchou autistického spektra z občanského sdružení ProCit z.s., kteří věnují většinu svého volného času a pozornosti péči o tyto děti.

Jako formu pohybové terapie a mentálního rozvoje jsem zvolil několik vybraných relaxačních technik, zahrnujících dechová cvičení, meditaci, tanec a prvky jógy.

## 4 Hypotézy

1. Předpokládám, že praktické lekce budou mít pozitivní dopad na psychický stav probandek.
2. Předpokládám, že pro probandky bude obtížné zbavit se zábran při praktikování některých z vybraných relaxačních technik.



## 5 Teoretická část

### 5.1 Stav psychické pohody

Světová zdravotnická organizace ve své definici uvádí, že zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouhá nepřítomnost nemoci nebo vady. (WHO, 1948). Je nezpochybnitelné, že stav psychické pohody hraje ve spokojeném životě člověka významnou roli.

Podle Nakonečného (2003) je psychika nepochybně ovlivňována činností mozku, ale přesná povaha tohoto vztahu je již celá staletí předmětem zkoumání, diskuzí a polemizování. Narážíme na odvěký problém vztahu duše a těla. *„Z hlediska vědecké empirie lze říci pouze to, že: 1. psychické jevy jsou nějak závislé na činnosti mozku; 2. psychické jevy jsou fenomenálně odlišné od jevů nervových a 3. mezi psychikou a činností organismu existují vzájemné interakce, takže tělesné procesy ovlivňují psychiku a psychika ovlivňuje tělesné procesy a to prostřednictvím činnosti mozku (tzv. psychosomatické vztahy).“* (Nakonečný, 2003).

### 5.2 Stres

*„Stres představuje v současnosti velmi diskutované téma zejména díky své roli při vzniku civilizačních chorob. I přesto je obtížné stres jako termín definovat a přesná definice není prozatím vůbec zavedena.“* (www.fblt.cz, 2019)

Stres je slovo pocházející z angličtiny a můžeme jej do češtiny přeložit jako tlak, zátěž či napětí. Jedná se o zátěž, která na tělo člověka působí z vnějšího či vnitřního prostředí a svým působením narušuje rovnováhu organismu. Stres patří k životu, člověk se musí umět se zátěží vyrovnávat. Organismus se působením stresu „otučuje“, zvyšuje se psychofyzická zdatnost člověka. (Drotárová, 2003)

Přestože většinou populace je stres vnímán negativně, jedná se o fyziologickou reakci organismu na podněty, které by potencionálně mohly být nebezpečné a se kterými je potřeba, aby se tělo vyrovnalo. Tato reakce motivuje člověka k vyšším výkonům a nazývá se eustres. Při působení stresoru na organismus člověka dochází k „obecnému adaptačnímu syndromu“, který má tři fáze:

- Poplachová fáze – jedná se o bezprostřední reakci na stresor a v těle se zapíná vzorec chování následující pravidlo „bojuj nebo uteč“.
- Adaptační fáze - v této fázi tělo aktivuje mechanismy pro odbourání stresoru nebo pro minimalizaci jeho škodlivosti.
- Vyčerpání – při stálém působení stresoru i po poplachové a adaptační fázi se dostavuje fáze vyčerpání a z eustresu se stává distres. Tělo se již nezvládá bránit dalšímu působení stresoru a adaptační mechanismy, které v předchozí fázi sloužily ku prospěchu, se stávají škodlivými.

Při dlouhodobém působení stresoru na organismus se dostává fáze vyčerpání, která často přechází v chorobné stavy, zapříčiňující duševní či tělesná onemocnění. (www.fblt.cz, 2019)

### 5.3 Psychohygienu

Ovlivňováním duševního zdraví, které je nedílnou součástí celkového zdraví člověka, se zabývá disciplína zvaná psychohygienu. Jedná se o nauku, či soubor pravidel a metod, zaměřených na získávání a prohlubování duševní pohody. (www.next-clinics.cz, 2019). „*Psychohygienu je disciplína, která stojí na rozhraní lékařských, psychologických a sociálních věd. Jejím obecným cílem je duševní rovnováha, duševní zdraví a zdravý způsob života člověka ve všech věkových obdobích.*“ (www.rehabilitace.info, 2015). Předmětem psychohygieny je zaměření na autoregulaci jedince, pomocí soustředění se na sebe sama a na svoje životní návyky. (www.rehabilitace.info, 2015)

Mezi základní metody psychohygieny patří: Dostatek spánku, vyvážená a zdravá strava, pravidelný pohyb, správné hospodaření s časem, relaxační a autoregulační cvičení. (www.next-clinics.cz, 2019). Ve své bakalářské práci se zaměřuji na oblast relaxačních a autoregulačních cvičení.

Prostřednictvím knihy Síla pozitivního jednání (Hill, 2017) nahlížíme na teorii, že přijmeme-li pozitivní postoj k životu, můžeme dosáhnout lepšího fyzického zdraví, lepších výsledků, najít harmonii ve vztazích, osvobodit se od strachu, udržet si otevřenou mysl a lépe porozumět lidem. Pozitivní postoj k životu považují stejně jako autor knihy Síla pozitivního jednání za naprosto zásadní faktor spokojeného života, jež ovlivňuje psychickou pohodu člověka a jeho schopnost zvládat stres a udržet si duševní i tělesné zdraví. Proto tuto filosofii chci předávat prostřednictvím praktické i teoretické části svojí práce.

### 5.4 Dítě s postižením

„*Zdravotní postižení je určitá odchylka ve zdravotním stavu člověka, která jedince omezuje v určitém rozměru lidské činnosti a péči o sebe sama (soběstačnost, pohyb, uplatnění ve společnosti, volný čas apod.).*“ (www.alfabet.cz)

Narodí-li se dítě s jakýmkoliv druhem postižení, ocitá se rodina ze dne na den v nové situaci, často neočekávané a neznámé. Pro postižené dítě, jeho budoucí vývoj a kvalitu života je naprosto zásadní, jak se rodina a její okolí s touto situací vyrovná. Je-li podpora společnosti a blízkého okolí dostatečná, lze předpokládat, že rodina přijme dítě jako člena rodiny, který potřebuje pomoc. V opačném případě může být dítě vnímáno jako element, který přinesl do rodiny svým narozením pouze problémy. (Hrdlička; Komárek, 2014)

Potřeby osob pečujících o postižené dítě se neliší od ostatní populace, ale v důsledku zvláštní péče, kterou jejich dítě vyžaduje, může být naplňování některých potřeb problematictější. „*Vyjdeme-li například z definice Maslowovy hierarchie potřeb, pak na úrovni nižších potřeb bude u pečujících osob patrná nízká saturace spánku a odpočinku, ale i pocitu celkové pohody a hmotného zabezpečení. Nedochází ani k plnému uspokojení potřeby jistoty a bezpečí. Na vyšší úrovni často není uspokojena*

*potřeba lásky a sounáležitosti a na nejvyšší úrovni pak může být limitována potřeba seberealizace a estetické a kulturní potřeby.*“ (www.alfabet.cz)

### **5.4.1 Poruchy autistického spektra**

Ač jsou poruchy autistického spektra shrnuty pod jeden diagnostický název, projevy a potřeby dětí a jejich rodin jsou velmi rozličné v závislosti na projevech postižení u daného jedince, věku dítěte a průběhu vývoje postižení. (Hrdlička; Komárek, 2014)

*„Autismus je jednou z nejzávažnějších poruch dětského mentálního vývoje. Jedná se o vrozenou poruchu některých mozkových funkcí. Porucha vzniká na neurobiologickém podkladě. Důsledkem poruchy je, že dítě dobře nerozumí tomu, co vidí, slyší a prožívá. Autismus doprovází specifické vzorce chování.“* (www.autismus.cz)

Autismus je poruchou vývoje sociální interakce a komunikace. Následkem této odlišnosti se dítě chová i myslí jinak, než většina jeho vrstevníků. Děti s poruchou autistického spektra často mívají potíže s komunikací a na běžné situace reagují neadekvátně. V některých oblastech mohou naopak osoby s autismem výrazně převyšovat ostatní, například v matematice, umění nebo jazycích. (www.nautis.cz)

### **5.4.2 Podpora rodin dětí s postižením autistického spektra**

Všechny rodiny autistických dětí, bez rozdílu, mají potřebu pozitivního vývoje dítěte, také často potřebu pomoci se zvládnutím stresu a potřebu sociální podpory a to finanční i společenské. Odborná péče by měla být zajišťována státem a to v kvalitní, bezplatné a dostupné formě. Tato odborná péče je však často neosobní a rodiče se v přítomnosti odborníka necítí vždy uvolněně. Dalším aspektem je také to, že odborníci bývají často zaměřeni pouze na svoji odbornost a v péči o dítě chybí komplexnost, kterou by zajistilo propojení s celým týmem, pečujícím o dítě a jeho rodinu. V oblasti podpory rodin proto hrají významnou roli pomocné a podpůrné skupiny, jež bývají založeny často samotnými rodiči a sdružují rodiny postižených osob, kterých se toto téma týká. Takové skupiny poskytují přístup ke kvalitním a ověřeným informačním zdrojům o postižení, nabízí různé společné aktivity, setkávání členů a podporu. (Hrdlička; Komárek, 2014).

Jednou z takových podpůrných organizací, je v České Republice občanské sdružení ProCit z.s., které sdružuje rodiny dětí s poruchou autistického spektra v Plzni a okolí a pořádá pro tyto rodiny mnoho společenských akcí, nabízí přístup k informacím a podporu. V mojí bakalářské práci spolupracuji se skupinou rodičů z tohoto občanského sdružení.

