

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Jóga a její vliv na psychickou a fyzickou kondici seniorů

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Olga Doňková

Vypracovala:
Miroslava Žáková

Brno 2012

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Jóga a její vliv na psychickou a fyzickou kondici seniorů“ zpracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Plzni dne 30. listopadu 2013

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí práce Mgr. Olze Doňkové za odborné vedení bakalářské práce, za cenné rady a podnětné připomínky.

Děkuji též za milé setkání s primářem MUDr. Karlem Nešporem, který měl 5. 11. 2011 přednášku v Plzni na téma „Jóga pro děti“, která byla velmi zajímavá. Děkuji mu za jeho ochotu mi odpovědět na otázky týkající se jógy pro seniory a za jeho cenné zkušenosti v této problematice.

Zvláštní poděkování patří paní Marii Durasové, která má dlouholetou praxi v nemocnici U Svatého Jiří, kde vede rehabilitaci jógou. Jsem jí vděčná za milé přijetí a předání bohatých zkušeností a vědomostí.

Mé poděkování patří též Pavlu Hájkovi (předseda Unie jógy) za zapůjčení literatury a konzultaci mé bakalářské práce.

Obsah

Obsah	1
1. Úvod	2
Teoretická část	3
2. Jóga	4
2.1 Historie jógy	6
2.2 Historie jógy v Československu	7
2.3 Filozofie jógy	8
2.4 Směry jógy	9
2.5 Jóga a zdraví	10
3. Vliv jógy na psychickou kondici	12
3.1 Co je to stárnutí	12
3.2 Duševní zdraví	13
3.3 Vnímání	15
3.4 Mysl	17
3.5 Relaxace, koncentrace a meditace.....	17
4. Vliv jógy na fyzickou kondici	22
4.1 Správné držení těla.....	24
4.2 Dechová cvičení – rozvoj dýchání	24
4.3 Tělesná cvičení, průpravná cvičení, ásany	26
4.4 Jóga zdroj energie, vitality	29
5. Jóga u seniorů	31
Empirická část	33
6. Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek	34
7. Charakteristika výzkumného vzorku	36
7.1 Organizace výzkumného šetření	37
8. Použité metody	38
9. Prezentace výsledků	39
10. Diskuse	55
10.1 Osobní zkušenosti cvičenců	56
10.2 Osobní zkušenosti dlouholetých cvičitelů	57
11. Závěr	61
Resumé	64
Anotace	66
Abstract	67
Seznam literatury	68
Přílohy	71

1. Úvod

Téma bakalářské práce „Jóga a její vliv na psychickou a fyzickou kondici seniorů“ jsem si zvolila proto, že se zajímám o jógu a praktikuji ji od roku 1993 pod vedením Ing. Václava Hoška ve „Škole jógy pro každý den“ v Plzni. V roce 2007 jsem získala kvalifikaci cvičitelky jógy III. třídy a od roku 2008 působím jako cvičitelka. Jóga se stala neodmyslitelnou součástí mé životní cesty a pokládám ji za jednu z nejpřirozenějších a nejzdravějších aktivit.

Žijeme život a ten má své kvality, které se mění vlivem stáří. Zdravý životní styl byl potvrzen jako prevence nebo oddálení stárnutí. Avšak nic nemůže proces stárnutí zastavit. Důležité je zamyslet se nad svým zdravím, co mu prospívá a jak se o něj člověk stará. Všichni zestárneme a domnívám se, že právě ve stáří může tělesné cvičení dát životu velké bohatství.

Ve své bakalářské práci jsem využila možnost zúročit zkušenosti a vědomosti z kurzů jógy. Má pozornost je zaměřena především na seniory – věková hranice nad 60 let. Zajímá mě, jak jóga působí na jejich tělesnou a psychickou kondici. Náš pohled na svět je ovlivněn zdravím i tím, jak se cítíme. Být starý není žádné umění, ale být starý s dobře fungujícím tělem je to pravé štěstí života. To si však musíme zasloužit.

Společným cílem jógy a sociální pedagogiky je kultivace osobnosti člověka. A to po stránce duševní vyrovnanosti, tělesné zdatnosti a výkonnosti. Zlepšují vztahy člověka k věcem, přírodě, lidem, společnosti i k sobě samému. Všechny kultivační motivy jsou zaměřeny na postupné dosažení harmonicky všestranně rozvinuté a seberealizované osobnosti. Úspěchy dosažené vlastním úsilím v nás vyvolávají radostné pocity a tvůrčí zaujetí. Konkrétní zkušenosti a prožitky cvičenců posilují vyrovnanost, všestrannost, rozvoj a růst všech kladných složek člověka. Vzdělané osobnosti působí příznivě na společenské prostředí a promítají se kladně do všech mezilidských vztahů. Do rodiny, práce a kontaktu s lidmi.