## **5.5 Relaxační metody**

Relaxace je uvolnění duševního a tělesného napětí. Abychom dosáhli relaxovaného neboli uvolněného stavu, mohou nám pomoci různé relaxační metody. Mezi tyto metody patří široká škála různorodých aktivit, například masáže a wellness aktivity, dále například technika Jacobsonovy

progresivní relaxace a imaginativní psychoterapie. (www.opsychologii.cz) Mezi relaxační metody patří také techniky, které jsem vybral a popisuji ve své práci, což jsou prvky jógy, meditace, dechová cvičení, spontánní tanec a Port De Bras.

*„Při relaxaci bychom se neměli zaobírat tím, jestli danou techniku ovládneme či jestli ji provádíme zcela správně. Je třeba se soustředit pouze na náš dech a na to, jak jsme postupně klidnější a vyrovnanější.“* (www.opsychologii.cz)

### 5.5.1 Prvky jógy

*„Jóga je nadčasová praktická nauka vyvinutá během tisíců let zacházení s fyzickým, morálním, duševním a duchovním blahem člověka jako celku“* (Iyengar, 2013)

Fyzická část jógy se skládá z procvičování různorodých, přesně stanovených pozic, nebo-li „ásan“. Ásany mají za cíl propojit fyzickou aktivitu s přirozeným dýcháním. Jde o nastavení těla do více či méně náročných pozic, cílených na posílení či protažení těla, při současném pozorování průběhu dechu. (Gítananda Giri, 1999)

*„Cvičení jógy navozuje základní smysl pro míru a proporce. Spoutání vlastním tělem, naším prvotním nástrojem, se učíme, jak na něj hrát, získat z něj maximální tón a souzvuk. Každá nesprávně pracující oblast tkání a nervů, mozku či plic je výzvou pro naši vůli a poctivost k sobě samým, neboť jinak je zdrojem zklamání a smrti.“* (Mehunin, 1964) Mehunin v předmluvě ke knize „Výklad jógy“ píše o tom, že za 15 let praktikování jógy došel k poznání, že většina základních životních postojů člověka má svůj odraz v jeho fyzickém těle. Zmiňuje, že pokoj duše z hlediska cvičení jógy přichází s klidným, soustavným dýcháním a procvičováním plic. V technice jógy Mehunin spatřuje ideální prostředek pro předcházení tělesným i psychickým chorobám a ochraně těla obecně. Uvádí, že tato technika pomáhá rozvíjet také samostatnost, sebedůvěru a pevnou vůli a pomocí dechových technik přináší pokoj mysli. Označuje jógu neustále živým dílem, obsahujícím mimo jiné teorii morálních ctností, jež při procvičování uvádí do praxe.

Jógu lze považovat za jednu z metod, která umožňuje zklidnit nepokojnou mysl a nasměrovat energii tvořivým směrem. Je-li mysl správně usměrněna a ovládnuta, poskytuje člověku klid a vytváří hojnost energie. (Iyengar, 2013).

Jóga je komplexní věda o člověku. Kromě fyzických cvičení, která jsou nyní nejčastěji praktikována v západních zemích, zahrnuje i duchovní filosofii, je velmi intelektuální a pracuje s celou myslí. Pět „súter“ neboli jógových principů, zaměřených na nefyzické aspekty, které jsou jogíní nabádání procvičovat, zahrnují mimo jiné mentální vyrovnanost a ukáznění mysli. Jakožto věda o mysli nabízí jóga bezpečnou metodu koncentrace a meditace, ústící ke kladným emocím. (Gítananda Giri, 1999)

Bennettová (2015) v publikaci Emoční jóga s podtitulem „Jak tělo může uzdravit mysl“ poskytuje celostní pohled na zdraví člověka z pohledu emoční jógy. Emoční jóga nabízí přístup, jak si můžeme pomoci dosáhnout vnitřní síly, propojíme-li do harmonického celku fyzickou, mentální,

emocionální a spirituální oblast osobnosti člověka. „*Emoce jsou fyzické, nikoliv psychické, a vědci si to nyní začínají uvědomovat. Emoce fungují jako spojnice mezi naším tělem a naší myslí. Každý z nás je psychosomatickým systémem*“ (Bennettová, 2015). Výraz psychosomatický označuje, že naše tělo, mysl a emoce jsou úzce propojené. Měníme-li svůj dosavadní pohled na život a svět a uvědomujeme-li si své emoce, automaticky měníme i svůj fyzický stav. Tento proces funguje i obráceně – ovlivňováním fyzického stavu, působíme na svoji psychiku. Zvládání emocí je označováno jako forma prevence před onemocněním organismu. „*Pokud uzdravujeme své emoce, uzdravujeme rovněž svá těla*“. (Bennettová, 1999).

### 5.5.2 Dechová cvičení

Existuje mnoho druhů dechových cvičení, z nichž každé má svá specifika. Metodiky dechových cvičení se různí. Některé techniky využívají mělké dýchání, některé hluboký dech a jiné pracují se zádrží dechu, a to pokaždé s jiným záměrem. Například vzpěrači využívají zádrž dechu pro zpevnění hlubokého stabilizačního systému a zvýšení dynamické svalové síly při zvedání břemene. Naopak zádrž dechu v jógové pránájámě slouží k navození hlubokého stavu relaxace.

Z dechových cvičení vybírám a popisuji techniku dechu vycházející z principů jógy a techniku dýchání dle Wima Hofa. Tyto techniky vybírám na základě vlastních dlouholetých osobních zkušeností, protože je považuji za snadno aplikovatelné a zároveň velmi účinné.

#### Techniky dýchání vycházející z jógy

Jóga užívá slovo „pránájáma“, které můžeme vyložit jako věda o dechu. „*Prána znamená dech, dýchání, životní síla, vítr, energie nebo síla. Zároveň také duši v protikladu vůči tělu. Ájama znamená délka, rozpínání, natažení, ale i kontrolovaný.*“ (Iyengar, 2013). Spojením těchto dvou slov do slova pránájáma získáváme význam rozpínání dechu a jeho ovládnutí. Abychom ovládli svůj dech, musíme se naučit ovládat 3 fáze dechu: inhalaci (nádech), exhalaci (výdech) a retenci (zádrž dechu). Iyengar dokonce uvádí, že život jogínů není měřen podle počtu dnů, ale podle počtu jejich dechů. Základem „umění správného dechu“ je naučit se pomalu, zhluboka, rovnoměrně a správně nadechovat a vydechovat. Poté přichází trénink zadržování dechu. Zádrž dechu můžeme provádět, když jsou plíce zcela naplněny životadárným vzduchem - tedy po nádechu nebo když plíce vyprázdníme – tedy po výdechu. Jogíni se učí ovládnout umění dechu a s pomocí tohoto umění usměřňovat a kontrolovat mysl. Praktikujeme-li pránájámu, oči bývají většinou zavřené, aby nebyla mysl vyrušována a pobízena k neklidnému přebíhání. (Iyengar, 2013)

„*Narodili jsme se, abychom dýchali a odolávali gravitaci.*“ (Kaminoff, Matthews, 2013)  
Z fyziologického hlediska se při dýchání vzduchem naplňují dvě tělní dutiny – břicho a hrudník. Tyto dutiny od sebe odděluje bránice, což je svalová přepážka, která plní funkci hlavního dýchacího svalu. Dýchání do břicha můžeme přirovnat ke zmáčknutí balónu naplněného vodou, neboť břišní dutina mění při nádechu a výdechu svůj tvar podobným způsobem jako vodou naplněný balón. Při nádechu

do břicha dochází ke stlačení bránice směrem dolů a tím ke stlačení obsahu břišní dutiny a k vyboulení břišní stěny, nejvíce směrem dopředu. Naproti tomu dýchání záměrně cílené do hrudníku lze přirovnat spíše k roztahování harmoniky. Při nadechnutí s úmyslem směřovat dech do hrudníku dochází k oplošťování a roztahování bránice, což ve spolupráci s pomocnými dýchacími svaly zajistí roztáhnutí hrudního koše, především do šířky. (Kaminoff, Matthews, 2013).

*„Pránájama se zabývá dechem a kontrolou vitálních sil (prána) ve vzduchu, který nadechujeme“.* (Gítananda Giri, 1999) Pro okysličování našich těl a jejich zásobování pránou, je mělké dýchání, které většina z nás běžně a bezmyšlenkovitě provádí během dne nedostatečné. Tímto způsobem nedochází k vitalizujícímu ožívování nervového systému a krevního řečiště. Abychom dosáhli optimálního okysličování a čerpání prány, je vhodné učit se pomalý, hluboký, řízený a vědomý dech. (Gítananda Giri, 1999)

### **Wim Hofova Metoda**

Wim Hof je extrémní sportovec pocházející z Holandska, narozen v roce 1959. Díky svým výkonům souvisejícím s vrcholovou fyzickou aktivitou, zejména v chladných podmínkách, získal přezdívku „Iceman“ neboli „Ledový muž“. Jak přezdívka naznačuje, tento muž objevil svoji sílu pomocí chladu. Je také držitelem několika světových rekordů, které souvisí s vystavením jeho těla chladu nebo extrémním sportovním výkonem, často obojí najednou. Například vyšplhal na horu Kilimandžáro v šortkách. Bosý a oblečený pouze v šortkách také uběhnul půlmaratón nebo se opakovaně vystavoval dlouhodobému setrvání v nádobě s ledem a vodou. (www.wimhofmethod.com, 2019)

Wim Hof spolupracuje s vědci a nechává se při svých extrémních výkonech sledovat, aby byly jeho názory a zkušenosti vědecky podloženy. Pomocí vědeckých výzkumů tento muž prokazuje, že člověk dokáže vůlí ovládat svoje tělo i mysl a to včetně hormonálního a imunitního systému. Vědci zkoumají pochody v jeho těle, a aby bylo vyloučeno, že se jedná o jedinečnou genetickou výbavu tohoto muže, zkoumají také žáky, kteří ovládli jeho metodu a prokazují stejné schopnosti jako sám autor této metody. Wim Hof tvrdí a svými výkony následně potvrzuje, že aplikováním své metody dokázal získat mimořádné schopnosti, mezi něž patří zvládání stresu, předcházení depresím, překonávání fyzických i psychických limitů a dokonce také ovládání imunitního systému, což se vše nyní snaží dokázat a vysvětlit vědci, kteří s Wimem Hofem spolupracují a zkoumají jeho tělesné funkce. (www.wimhofmethod.com, 2019)

Wim Hof vyvinul svoji vlastní metodu, která se skládá ze tří pilířů. Patří sem:

1. vědomé dýchání se specifickými pravidly
2. práce s myslí a vůlí
3. vystavování těla chladu

Všechny tyto prvky propojuje do své techniky, s cílem dosáhnout maximální fyzické výkonnosti a psychické pohody.

První pilíř techniky Wima Hofa je část, která se zabývá dýcháním a kterou budu využívat pro účely své práce. Tato část spočívá v sérii hlubokých a intenzivních nádechů s uvolněným výdechem a po této sérii následuje dýchací pauza. Konkrétní postup je tento: osoba provede cca třicet hlubokých nádechů, kdy se snaží o maximální nádech do břicha, hrudníku a dle slov Wima Hofa také do hlavy. Po každém nádechu se člověk uvolní a provede výdech pouhým uvolněním napětí, bez úsilí. Po zhruba třiceti opakováních nádechu a výdechu tímto stylem, je provedena dýchací pauza. Tato pauza není nazývána „zádrž dechu“, ale spíše časem bez dýchání, kdy praktikující osoba nedýchá a pouze pozoruje své tělo. V této fázi často lidé popisují, že necítí potřebu dýchat. Dýchací pauza se ukončuje hlubokým nádechem, zádrž dechu v nádechu na 15s a poté následují další dva až tři cykly, které opakují celý předchozí postup. Je zcela běžné, že s každým dalším dýchacím cyklem se prodlužuje fáze dýchací pauzy. (www.wimhofmethod.com, 2019)

### 5.5.3 Meditace

Meditaci lze popsat jako navození změněného stavu vědomí. Tento prožitek umožňuje naprostou relaxaci těla i mysli. Je vhodné, zejména pro začátečníky, dodržovat několik principů správného postupu. (Weiss, 2014)

*„Meditace mohou být různé. Jejich obsah a technika závisí na cíli, kterého má být jejich prostřednictvím dosaženo. V buddhismu slovo meditovat znamená přivést mysl do vyrovnaného stavu, zbaveného všech extrémů; bez úsilí spočívat v tom, co je. Dalším významem tohoto pojmu je cvičit se, na něco si zvykat. Spojíme-li tyto významy, pak meditace umožňuje nacházet vlastní střed, vnímat skutečnou podstatu věcí a uvolněně spočívat v přirozeném stavu mysli.“* (www.bdc.cz, 2019)

#### Podmínky správného průběhu meditace

Mezi nejdůležitější aspekty správného průběhu meditace patří vhodná poloha, která by měla být taková, aby se v ní meditující osoba cítila naprosto uvolněně a příjemně. Většinou je zvolen leh na zádech, ale lze využít i vzpřímený avšak zároveň uvolněný sed, například v sedu zkřížmo. Prostředí je též důležitým aspektem. Mělo by být klidné, bez zbytečných ruchů z okolí, s příjemnou teplotou a přísunem čerstvého vzduchu. Místo by mělo vyzařovat atmosféru bezpečí a důvěry, k tomu nám mohou pomoci relaxační pomůcky. Mezi nástroje k navození vhodné atmosféry můžeme zařadit například: meditační hudbu, svíčky, aromaterapii, tibetskou mísu, krystaly a další. Zásadním faktorem pro správný průběh meditace je také osobnost lektora. Lektor, který skupinu meditací provází, by měl mluvit klidným, znělým hlasem. Je nezbytné sebevědomé vystupování, aby navodil pocit důvěry a umožnil meditujícím cítit se bezpečně a uvolněně. Lektor by měl vzbuzovat v účastnících pocit jejich důležitosti a individuality. (Ústní zdroj: Svoboda, 2018)

#### Příprava před meditací

Ponoří-li se člověk do meditace, může se stát, že jeho mysl pracuje jinak, než v běžném denním životě. Meditující osoby často zažívají hluboké duchovní prožitky. Abychom se mohli do

tohoto stavu dostat, je nezbytné se před začátkem meditace fyzicky připravit s cílem cítit tělesný komfort, aby naše soustředění nebylo ničím vyrušováno. K fyzické přípravě před meditací patří navštívení toalety, protože plný močový měchýř může být zdrojem zbytečného rozptylování. Dále je vhodné před meditací zařadit fyzickou aktivitu, která zajistí zvýšení tepu, rozproudění krevního oběhu a dostatečné okysličení těla. Díky těmto krokům zvyšujeme připravenost těla a myslí na to, že se budeme soustředit a omezujeme riziko, že medituující osoba bude ztrácet pozornost a usínat. Před meditací může být také vhodné zařadit dýchací cvičení, zaměřené na zvyšování okysličenosti těla a mozku. Dalším krokem je příprava příjemného osobního prostoru dle zvolené polohy medituujícího. Tento prostor by měl umožňovat během celé meditace udržet uvolněnou, napřímenou polohu, například v lehu na zádech nebo v sedu zkřížmo a medituující osoba by se měla celou dobu cítit komfortně, aby ji nevyrušovala potřeba polohu měnit. (Ústní zdroj: Svoboda, 2018)

### **Přípravná technika k meditaci – „opice“**

Technika „opice“ je jednou z přípravných technik, které lze zařadit před meditací. Tato technika obsahuje prvky fyzické přípravy a také pracuje s limbickým otiskem. Techniku „opice“ začala využívat Elena Tonetti, ruská porodní asistentka žijící v USA, zaměřující se na práci s přirozenými, vědomými porody jako součástí cesty k eliminaci porodních traumat. Elena Tonetti techniku „opice“ využívá k práci s limbickým otiskem se záměrem limbický otisk ovlivňovat a přepisovat. Limbický otisk souvisí s limbickou částí mozku, která je zodpovědná za automatické reakce člověka, například za pocity hladu, ale také za závislosti a často i psychické potíže. Proto vznikla snaha tuto oblast ovlivňovat, abychom se zbavili škodlivých návyků a psychických traumat. Limbický systém lze považovat za centrum emocí a paměti. Limbickým otiskem je nazývaný proces, kdy se do našeho podvědomí zapisují veškeré děje kolem nás od početí, přes porod, dětství i dospívání a během dospělého života se neustále mohou měnit a přepisovat, často ale zážitky z dětství jsou natolik silné, že ovlivňují naše reakce a náš pohled na svět, aniž bychom si to uvědomovali. Stane-li se nějaký životní zážitek traumatem, může se zarýt velmi hluboko do podvědomí člověka a ovlivňovat veškeré jeho jednání, myšlení a chování. Pro tyto případy vznikla technika „opice“, která má za cíl „zmást“ limbický systém kombinováním nezvyklých a nepředvídatelných pohybů v kombinaci s dechem. Technika opice zahrnuje 4 body:

- **Pohyby mimických svalů** – osoba hýbe mimickými svaly v nezvyklých kracích, bez jakéhokoliv řádu a s velkou intenzitou, aby vytvořila co nejvíce neobvyklé výrazy v obličeji. Mimické svaly úzce souvisí s emocemi a psychickými prožitky, a když je používáme nezvykle a zároveň intenzivně, dochází k určitému pocitu, který není běžný a limbický systém ho tak neřadí k běžným zážitkům, čímž se otevírá prostor pro zápis nových informací.
- **Chaotické dýchání** – chaotické dýchání slouží k okysličení těla i mozku. Tím, že narušíme svůj běžný stereotyp dechu a začneme dýchat v nezvyklé intenzitě, hloubce



i rytmu, který nepředvídatelně měníme, opět působíme na limbický systém, který nemá pro tuto činnost srovnání a řadí ji tak k novým zážitkům.

- **Chaotické pohyby těla** – do tohoto bodu řadíme všemožné poskoky, dupání, pohyby horních a dolních končetin, hlavy, trupu i pánve a vše bez jakéhokoliv řádu, v rychlém tempu, vše najednou a co nejvíce nekontrolovaně.
- **Zvuky** – posledním projevem, který k celému procesu přidáme, jsou různé zvířecí zvuky, nejčastěji zvuky připomínající opičí skřeky a podle toho tato technika dostala svůj název. Vydávané zvuky by měly být opět nepředvídatelné, neobvyklé a chaotické. (Ústní zdroj: Svoboda)

### 5.5.4 Terapie tancem

Na tanec lze nahlížet mnoha způsoby. Nahlížíme-li na tanec jako na pohyb a neklademe důraz na estetiku tance, ale na jeho psychologickou a sociologickou stránku, můžeme tanec používat jako součást psychohygieny. Tanec může být prostředkem, který člověku pomáhá zlepšit nebo udržovat jeho fyzické a i psychické zdraví. Díky tanci lze lépe porozumět vlastnímu tělu, duši, i tomu, jak svým vlastním bytím ovlivňujeme prostředí kolem nás. (Olfancová, 2018)

Existuje rozdíl mezi tanečním pedagogem, který klade důraz především na přesnost provedení, rozvoj psychomotorické koordinace a vizuální stránku tance oproti taneční terapii, která navazuje na předchozí, ale zaměřuje se na prohlubování sebepoznání, na intrapsychické procesy a usiluje o změnu myšlení, prožívání a chování člověka. Taneční terapie v dnešním slova smyslu se objevila ve 40. letech 20. století v USA s propagací dvou hlavních cílů a to „osvobodování těla“ a „svobodného sebevyjadřování“. Avšak tanec byl vždy součástí života lidí. Od pravěku až po novověk byl tanec součástí různých rituálů, doprovázel životní události či sloužil k uvolnění a zábavě. Cíle taneční terapie lze shrnout do několika hlavních bodů:

- Rádost z funkční činnosti – člověk se učí znát své tělo, dobře ho ovládat a zvyšovat svoji pružnost, koordinaci a kondici.
- Jednota těla a ducha – tanec propojuje fyzický a psychický svět člověka, je prostředkem pro vyjadřování či probouzení emocí.
- Obnova pozitivního sebepřijetí – lekce by měla být přizpůsobována schopnostem skupiny, aby se všichni cítili příjemně a užívali si své pohyby.
- Autonomie – tanec podporuje uvědomění sebe sama.
- Tělesná symbolika – v bezpečném prostředí lze tanec využít k symbolickému vyjadřování jakýchkoliv vnitřních prožitků.