Cílem mé bakalářské práce je poukázat na význam jógy a její vliv na psychickou a fyzickou kondici seniorů. Prostředkem k získání údajů bude dotazníkové šetření u seniorů, kteří navštěvují dlouhodobě kurzy jógy v Plzni. V diskusi využiji informací zkušených cvičitelů.

„Uvolnění zbavuje veškeré únavy, přináší člověku mír a spokojenost.“

Hathajoga pradipika

Teoretická část



Obrázek č. 1: Zpravodaj Unie jógy, č. 14. 11. 2008

2. Jóga

Co je jóga?

„Jóga je cesta, metoda, soubor instrukcí k nalezení vnitřního míru, čistoty, jasů, naprosté vnitřní spokojenosti – átmá. Jóga je cesta, jak se zbavit (alespoň trochu) duševních nečistot a začít žít život radostněji, lépe, kvalitněji.“ (Kubrychtová - Bártová, Stuchlík, 2007, s. 20)

Jóga znamená sjednotit a spojit. Podstatné jsou u ní metody a techniky, které vedou k tělesné i duševní harmonii. Mají vliv na naše zdraví. Dnešní doba je velice náročná. Člověk je často zatěžován značnými psychickými požadavky a stále více trpí psychickým napětím. Projevuje se u něj stres, nervozita a to bývá příčinou mnoha zdravotních problémů. Pomocí jógy si člověk může udržet a obnovit psychosomatickou jednotu. Pomáhá mu také žít v souladu se sebou samým i s okolním světem (Mahéšvaránanda, 2006).

Jóga je speciální cvičení a učení o životě. Jejím cílem je procvičení těla, mysli a duše. Pomocí pozic a cvičebních sestav můžeme získat pohyblivost, energii a sílu, dochází k tělesnému a duševnímu uvolnění. Jóga nám přináší klid, vyrovnanost a sebevědomí. Jógu může praktikovat kdokoli. Ásany (polohy) procvičují celé tělo, např. klouby, páteř a celý kosterní systém a svaly. Neovlivňují jen tělesnou oblast, ale mají vliv i na vnitřní orgány, žlázy a nervy. Dechová cvičení v józe (pránájáma) ovlivňují mysl a člověk se cítí být klidný. Meditace a pozitivní myšlení dodávají duševní sílu, soustředěnost. Mnoho lidí jóga zpočátku láká, protože si chtějí udržet tělo v dobrém stavu. Jiní v ní hledají pomoc a úlevu od určitých potíží (Lidellová, 1997).

Jóga obnovuje harmonii. Cvičenci se učí sjednotit tělo, mysl a ducha. Získávají pocit pohody, odpočinku, snižuje se u nich úzkost a stres, emoční napětí, výkyvy nálad, cvičením si lidé vyrovnávají mysl. Jóga využívá pohyb v nejširším slova smyslu a pomáhá ke stabilizaci organismu po stránce tělesné i duševní (Babor, 2007).

V posledních letech se jóga uplatňuje v mnoha oblastech našeho života a zájem o cvičení jógy stále stoupá. Nejde o módní záležitost. Zájem člověka o cvičení jsou mnohem hlubší a je zde i touha po zdravém způsobu života. Při cvičení je důležité vybírat takové cviky, které nám nejlépe vyhovují. Postupem času se v jejich provádění zdokonalujeme. Dokonalostí není vnější efekt, ale hlavně hluboké uvolnění, plynulost a

koncentrace na prováděná cvičení. Jóga představuje trpělivou a soustavnou práci na zdokonalování vlastní osobnosti. Vyhýbáme se egocentrickým tendencím a uvědomujeme si, že smyslem našeho života není naše osobní uspokojení, ale naopak vytváření pocitu sounáležitosti ve společnosti. Člověk, který se józe věnuje, by měl v sobě vytvářet pocit lásky a kladný vztah ke všemu živému (Mihulová, Svoboda, 1987).