Pro taneční terapii neexistují téměř žádné kontraindikace, záleží pouze na znalostech, zkušenostech a kreativitě lektora. (Dosedlová, 2012).

## **Port De Bras**

Technika Port De Bras je součástí klasického tance a v baletním názvosloví, které vychází z francouzského jazyka, se využívá toto spojení pro označení ladné, většinou přesně stanovené práce paží. V posledních letech se z klasického tance začala vyvíjet nová forma fyzického cvičení, modifikovaná pro širokou veřejnost k využívání v různých cvičebních a tanečních centrech. Přenesla se tak část baletní techniky mezi laiky a přestala být záležitostí pouze pro profesionální tanečníky. Tato nová technika převzala z klasického baletního názvosloví spojení „Port De Bras“, propojila klasický tanec s moderním tancem a prvky fitness. Technika Port De Bras vyžaduje od účastníků jistou míru soustředění na své fyzické tělo pro vnímání, uvědomění a opakování pohybů, které lektor předvádí a současně přináší prožitek ladnosti, elegantnosti a jemnosti, což příjemně ovlivňuje psychiku člověka. Při tomto typu tance hraje důležitou roli hudební doprovod, který pocit ladnosti umocňuje a zajišťuje hlubší celkový prožitek z lekce. Mezi benefity praktikování techniky Port De Bras patří mimo psychického uvolnění a trénování hudebního cítění také celkové procvičování fyzického těla. Klasický i moderní tanec vyžadují od tanečníků značnou komplexnost, co se fyzické zdatnosti týče, a tak je i během lekce Port De Bras procvičována celá řada fyzických vlastností tanečníka. Zejména se zlepšuje: koordinace a stabilita, zvyšuje se rozsah pohyblivosti, posilují se oslabené svalové skupiny včetně hlubokého stabilizačního systému a upravuje se stereotyp pohybu a držení těla. To vše, díky velké komplexnosti, efektivitě cvičení a hloubce prožitku, pozitivně působí na psychiku člověka. (Taneční konzervatoř 2000-2008, angažmá v DJKT, taneční stáže).

## **Spontánní tanec**

Spontánní tanec je činnost konaná spontánně, bez přípravy a předem stanovených prvků. Člověk se při spontánním tanci učí improvizovat, což může v mnoha ohledech pozitivně ovlivňovat jeho mysl a trénovat schopnost přizpůsobovat se v běžných životních situacích. Improvizované formy tance nemají přesně dané kroky. Slouží k bližšímu poznání vlastního těla a pohybovému vyjádření vnitřních prožitků. Improvizovaný, spontánní tanec pomáhá rozvíjet kreativitu a zbavit se studu. Umožňuje prožívat přítomný okamžik a zastavit proud myšlenek. Tento fenomén bývá popisován také jako „flow“ nebo-li proud, plynutí. Při „flow“ člověk prožívá harmonii vlastního těla a duše a má pocit, že se děje něco mimořádného. Improvizovat lze s hudebním doprovodem či bez něj, avšak zejména pro začátečníky je hudba zásadním faktorem, který jim poskytuje vedení, oporu a inspiraci pro rozpohybování těla. Výběr hudby pro improvizovaný tanec je velmi důležitý. V taneční terapii je nezbytné se rozhodnout, jakým směrem chceme skupinu vést a hudební doprovod tomuto našemu úmyslu přizpůsobit. Chceme-li skupinu vyburcovat, rozproudit či navodit pocit určitého odpoutání od reality pomocí pocitu podobajícího se transu, je vhodné volit dynamickou hudbu, ideálně s bubny a opakujícími se rytmy. V případě, že je naším cílem umocňovat vnitřní prožitky, soustředění na své vlastní tělo a vyvolávat pocity ladnosti a harmonie, hudební doprovod by měl být harmonický a nést příjemnou melodii. (Peridance Capezio center, 2014)

## **6 Praktická část**

Pro účely této bakalářské práce jsem se rozhodl využít několik vybraných relaxačních technik za účelem pozitivně působit na skupinu probandek a ovlivňovat psychický stav této skupiny rodičů autistických dětí.

### **6.1 Metodika práce**

#### **6.1.1 Pohybová a mentální intervence**

Praktická část méj bakalářské práce se skládá ze 7 lekcí, ve kterých jsem skupinu 6 matek autistických dětí z občanského sdružení ProCit z.s. provázel základy vybraných relaxačních technik, vedoucích k uvolnění těla a mysli. Mojí snahou bylo vytvořit příjemné a přátelské prostředí, ve kterém jsem tuto skupinu seznamoval s relaxačními technikami, popsány v teoretické části práce. Každá lekce trvala cca. 50 minut. Šest lekcí proběhlo v prostorách Fakulty pedagogické, poslední se odehrála venku. Lekce probíhaly vždy souběžně se cvičením, které měly děti těchto respondentek ve stejnou dobu a ve stejné budově, takže jsme využívali čas, ve kterém by probandky jinak čekaly na své děti. Tento způsob organizace byl jedinou možností, jak se s účastnicemi sejt, vzhledem k jejich velké vytíženosti. Lekce byly zdarma nabídnuty všem matkám, jejichž děti se účastnily cvičení, ale některé neprojevily zájem se účastnit a raději čas využívaly k zařizování věcí ohledně fungování jejich rodin, než aby čas věnovaly samy sobě. Poslední lekce proběhla venku a byla přidružená opět k venkovní akci pro autistické děti, takže děti měly svůj program a jejich matky mezitím měly lekci se mnou. Program lekcí jsem přizpůsoboval aktuálnímu naladění skupiny a také počtu respondentek, které byly zrovna přítomné, s ohledem na to, abych skupinu seznámil se všemi technikami, které jsem měl připravené.

#### **6.1.2 Participativní pozorování jako výzkumná technika**

V průběhu lekcí jsem jako pozorovatel sledoval zúčastněné osoby ve skupině, jejíž jsem byl aktivní součástí. Mé sledování se zaměřovalo především na prožívání emocí respondentek před začátkem jednotlivých relaxačních technik, během nich a po jejich ukončení a také před, během a po celých lekcích.

#### **6.1.3 Explorativní metoda formou dotazníku**

Ve své práci jsem pro potřeby zmapování vlivu relaxačních technik na psychiku, ale i další aspekty osobnosti probandů použil dotazník Quality of Life Enjoyment and Satisfaction (Q-LES-Q), v českém překladu „Kvalita prožívání radosti a spokojenosti ze života“ (Endicott et al., 1993).

Dotazník obsahuje 92 otázek rozdělených do osmi oblastí (domén), které jsou zodpovídány pomocí pětibodové škály Likertova typu (vůbec ne až téměř vždy).

Zpracování výsledků probíhá porovnáním odpovědí s časovým odstupem, např. před zahájením lekcí a po jejich ukončení. Pokud je celkové skóre Q-LES-Q nižší než 50% z předpokládaného maxima, pak se pravděpodobně jedná o závažný depresivní stav. (Knappová, 2011)

*„Podle autorek české verze dotazníku Q-LES-Q (Müllerová, H., Libigerová, E. et al., 2001), které dotazník odzkoušely a validizovaly pro použití v ČR, je tento dotazník snadno aplikovatelný mimo klinické prostředí v běžné praxi, je srozumitelný a zároveň jemně rozlišuje jednotlivé odstíny změn nálady v rámci jednotlivých domén. Předností je také jeho obecný koncept, který není vázán na žádné psychické onemocnění. Nevýhodou je jeho obsáhlost, a tedy časová náročnost na vyplnění.“* (Knappová, 2011)

Tabulka 1 Struktura dotazníku Q-LES-Q

Oblast (doména)	Počet otázek	Maximální počet bodů
1. fyzické zdraví	13	65
2. pocity	14	70
3. práce	13	65
4. péče o domácnost	10	50
5. studijní aktivity	10	50
6. využití volného času	6	30
7. sociální vztahy	11	55
8. souhrnný pohled na kvalitu života	15	75

## 6.2 Lekce

Při popisu jednotlivých lekcí vždy uvádím datum lekce, počet účastnic, použité relaxační techniky a průběh hodiny.

### 6.2.1 - 1. lekce

- 11.1.2019
- Úvodní lekce
- 5 účastnic
- Rozdání vstupních dotazníků, podání krátkých instrukcí k jeho vyplnění. Účastnice dotazníky vyplnily doma a odevzdaly na další lekci.
- Proběhlo seznamovací kolečko, kdy každý účastník o sobě řekl pár vět podle vlastního uvážení, jako první jsem mluvil já, jako lektor. Bylo nabídnuto a odsouhlaseno „tykaní“ pro uvolněnější a přátelštější atmosféru.
- Seznámil jsem skupinu s mým plánem a náplní nastávajících lekcí.
- Seznámil jsem účastnice s technikou „opice“, předvedl jsem ji a poprvé si ji skupina vyzkoušela.

- Proběhla první meditace, meditací jsem účastnice provedl a zaměřoval jsem jejich pozornost na uvědomění si své duchovní roviny.

Na této lekci jsem se snažil navodit pocit přátelství, otevřenosti a bezpečného prostředí. Na začátku jsem o sobě řekl pár osobních informací a povzbuzoval jsem přítomné k otevřenému sdílení informací o nich, abychom zahájili spolupráci s důvěrou a bez zábran. Při seznámení s technikou „opice“ jsem dle očekávání zaznamenal rozpačité reakce žen. Ale po mém předvedení, vysvětlení významu a důležitosti tohoto cvičení a také ujistění, že se do této techniky pustíme všichni společně, budeme mít zavřené oči a nikdo tak nebude ostatní hodnotit, se účastnice uvolnily a metodu „opice“ poprvé vyzkoušely. Poté jsem účastnicím vysvětlil, jak bude probíhat první meditace, doporučil jsem jim připravit si pohodlné místo, aby se mohly uvolnit, použil jsem připravené pomůcky pro vytvoření příjemné atmosféry – v tomto případě svíčku a meditační hudbu a provedl jsem skupinu první meditací.

### **6.2.2 - 2. lekce**

- 8.2.2019
- 5 účastnic
- Seznámil jsem skupinu s metodou Wima Hoffa a provedl ji praktickou lekcí dýchání dle Wima Hoffa.
- Prošli jsme se naboso ve sněhu.
- Provedl jsem skupinu meditací zaměřenou na posílání léčivé energie do jejich vlastního těla.

Druhá lekce proběhla o měsíc později po první. Účastnicím jsem vysvětlil princip metody Wima Hoffa a provedl jsem je praktickou lekcí dýchání dle principů této metody. Opakovali jsme 3 série dýchání. V každé sérii skupina provedla 30 nádechů a výdechů. V první sérii jsem účastnicím hlasitě počítal 30 nádechů a výdechů, ve druhé sérii 20 nádechů a výdechů a ve třetí sérii 15 nádechů a výdechů a zbylý počet nádechů a výdechů jsem je nechal provádět vlastním tempem. Po každé sérii následovalo bezdeší, ve které jsem pozoroval většinu a řídil se délkou trvání podle skupiny. Wim Hoff je velkým propagátorem otužování a často spojuje dech s vystavením těla chladu, proto jsme využili napadeného sněhu a po dýchání jsme se šli projít naboso ven do atria budovy. Po návratu do místnosti jsme krátce probrali, jaké měly ženy pocity a prožitky a poté jsem skupinu provedl meditací. Pro tuto meditaci jsem využil toho, že byly ženy důkladně rozdýchané a osvěžené a směřoval jsem jejich pozornost během meditace k tomu, aby do svého vlastního těla posílaly léčivou energii, zejména do těch částí, ve kterých pociťují nějaké obtíže, ať už fyzické, emoční či psychické.

### **6.2.3 - 3. lekce**

- 15.3.2019
- 5 účastnic

- Lekci jsem zahájil technikou „opice“.
- Vysvětlil a předvedl jsem skupině, v čem spočívá princip spontánního tance a poté tuto metodu skupina praktikovala.
- Následovala dlouhá meditace, zaměřená na propojení s duší a léčivou energií.

Třetí lekce byla opět o měsíc později. Na začátek lekce jsem zařadil techniku „opice“, kterou jsme zopakovali 2x. Poté jsem skupině vysvětlil a předvedl, co znamená spontánní tanec. Zapnul jsem hudební doprovod a podporoval účastnice, aby tancovaly, zbavily se studu a vyjadřovaly své prožitky svými pohyby pomocí hudby. Spontánní tanec se v našich lekcích nestal příliš oblíbeným, protože přítomné ženy vyžadovaly spíše mé přímé vedení a bylo pro ně obtížné bez ostychu zapojit vlastní kreativitu a uvolnit se. Vyzkoušel jsem různé druhy hudby, tancoval jsem s nimi a zkoušel je svojí aktivitou inspirovat. Domnívám se, že moje úroveň profesionálního tanečníka s bohatými zkušenostmi v improvizaci v tomto konkrétním případě možná zapůsobila spíše kontraproduktivně, protože přítomné ženy se cítily nejisté a srovnávaly se se mnou. Meditace byla v této lekci delší, zaměřil jsem ji opět na propojení s duší a poté na vizualizaci jiskřivé energie, připomínající elektrickou energii blesku, kterou si měly ženy nechat prostupovat celým tělem, především páteří s pocitem zářícího světelného sloupu s cílem načerpat velké množství životní energie.

#### **6.2.4 - 4. lekce**

- 29.3.2019
- 5 účastnic
- Lekci jsem celou vedl dle principů jógy.
- Zahájil jsem lekci zněním slabiky „óm“.
- Po fyzické přípravě pomocí ásán jsem se zaměřil na praktikování pránájámy.
- Meditace byla tentokrát kratší, zaměřená na zklidnění a uvolnění.

4. lekce proběhla po 14-ti dnech. Tuto lekci jsem celou věnoval józe. Na začátek jsme se posadili do sedu zkřížného skrčmo s napřímenou páteří, vedl jsem skupinu ke zklidnění a pozorování dechu a poté jsme 3x společně zazněli slabiku „óm“. Cvičili jsme jógové ásány zaměřené na rozhýbání, uvolnění a otevírání hrudníku, poté jsem účastnicím oznámil, aby si připravily pohodlná místa na podložkách a uložily se do polohy v leže na zádech, tzv. „šávásány“ nebo-li polohy mrtvoly a praktikovali jsme „pránájámu“ nebo-li dechové cvičení dle principu jógy. Zvolil jsem postup, kdy jsem rozdělil dechové cvičení do 4 fází:

1. fáze - zklidnění a pozorování vlastního dechu
2. fáze - pomalý nádech na 6 dob, pomalý výdech na 6 dob
3. fáze - pomalý nádech na 6 dob se zádrží dechu na 6 dob, pomalý výdech na 6 dob bez zádrže dechu
4. pomalý nádech na 6 dob, se zádrží dechu na 6 dob, pomalý výdech na 6 dob se zádrží dechu na 6 dob

Během dýchání jsem nahlas počítal, aby se skupina sjednotila. Po prodýchání zůstaly účastnice v poloze „šávásany“ a navázal jsem rovnou krátkou meditací, která byla zaměřena především na maximální fyzickou relaxaci, soustředění se na přítomný okamžik a zklidnění mysli.

### **6.2.5 - 5. lekce**

- 12.4.2019
- 2 účastnice
- Lekci jsem zahájil rozcvičkou.
- Poté jsme společně zazněli slabiku „óm“.
- Následovalo cvičení dle principů jógy.
- Na závěr byla kratší meditace.

Tato lekce byla narušena dvěma faktory. Prvním faktorem byla nízká účast, protože byly přítomny pouze 2 ženy. Druhým rušivým elementem byla studentka z Českých Budějovic, která získávala informace pro svoji bakalářskou práci a každou z žen si vzala cca na 20 minut mimo místnost. Využil jsem tedy čas, který jsem získal s každou účastnicí zvlášť k tomu, abych je důkladně a individuálně korigoval v jógových ásánách. Na závěr hodiny jsem zařadil opět kratší meditaci v pozici „šávásany“ zaměřenou na důkladnou relaxaci. Pro harmonizaci a navození atmosféry jsem před touto meditací použil tibetskou mísu.

### **6.2.6 - 6. lekce**

- 26.4.2019
- 4 účastnice
- Lekci jsem zahájil technikou „opice“.
- Zařadil jsem rozcvičku.
- Krátce jsem zařadil spontánní tanec.
- Poté jsem ženy seznámil s technikou Port De Bras.
- Na závěr jsem zařadil opět kratší meditaci.

Na začátek lekce jsem zařadil techniku „opice“ a poté rozcvičku, zaměřenou na vlnivé pohyby paží pro zjemnění práce s horními končetinami, izolované pohyby ramen, hrudníku a pánve. Poté jsem znovu chtěl využít techniku spontánního tance, ale jelikož se tato metoda nestala oblíbenou a ženy mě žádaly o vedenou lekci, seznámil jsem je s baletní technikou Port De Bras. Vysvětlil jsem nejzákladnější principy držení těla dle klasického tance, ke kterým patří zevní rotace dolních končetin, vzpřímené a ladné držení těla, vedení pohybů ze středu těla, i když se pohybuje končetinami. Praktikovali jsme nejdříve několik základních statických pozic paží a nohou a poté jsem přidal dynamické přechody. Na závěr taneční části jsem skupinu naučil baletní poklonu nebo-li „revérance“. Po taneční části jsem vedl středně dlouhou meditaci, zaměřenou na zklidnění a relaxaci, využil jsem opět harmonického zvuku tibetské mísy.

## **6.2.7 - 7. lekce**

- 4.5.2019
- 6 účastnic, navíc lektorka dětského cvičení ze sdružení ProCit z.s.
- Poslední lekce obsahovala cvičení dle principů jógy venku na břehu rybníka.
- Rozdání výstupních dotazníků.