Jóga má zdravotní efekt, zkvalitňuje mentální složky a je významná i z hlediska společenského. Technická vyspělost člověku velice pomáhá po materiální stránce, ale má i své stinné stránky. Rozvoj civilizace vytváří neustálý tlak na lidskou psychiku, což se projevuje napětím. Většina lidí je denně vystavena celé řadě náročných situací. Dochází k narušení psychiky a člověk ne vždy dokáže vlastními silami určité situace zvládnout. Proto je v dnešní době velice významná jóga, která vede k uvolnění a zklidnění. Podle sociologů dochází v dnešním světě k citelnému zhoršování mezilidských vztahů. Tento jev souvisí s rozšiřováním konzumního způsobu života, kdy jsou lidé orientováni pouze na materiální hodnoty. Do popředí vystupuje i sobectví, nezáměr o druhého člověka a vlastní prospěch za každou cenu. Stále se zvyšuje závislost na alkoholu i drogách, zejména u mládeže. To jsou nežádoucí jevy, které negativně ovlivňují celou společnost. I zde má jóga svůj význam. Vnímá tyto zápory a vede člověka, aby si vytvářel optimální podmínky pro svůj život a to je současně přínosem i pro společnost. Odstraňování negativních vlastností, např. zloby, sobectví a hněvu by mělo být samozřejmostí pro každého člověka, který chce zdokonalovat vlastní osobnost. Chceme – li měnit svět a zlepšit jej, je důležité nejprve změnit své nedostatky a chyby. Tím, že si je uvědomíme a postupně odstraníme, zároveň příznivě ovlivníme také okolí, ve kterém žijeme (Mihulová, Svoboda, 1988).

Naše společnost přijímá jógu a vše, co nám přináší, rozporuplně. Někteří podléhají jejímu učení až fanaticky. Naopak jsou lidé, kteří ji pokládají za neseriózní šarlatánství možná právě v reakci na nesmyslně mystické pohledy. Jako v celém lidském životě je třeba hledat i v józe hlavně to pozitivní, co může přinést člověku v dnešní stresem přeplněné době. V současnosti jsou nám velice blízké názory dr. Bhole. Věcně podporují postupy cvičení, které jsou blízké i dnešní medicíně. Mnoho současných lékařů uznává, že cvičení jógy může vhodně doplňovat jejich léčbu. A to z hlediska fyzického i psychosomatického. Mnoho dobrých výsledků přináší i v oblasti tělovýchovy při udržování a rozvíjení kondice dnešní generace. Jógové cvičení je

seriózní a vědecké, a proto je jeho působení objektivní. Jóga může být společensky velmi užitečná jak v oblasti tělovýchovných a zdravotnických programů, tak i v oblasti psychologie. Udržuje a rozvíjí kondici lidí v psychosomatické oblasti (Zeman, 1981).

Jógové cvičení pomáhá zvyšovat odolnost organismu vůči psychické zátěži, které často podléháme. Cviky rozvíjejí pružnost páteře, kloubů i svalů, dechová cvičení napomáhají při získávání rovnováhy a jsou základem pro další cviky. Základ jógových cvičení se vyvíjí společně s lidskou společností. Od svého vzniku v Indii prošla bouřlivým vývojem. Po celém světě měla a má mnoho nadšených zastánců, kteří vždy podporovali a věcně rozvíjeli klady, které jóga přináší (Riethová, 1997).

2.1 Historie jógy

Učení, které vzniklo před více než 5000 lety se vyvíjelo spolu s jeho guru. V Indii v údolí řeky Indus žili lidé v harmonii s přírodou, pozorovali ji a učili se z jejích nepsaných zákonů. Vyvinuli cviky, kterými získávali rovnováhu mezi energiemi těla a mysli. Na tyto základy navázali mnozí filozofové. Okolo roku 400 př. n. letopočtem napsal filozof Pataňdzáli obsáhlou učebnici Jógasútru. Skládá se ze 195 jednotlivých pouček. Dnes působí ve světě různé školy jógy, které se z tohoto učení vyvinuly (Babor, 2007).

Podle Pataňdzáliho je jóga rozdělena do osmi částí:

- *pravidla chování – jama*
- *sebedisciplína – nijama*
- *pozice těla – ásana*
- *kontrolované dýchání – pránájáma*
- *ovládání smyslů – prátjahára*
- *koncentrace – dhárana*
- *meditace – dhjána*
- *uvolnění a prozření – samádhi* (Babor, 2007, s. 16)

V tom širokém pojetí je jóga spíše způsobem života a nazírání na něj a je živá v Indii dodnes. Jako na celém světě je i ve velkých indických městech snaha o konzumní způsob života. Jako protiváha k těmto snahám sílí snahy vzdělaných obyvatel o návrat ke kořenům. Proto se v současné době v některých indických státech zavádí jóga i do škol (Unie jógy, 2007).