Poslední lekce byla připojená k venkovní akci pro děti z občanského sdružení ProCit z.s. Akce se konala na pěkném místě, avšak bylo poměrně chladno. Přesto, že teplotní podmínky nebyly ideální, byla lekce velmi příjemná, cvičili jsme na trávě na břehu rybníka a díky dynamičtějšímu rytmu střídání jógových ásán jsme se zahřáli. Tato lekce proběhla bez meditace, protože pro meditaci nebyly vhodné podmínky.

## **6.3 Výsledky praktické části**

### **6.3.1 Vyhodnocení pohybové a mentální intervence**

Reakce žen na proběhlé lekce byly velmi pozitivní. Některé z našich praktikovaných cvičení si tyto respondentky oblíbily více, zejména techniky, při kterých jsem jim poskytoval přímé vedení, čímž byly omezeny požadavky na projevy jejich kreativity a spontánnosti. Mezi nejoblíbenější techniky patřila jóga, meditace a Port De Bras. Méně oblíbeným se stal spontánní tanec, který od každého jednotlivce vyžaduje velké uvolnění a procítění vlastního prožívání, zbavení se studu a zábran a také je nezbytná určitá pestrost jejich osobního pohybového slovníku a kreativity.

### **6.3.2 Vyhodnocení participativního pozorování**

Positivně hodnotím přínos jednotlivých lekcí pro psychické i fyzické uvolnění účastnic. Probandky chodily na lekce s očekáváním pozitivního zážitku a na konci lekcí bylo možné pozorovat jejich veselou náladu a relaxaci těla i ducha. Meditace matkám přinášely možnost ponořit se do vlastního nitra, zaměřit se samy na sebe a oprostít se na krátký čas od reality, ve které věnují většinu svého času a soustředění svým autistickým dětem. Také použité techniky, zaměřené primárně na tělesné uvolnění, sklidily od účastnic pozitivní ohlasy. Účastnice se cítily po lekcích fyzicky dobře, což také viditelně zlepšovalo jejich psychické naladění.

### **6.3.3 Vyhodnocení dotazníků**

Z celkového počtu šesti účastnic odevzdaly vstupní i výstupní dotazník pouze čtyři účastnice. Výsledky dotazníků tedy nejsou aplikovatelné na celou skupinu šesti zúčastněných žen, ale vychází pouze z výsledků těchto čtyř žen.

Po retestu Q-LES-Q dotazníků s porovnáním vstupních dotazníků vyšly v součtu všem probandkám kladné hodnoty, prokazující zvýšenou kvalitu života ve zkoumaných oblastech. U dvou probandek dle výsledků dotazníků vyšel výrazný rozdíl ve zlepšení kvality života. Výsledky



jednotlivých respondentek v hodnocených oblastech se různí, v některých se objevují mírně záporné hodnoty, které ovšem neovlivnily celkový kladný výsledek. Na základě dotazníků tedy mohu usuzovat, že kvalita života účastnic se po absolvování lekcí zlepšila.

Jsem si vědom, že na kvalitu života má vliv mnoho faktorů a absolvované lekce byly pouze jednou z mnoha složek, které mohly výsledky dotazníků ovlivnit.

*Tabulka 2 Probandka číslo 1*

Oblast (doména)	Počet bodů před začátkem lekcí	Počet bodů po skončení lekcí	Rozdíl
1. fyzické zdraví	47	51	+4
2. pocity	61	63	+2
3. práce	-	-	-
4. péče o domácnost	35	37	+2
5. studijní aktivity	-	-	-
6. využití volného času	19	21	+2
7. sociální vztahy	45	47	+2
8. souhrnný pohled na kvalitu života	53	51	-2
<b>Součet</b>			<b>+10</b>

*Tabulka 3 Probandka číslo 2*

Oblast (doména)	Počet bodů před začátkem lekcí	Počet bodů po skončení lekcí	Rozdíl
1. fyzické zdraví	51	47	-4
2. pocity	52	54	-2
3. práce	55	53	+2
4. péče o domácnost	37	36	-1
5. studijní aktivity	-	-	-
6. využití volného času	26	23	-3
7. sociální vztahy	45	47	-2
8. souhrnný pohled na kvalitu života	44	58	+14
<b>Součet</b>			<b>+4</b>

*Tabulka 4 Probandka číslo 3*

Oblast (doména)	Počet bodů před začátkem lekcí	Počet bodů po skončení lekcí	Rozdíl
1. fyzické zdraví	42	51	+9
2. pocity	49	62	+13
3. práce	58	64	+6
4. péče o domácnost	38	49	+11
5. studijní aktivity	-	-	-
6. využití volného času	24	27	+3
7. sociální vztahy	46	47	+1
8. souhrnný pohled na kvalitu života	53	58	+5
<b>Součet</b>			<b>+48</b>

Tabulka 5 Probandka číslo 4

Oblast (doména)	Počet bodů před začátkem lekcí	Počet bodů po skončení lekcí	Rozdíl
1. fyzické zdraví	44	60	+16
2. pocity	52	64	+12
3. práce	54	53	-1
4. péče o domácnost	39	45	+6
5. studijní aktivity	-	-	-
6. využití volného času	24	28	+4
7. sociální vztahy	39	47	+8
8. souhrnný pohled na kvalitu života	58	63	+5
<b>Součet</b>			+50

## 7 Diskuze

Z velkého množství existujících relaxačních technik jsem vybral výše popsané metody, dle svých osobních preferencí a zkušeností. Informace pro sepsání teoretické části a praktickou aplikaci během lekcí jsem čerpal z dostupné literatury, internetu a především formou ústního předávání z mnoha absolvovaných workshopů, stáží a angažmá.

V praktické části mojí práce jsem postupoval metodou pohybové a mentální intervence. Relaxační techniky vyžadují pro jejich aplikaci klid a dostatek prostoru pro naladění účastníků. Já jsem však program lekcí musel přizpůsobovat omezenému trvání lekcí, což bylo 50 minut, ale vzhledem k velké vytíženosti respondentek to byl čas pro ně velmi cenný, hodnotně využitý a odcházely spokojené. Přesto, kdybych měl možnost a probandky více času, lekce bych prodloužil alespoň na hodinu a půl.

Během lekcí jsem hodnotil několik aspektů. Člověk je bio-psycho-socio-spirituální bytostí. Po bio-sociální stránce byly lekce pro ženy viditelně přínosné, neboť využily krátkou chvíli svého volna pro fyzickou aktivitu a příjemný sociální kontakt ve skupině. Moje pozorování se ale zaměřovalo především na psycho-spirituální aspekty prožívání zúčastněných matek. Při každé lekci jsem na probandkách vyzoroval posun v rozvíjení psycho-spirituální části jejich osobností, otevírání se k přijímání nových zážitků a prohlubování relaxačních prožitků. Vzhledem k velkým rozestupům mezi jednotlivými lekce a tomu, že respondentky si ve svém nabytém programu nedokázaly najít čas pro samostatné procvičování, tento posun nebyl trvalý a na každé jednotlivé lekci bylo nezbytné začínat s matkami od začátku.

Posledním úkolem mojí práce bylo pomocí vstupního a výstupního dotazníku vyhodnotit, zda lekce měly vliv na ovlivnění psychického stavu skupiny. Tento úkol byl splněn pouze částečně, vzhledem k tomu, že pouze čtyři účastnice ze šesti odevzdaly vstupní i výstupní dotazníky. Odevzdané dotazníky prokazovaly zvýšenou kvalitu života, avšak tyto výsledky nelze aplikovat na celou skupinu probandek. U dvou účastnic prokázalo vyhodnocení dotazníků výrazné zlepšení kvality života a to až o 50 bodů dle hodnotící škály dotazníků Q-LES-Q. U dalších dvou respondentek vyšlo vyhodnocení také kladně, avšak rozdíl mezi vstupním a výstupním dotazníkem již nebyl tak výrazný.

### 7.1 Hypotéza číslo 1

Dle hypotézy číslo jedna jsem očekával, že praktické lekce budou mít pozitivní dopad na psychický stav probandek.

Tuto hypotézu považuji za potvrzenou.

Usuzuji tak na základě retestu Q-LES-Q dotazníků a mého participativního pozorování pre a post pohybové intervence. Dalším faktorem, potvrzujícím tuto hypotézu jsou pozitivní ohlasy od zúčastněných žen a jejich zájem o pokračování spolupráce.

## 7.2 Hypotéza číslo 2

Dle hypotézy číslo dvě jsem očekával, že pro probandky bude obtížné zbavit se zábran při praktikování některých z vybraných relaxačních technik.

Tuto hypotézu považuji za potvrzenou.

Můj předpoklad se potvrdil při aplikování techniky „opice“ a techniky spontánního tance. Ženy zpočátku viditelně pociťovaly určité zábrany a nejistotu při nutnosti překročit jejich komfortní zónu, avšak po mé ukázce a ujištění, že jsme v bezpečném prostředí, ve kterém nikdo nikoho nehodnotí a nesoudí, se dokázaly částečně uvolnit. Toto uvolnění většinou trvalo jen probíhající lekci a při následující lekci bylo nutné opět navodit vhodnou atmosféru. Schopnost uvolnit se a bez zábran provádět jakoukoliv činnost, kterou si člověk momentálně přeje, považuji za osvobozující. V naší společnosti je velmi běžné, že lidé podléhají tlaku hodnocení vnějšího světa a své jednání neustále přizpůsobují tomu, co se domnívají, že je správné z hlediska společnosti, ve které se momentálně nachází. Tímto způsobem dochází k potlačování vlastní osobnosti a vytváření vnitřního napětí, což může být jedním ze stresorů. Aplikování technik, při kterých se matky zbavovaly myšlenek na hodnocení okolí a bez zábran se projevovaly, může být jednou z metod, které vedou k odbourávání strachu z reakcí okolí na jejich jednání. Zbavení se tohoto strachu napomáhá větší svobodomyšlnosti, uvolněnosti a spokojenosti a zvyšování sebevědomí.