Indičtí učenci a filozofové cestovali zvláště ve druhé polovině 20. století po celém světě a šířili jógu i po západním světě. První, kdo přinesl významnější zprávu o indickém pohledu na svět, byl svámí Vivékánanda roku 1892 na světovém náboženském kongresu v Chicagu. Svět se dozvěděl, že na východě vzniklo cosi velkého. Velký zájem o učení východu pak započal počátkem 20. století, kdy se zmínky o józe dostávají i k nám (Unie jógy, 2007).

2.2 Historie jógy v Československu

Poznatky o józe k nám začaly pronikat od počátku 20. století. Byla to pouze kusá shrnutí o indických tradicích. První ucelenější informace si mohli naši lidé přečíst v některých knihách o józe, které byly vydány už po první světové válce. V 60. letech minulého století došlo k velkému zájmu o jógu. Podařilo se to díky tehdejším nadšencům, kteří se někdy doslova schovávali za tehdejší masové organizace. Jógová cvičení probíhala při ROH, ČSŽ nebo různých tělovýchovných jednotách. Podařilo se dokonce při Ústředním ústavu tělesné kultury zřídit Komisi jógy, která připravovala budoucí cvičitele (Votava, 1988).

Mezi známé nadšence jógy patřili M. Bartoňová, V. Kaplanová, V. Knížetová, Ct. Dostálek, J. Motajová, V. Doležalová aj. Samozřejmě byla tehdy prezentována jen tělesná cvičení. O učení a filozofii se raději takticky mlčelo. Jóga se tak šířila paralelně v tělovýchově a ve zdravotnictví. Začali se o ni zajímat i někteří známí lékaři, např. profesor Gregor, doc. J. Dvořák, MUDr. Z. Pinta (Votava, 1988).

K popularizaci jógy u nás dopomohly i návštěvy indických učitelů jógy, kteří šířili poznatky o ní po celé Evropě a také v Československu. Byli to Svámí Gítananda, Svámí Mahéšvarananda dále Lysebeth. Na vědecké bázi zkoumal účinky jógy od 60. let Ústav fyziologických regulací ČSAV z hlediska možnosti jejího využití pro prevenci a léčbu civilizačních chorob. Některé poznatky byly oceněny i v samotné Indii.

Pro praktickou výuku a cvičení byla významná návštěva dr. M. Bhole, který několikrát v 80. letech navštívil ČSSR. Pomáhal zejména v tělovýchovných organizacích (Votava, 1988).

Stejně jako v celé Evropě, našla si jóga mnoho obdivovatelů i u nás. Zpočátku bylo toto učení Východu pro mnohé Evropany nepochopitelné a nesrozumitelné. Postupem doby se čím dál více přemýšlivějších lidí v Evropě i u nás snaží o propojení východního a západního myšlení. Tím je nám jóga stále bližší (Merhaut, 1969).

2.3 Filozofie jógy

V knize „Základy jógy“ Vilma Lalvani říká:

„Jóga není náboženství, ale životní filozofie. Je to také disciplína s vědeckým základem. Je všestranná a nadčasová a je dnes stejně důležitá jako před 2000 lety, kdy se začala rozvíjet. Ve skutečnosti představuje dokonalý způsob, jak si navzdory tlakům moderního životního stylu udržet vyvážený pohled na svět.“ (Lalvani, 2004, s. 6).

Podle Skarnitzla je filozofie a praxe jógy pro každého jasnou nadějí. Lidské povahy jsou různorodé. Lidé si přizpůsobují svůj život podle vlastního založení a temperamentu. Je nutné respektovat člověka volního, intelektuálního, emotivního a čínorodého (Skarnitzl, 1997).