## 8 Závěr

Proběhlé lekce hodnotím velmi kladně. Skupinu jsem seznámil se všemi technikami, které jsem si pro ně připravil a navíc jsem neplánovaně zařadil techniku Port De Bras. Na probandkách jsem vyzoroval největší zálibu v technikách s mým přímým vedením. Avšak dle mého úsudku naopak techniky, vyžadující zapojení jejich kreativity a tím vyjádření vlastního vnitřního prožívání by jim přinášely více psycho-spirituální zážitků. Přesto, že technika spontánního tance znamenala pro ženy překročení jejich komfortní zóny, spatřoval jsem v tomto cvičení velký přínos pro jejich osvobození od běžné denní rutiny a striktních pravidel a věřím, že v případě možnosti opakování více lekcí, zaměřených na spontánní tanec, by se skupina více uvolnila a pomocí bližšího osvojení této techniky by se mohly účastnice ponořit hlouběji do fyzické i psychické relaxace.

Domnívám se, že pravidelnost, četnost a délku lekcí by bylo vhodné zvýšit. Lekce probíhaly jednou za čtrnáct dní a trvaly 50 minut, což považuji za nedostatečné vzhledem k vytíženosti zúčastněných matek, které si v běžném denním životě nachází velmi málo času pro vlastní potřeby nad rámec potřeb nezbytných. Za ideální časovou dotaci pro tyto ženy bych považoval lekce, trvající hodinu a půl, alespoň dvakrát týdně. Takováto četnost a délka by dle mého názoru přinášela ženám jistotu, že v každém týdnu budou mít dostatek času pro sebe, ve kterém nebudou rušeny a budou mít možnost se tělesně i duševně uvolnit a načerpat tak novou energii pro běžné denní povinnosti. Vzhledem k tomu, že si respondentky mé lekce oblíbily, domluvili jsme se na pokračování naší spolupráce i nad rámec mé bakalářské práce.

Zařazení různorodých relaxačních a seberozvojových technik do svého programu považuji za obohacující nejen pro osoby s vyšší psychickou zátěží, ale pro každého, kdo chce vést zdravý a spokojený život. Stres je běžnou součástí života a je proto nezbytné umět se s ním vyrovnat a fungovat na úrovni eustresu, který nás podporuje a motivuje k vyšší výkonnosti, aniž bychom propadli do fáze distresu, který organismu škodí. Pomocí relaxačních technik je možné trénovat svoji fyzickou i psychickou odolnost a zvyšovat odolnost vůči všemožným vnitřním i vnějším stresorům, se kterými se každodenně setkáváme. Aplikace relaxačních technik napomáhá tělu regenerovat, předchází tělesnému a duševnímu vyčerpání a syndromu vyhoření. Při častém procvičování relaxace a uvědomování si sama sebe se člověk dostává blíže k poznávání vlastní osobnosti a svého prožívání, učí se mít rád sám sebe, znát svoji hodnotu a často získává hluboké spirituální zážitky, které mohou ovlivňovat celý jeho pohled na život a také často najít svůj vlastní pravý smysl života.

## 9 Seznam literatury

### 9.1 Tištěné zdroje

1. BENNETOVÁ, Bija. *Emoční jóga*. Praha: DharmaGaia, 2015. ISBN 978-80-7436-052-7
2. DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3711-9.
3. DROTÁROVÁ, Eva, DROTÁROVÁ, Lucie. *Relaxační metody*. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0
4. EMMET, Joseph. *Buddhova kniha o stresu*. Praha: BETA, 2014. ISBN 978-80-7306-600-0
5. ENDICOTT, J., NEE, J., HARRISON, W., BLUMENTHAL, R. Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire: a new measure. *Psychopharmacol Bull*, 1993.
6. GIRI, Gítánanda. *Jóga krok za krokem*. Olomouc: Dobra & FONTÁNA, 1999. ISBN 80-86179-38-9
7. HILL, Napoleon. *Síla pozitivního jednání*. Praha: Dobrovský s.r.o., 2017. ISBN 978-80-7390-169-1
8. HRDLIČKA, Michal; KOMÁREK, Vladimír. *Dětský autismus: přehled současných poznatků*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0686-6
9. IYENGAR, Bellur Krišnamačárja Sundararaja. *Výklad jógy*. Brno: Nakladatelství Lenka Černá, 2013. ISBN 978-80-905665-0-7
10. KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. *Jóga – anatomie*. Brno: CPress, 2013. ISBN 978-80264-0178-0
11. KNAPPOVÁ, Věra. Optimalizace pohybového režimu u populace středního a staršího věku z hlediska prevence funkčních poruch pohybového aparátu. Brno, 2011. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
12. MASTERS, Robert, HOUSTON, Jean. *Naslouchejte svému tělu: Psychofyzická cesta ke zdraví a vědomí sebe sama*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-43-5
13. MEHUNIN, Yehudi. *Předmluva ke knize Výklad jógy z roku 1964*. Brno: Nakladatelství Lenka Černá, 2013. ISBN 978-80-905665-0-7
14. NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Akademie věd České republiky, 2003. ISBN 80-200-0993-0
15. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Zákady psychologie emocí*. Vyd. 2., Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9
16. WEISS, Brian. *Meditace, dosažení vnitřního míru, lásky a radosti*. Praha: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-436-7

## 9.2 Elektronické zdroje

1. nautis.cz. *nautis.cz*. [Online] Národní ústav pro autismus, z.ú., 2019. [Citace: 27. 3 2019.] <https://nautis.cz/cz/autismus>.
2. **Tým, Rehabilitace.info.** *www.rehabilitace.info*. [Online] Rehabilitace.info, 20. 09 2015. [Citace: 11. 04 2019.] <https://www.rehabilitace.info/zajimavosti/psychohygiena-ci-dusevni-hygiena-jak-na-ni/>.
3. **Budhismus diamantové cesty.** *www.Bdc.cz/meditace. Bdz.cz*. [Online] Budhismus diamantové cesty, 2019. [Citace: 01. 05 2019.] <https://bdc.cz/meditace/>.
4. *www.fblt.cz. www.fblt.cz*. [Online] [Citace: 15. 06 2019.] <http://fblt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>.
5. *www.alfabet.cz. www.alfabet.cz*. [Online] Alfabet.cz. [Citace: 15. 06 2019.] <https://www.alfabet.cz/pece-o-rodinu/445-potreby-pecujici-rodiny>.
6. *www.autismus.cz. www.autismus.cz*. [Online] [Citace: 15. 06 2019.] <http://www.autismus.cz/>.
7. *www.opsychologii.cz. www.opsychologii.cz*. [Online] [Citace: 15. 06 2019.] <http://www.opsychologii.cz/clanek/165-relaxacni-metody-seznamte-se/>.

## 9.3 Workshopy, semináře a angažmá

1. Člen baletního souboru Divadla Josefa Kajetána Tyla v Plzni, 2008 - 2015
2. Meditační seminář – Vědomá tvorba života (lektor Jaroslav Svoboda), březen 2018 – duben 2019, Skalka u Doks, Česká Republika.
3. Stáž v Peridance Capezio center - Flow (lektor Manuelle Vignoule), květen – srpen 2014, New York city, New York.
4. Stáž v Peridance Capezio center – Spontánní tanec (lektor Gregory Dolbashian), květen – srpen 2014, New York city, New York.
5. Studium Taneční konzervatoře Brno, 2000 – 2008

## 10 Přílohy

### 10.1 Fotografické přílohy



*Obrázek 1 4. lekce, meditace, zdroj: vlastní*



*Obrázek 2 6. lekce - Port De Bras, zdroj vlastní*





*Obrázek 3 Poslední lekce, jóga na břehu jezera, zdroj: vlastní*



*Obrázek 4 Poslední lekce, jóga na břehu jezera, zdroj: vlastní*





*Obrázek 5 Poslední lekce, jóga na břehu jezera, zdroj: vlastní*



*Obrázek 6 Poslední lekce, jóga na břehu jezera, zdroj: vlastní*





*Obrázek 7 Poslední lekce, jóga na břehu jezera, zdroj: vlastní*



*Obrázek 8 Poslední lekce, jóga na břehu jezera, zdroj: vlastní*

## 10.2 Dotazník Q-LES-Q

### 1. Fyzické zdraví a aktivity

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1

zřídka = 2

někdy = 3

často nebo většinu času = 4

velmi často nebo stále = 5

Vzhledem k Vašemu fyzickému zdraví, po jakou dobu během minulého týdne...

- jste byl/a zcela bez obtíží a bolesti? 1 2 3 4 5 (1)
- jste se cítil/a odpočínutě? 1 2 3 4 5 (2)
- jste se cítil/a plná energie? 1 2 3 4 5 (3)
- jste se cítil/a ve výborné fyzické kondici? 1 2 3 4 5 (4)
- jste se cítil/a v docela dobré fyzické kondici? 1 2 3 4 5 (5)
- jste si nedělal/a starosti o Vaše zdraví? 1 2 3 4 5 (6)
- jste měl/a pocit dostatečného spánku? 1 2 3 4 5 (7)
- jste se cítil/a aktivní, když to bylo potřeba? 1 2 3 4 5 (8)
- jste cítil/a jistotu v pohybech? 1 2 3 4 5 (9)
- jste pocit'oval/a, že Vám paměť dobře slouží? 1 2 3 4 5 (10)
- jste se cítil/a tělesně dobře? 1 2 3 4 5 (11)
- jste se cítil/a plný/á elánu a životní síly? 1 2 3 4 5 (12)
- jste byl/a bez problémů se zrakem? 1 2 3 4 5 (13)

## 2. Pocity

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1

zřídka = 2

někdy = 3

často nebo většinu času = 4

velmi často nebo stále = 5

Během minulého týdne...

- měl/a jste pocit, že máte jasnou hlavu? 1 2 3 4 5 (14)
- pociťoval/a jste spokojenost se svým životem? 1 2 3 4 5 (15)
- byl/a jste spokojen/á se svým vzhledem? 1 2 3 4 5 (16)
- cítil/a jste se vesele nebo dokonce šťastně? 1 2 3 4 5 (17)
- cítil/a jste se nezávislý/á na pomoci druhých? 1 2 3 4 5 (18)
- cítil/a jste se v klidu a pohodě? 1 2 3 4 5 (19)
- měl/a jste chuť se bavit s ostatními? 1 2 3 4 5 (20)
- měl/a jste zájem o svůj vzhled (účes, výběr oblečení)  
a osobní hygienu (mytí oblékání)? 1 2 3 4 5 (21)
- jak často jste se dokázal/a rozhodnout? 1 2 3 4 5 (22)
- cítil/a jste se uvolněně? 1 2 3 4 5 (23)
- měl/a jste dobrý pocit ze života? 1 2 3 4 5 (24)
- cítil/a jste se schopný/á si zařídit potřebné věci mimo domov  
(pěšky, autem, autobusem, vlakem nebo jiným způsobem)? 1 2 3 4 5 (25)
- cítil/a jste se schopný/á zvládat svoje životní problémy? 1 2 3 4 5 (26)
- byl/a jste schopný/á se o sebe postarat? 1 2 3 4 5 (27)

### 3. Práce

Jste někde zaměstnán/a? ANO / NE nebo podnikáte? ANO / NE (zatrhněte platnou variantu).

Pokud zní odpověď NE v obou případech, přejděte na následující téma „Péče o domácnost“.

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1

zřídka = 2

někdy = 3

často nebo většinu času = 4

velmi často nebo stále = 5

Jak často jste během minulého týdne...

- měl/a pocit, že Vás práce těší? 1 2 3 4 5 (28)
- řešil/a pracovní problémy bez zbytečného stresu? 1 2 3 4 5 (29)
- dokázal/a nad svou prací jasně přemýšlet? 1 2 3 4 5 (30)
- si věděl/a při práci rady? 1 2 3 4 5 (31)
- dotáhl/a do konce, co jste si předsevzal/a? 1 2 3 4 5 (32)
- cítil/a spokojenost z dobře vykonané práce? 1 2 3 4 5 (33)
- se Vám dobře pracovalo? 1 2 3 4 5 (34)
- cítil/a zájem o svou práci? 1 2 3 4 5 (35)
- byl/a schopen/a se na svou práci soustředit? 1 2 3 4 5 (36)
- pracoval/a pečlivě a důkladně? 1 2 3 4 5 (37)
- stačil/a obvyklému pracovnímu tempu? 1 2 3 4 5 (38)
- byl/a schopen/a si sám/a zařídit práci? 1 2 3 4 5 (39)
- jednal/a s ostatními v pohodě a snadno se domluvil/a? 1 2 3 4 5 (40)

#### 4. Péče o domácnost

Máte na starosti nějaké domácí činnosti (např. úklid, nákup, příprava jídla, nákup potravin, péče o nádobí), kterou byste vykonával/a pro sebe nebo pro další lidi?

Pokud zní odpověď NE, přejděte na následující téma „Školní/studijní aktivity“

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1

zřídka = 2

někdy = 3

často nebo většinu času = 4

velmi často nebo stále = 5

Během minulého týdne...

- byl/a jste spokojen/a s tím, jak udržujete pořádek ve svém pokoji, bytu či domě? 1 2 3 4 5 (41)
- zvládal/a jste placení účtů, složenek nebo jiná úřední jednání? 1 2 3 4 5 (42)
- zvládal/a jste nakupování potravin nebo dalších věcí do domácnosti? 1 2 3 4 5 (43)
- jak dalece jste zvládal/a nákup nebo přípravu jídla? 1 2 3 4 5 (44)
- jak často jste zvládal/a praní nebo úklid? 1 2 3 4 5 (45)
- měl/a jste dobrý pocit z práce v domácnosti? 1 2 3 4 5 (46)
- byl/a jste schopný/á se soustředit a ujasnit si, co je potřeba doma udělat? 1 2 3 4 5 (47)
- zvládal/a jste problémy v domácnosti bez zbytečného stresu? 1 2 3 4 5 (48)
- dokázal/a jste správně rozhodovat při péči o domácnost? 1 2 3 4 5 (49)
- opravoval/a jste něco nebo se postaral/a podle potřeby o údržbu domácnosti? 1 2 3 4 5 (50)

## 5. Školní/studijní aktivity

Chodíte do školy nebo jste se zúčastnil/a během minulého týdne nějaké výuky?

Pokud zní odpověď NE, přejděte na následující téma „Využití volného času“

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1

zřídka = 2

někdy = 3

často nebo většinu času = 4

velmi často nebo stále = 5

Během minulého týdne, jak často...

- |   |  |   |   |   |   |   |      |
|---|--|---|---|---|---|---|------|
| • | Vás těšila práce ve škole/kurzu?                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (51) |
| • | Vás bavilo připravovat se na výuku?                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (52) |
| • | jste se cítil/a při studiu v pohodě, bez stresu?         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (53) |
| • | jste přemýšlel/a o studiu bez obav?                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (54) |
| • | jste byl/a ohledně studia rozhodnutý/á bylo-li to nutné? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (55) |
| • | jste měl/a radost ze svých úspěchů při studiu?           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (56) |
| • | jste se zajímal/a o probíranou látku?                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (57) |
| • | jste se dostatečně soustředil/a na práci při studiu?     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (58) |
| • | jste se cítil/a během studia dobře?                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (59) |
| • | jste se domluvil/a s ostatními bez problémů?             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (60) |



## 6. Využití volného času

Následující otázky se vztahují k zájmům provozovaným ve volném čase, jako je sledování televize, čtení novin nebo časopisů, pěstování pokojových rostlin nebo zahrádkaření, různé koníčky, návštěvy muzea nebo kina, nebo sportovních akcí a jiných příležitostí k využití volného času.

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

- vůbec ne/nikdy = 1  
zřídka = 2  
někdy = 3  
často nebo většinu času = 4  
velmi často nebo stále = 5

Pokud jste měl/a minulý týden čas, ...

- jak často jste se věnoval/a svým zálibám, koníčkům, rekreaci? 1 2 3 4 5 (61)
- jak často jste z nich měl/a radost? 1 2 3 4 5 (62)
- těšil/a jste se na své záliby, koníčky už předem? 1 2 3 4 5 (63)
- dokázal/a jste se soustředit a plně se jim věnovat? 1 2 3 4 5 (64)
- pokud se minulý týden objevil ve Vašem volném čase nějaký problém, zvládl/a jste to bez stresu? 1 2 3 4 5 (65)
- udržely Vaše koníčky Váš zájem? 1 2 3 4 5 (66)

## 7. Sociální vztahy

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

- vůbec ne/nikdy = 1  
zřídka = 2  
někdy = 3  
často nebo většinu času = 4  
velmi často nebo stále = 5

Jak často jste během minulého týdne...

- |   |   |   |   |   |   |      |
|---|---|---|---|---|---|------|
| • měl/a radost z popovídání nebo návštěvy přátel nebo příbuzných?                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (67) |
| • se těšil/a na setkání s nimi?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (68) |
| • plánoval/a s přáteli nebo příbuznými společenské akce pro příští setkání?                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (69) |
| • měl/a radost z rozhovoru se spolupracovníky nebo sousedy?                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (70) |
| • měl/a trpělivost s lidmi, kteří Vás dráždili tím, co dělali nebo jak mluvili?               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (71) |
| • se zajímala o problémy jiných lidí?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (72) |
| • pocítil/a k někomu sympatie?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (73) |
| • měl/a pocit, že vycházíte dobře s ostatními lidmi?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (74) |
| • žertoval/a nebo se smál/a s ostatními?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (75) |
| • cítil/a, že děláte něco pro své přátele nebo příbuzné?                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (76) |
| • cítil/a, že Vaše vztahy s přáteli nebo příbuznými byli bez větších problémů nebo konfliktů? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (77) |

## 8. Sociální vztahy

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

- vůbec ne/nikdy = 1  
zřídka = 2  
někdy = 3  
často nebo většinu času = 4  
velmi často nebo stále = 5

Když vezmete v úvahu všechny okolnosti, jak jste byl/a během minulého týdne spokojený/á...

- |   |   |   |   |   |   |      |
|---|---|---|---|---|---|------|
| • se svou náladou?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (78) |
| • se svou prací?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (79) |
| • se zvládním domácnosti?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (80) |
| • se svým společenským životem?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (81) |
| • se vztahy ve své rodině?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (82) |
| • s využitím svého volného času?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (83) |
| • se svou schopností uplatnit se v denním životě?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (84) |
| • se svým sexuálním životem (touha, zájem, výkon)?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (85) |
| • se svou finanční situací?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (86) |
| • se způsobem života nebo s bydlením?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (87) |
| • s možností pohybu bez pocitů nejistoty, závratí nebo pocitů na omdlení?                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (88) |
| • se schopností pracovat nebo se věnovat koníčkům podle svých představ?                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (89) |
| • Cítil/a jste se během minulého týdne celkově dobře?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (90) |
| • se svými léky? (Jestliže neberete žádné léky, udělejte zde křížek ___ a tuto otázku nevyplňujte.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (91) |
| • Jak byste hodnotil/a celkovou spokojenost se životem během posledního týdne ?                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (92) |