Jóga nabízí velké množství tělesných cvičení. Není to však v žádném případě pouhá tělovýchovná aktivita. Jógová cvičení mají cenné preventivní a zdravotní účinky. Dnešní člověk má problémy v duševní oblasti a právě zde jsou účinky jógy velmi blahodárné. Stáří indické jógy se odhaduje nejméně na 5000 let. Ptáme se sami sebe, co může tak starodávné učení poskytnout dnešnímu člověku? Je to zejména znalost zákonů života, především života vnitřního. Platnost těchto zákonů je neměnná. Poznání vnějšího světa je alfou a omegou dnešního člověka. Zákony vnitřního světa jsou pro něj skryté. Tato nerovnováha mezi vnějším a vnitřním poznáním vyvolává větší nebo menší problémy a těžkosti. Hmotná stránka je pro současného člověka nejdůležitější a technické vynálezy usnadňují a zpestřují jeho život a práci. Pravé štěstí přesto člověk nepocítuje. V dnešní době přibývá velký počet neurotiků, lidí duševně nemocných i závislých na drogách a bohužel roste i počet sebevražd. Duševní život dnešního člověka je často neuspokojivý. Hmotné zajištění nemůže nasycit lidskou duši, která strádá. Jóga respektuje zákony vnitřního světa. Jejich znalost a dodržování přináší smysluplnější i šťastnější život, který je méně závislý na vnějších podmínkách. Odhaluje člověku neznámé zákony, možnosti i energii ukrytou v jeho vlastním nitru (Mihulová, Svoboda, 2008).

2.4 Směry jógy

Jóga je jednou ze šesti klasických hinduistických filozofických škol. V překladu jóga znamená spojení, cesta a způsob. Cest, možností a způsobů, jak dosáhnout cíle jógy, je mnoho. Směry jógy nazýváme mágry, ty vycházejí z různých pozic a směřují ke stejnému cíli. Čím jsou blíže cíli, tím více mají společného. Nelze kráčet jen jednou cestou. Jednou cestou se můžeme vydat, ale postupně se setkáváme i s dalšími. Všechny cesty je nutné respektovat. Tři z nich jsou nejstarší: karmamárga, džňánamárga a bhaktimárga (Unie jógy, 2007).

Tradiční a současné školy jógy

Jóga je disciplína, která nahlíží na člověka jako na celek I v józe je mnoho učitelů a každý z nich přináší do cvičení jógy něco nového.

Nerozšířenější přístupy různých učitelů jsou:

Svámí Gítananda

Představitelkou této školy se stala Ing. Míla Mrnušítková.

Svámí Gítananda ve své technice výuky spojoval klasickou výuku s moderním pohledem (Unie jógy, 2007).

Svámí Satjánanda Sarasvatí

Tuto školu jógy u nás prezentuje primář MUDr. Karel Nešpor, Csc.

Svámí Satjánanda Sarasvatí se narodil r. 1923 v podhůří Himaláje. V 19 letech opustil rodinu a hledal duchovního učitele. Toho našel ve svámím Šivánandovi, u něhož strávil 12 let. Poté odešel a založil Bihárskou školu jógy. V roce 1956 založil mezinárodní organizaci Internacionál Yoga Fellowship Movement. Od samého počátku spolupracuje organizace s vědci, s lékaři a dalšími odborníky (Unie jógy, 2007).

Jógačárja Bellur Krišnamačar Sundar Iyengar

Z jeho učení vychází Ing. Václav Hošek

B. K. S. Iyengar jógu začal cvičit ve svých 15 letech pod vedením učitele prof. T. Krišnamačárji. Jóga podle Iyengara se rozšířila po celém světě a dnes patří mezi nejrozšířenější způsoby jógové praxe ve světě. B. K. S. Iyengar vede cvičence od jednoduchých technik ke složitějším. Celý styl a způsob sestavení jednotlivých souborů je velmi dobře zpracován (Unie jógy, 2007).

André Van Lysebeth

Jeho techniky převzala PhDr. Věra Knížetová

Belgičan André Van Lysebeth popularizuje a šíří jógu v Evropě. Stal se uznávanou autoritou, navštěvoval Indii, aby se seznámil s různými školami jógy. Stal se prezidentem Belgické federace jógy a v Bruselu založil Institut jógy. Lysebeth je iniciátorem Evropské unie jógy, která sídlí v Paříži (Unie jógy, 2007).

2.5 Jóga a zdraví

Podle Lysebetha jógová cvičení navrací člověku radost ze života. Ásany dodávají zdraví. Cvičením se zpevňuje páteř, uvolňují svaly, uklidňují nervy, oživují orgány. Dechová cvičení (pránájáma) jsou prospěšná pro okysličení organismu a dodávají tělu energii (Lysebeth, 2006).

Zdravý člověk je v dnešní době vzácnou výjimkou. Mnohdy bezmyšlenkovitě svá těla zneužíváme. Místo toho, abychom se protáhli, dopřáli si pohyb na čerstvém vzduchu, trávíme dlouhé hodiny sezením u počítačů, u televizorů, hltáme narychlo jídla. Když si naše tělo začne stěžovat, řešíme to léky. I zde má jóga velký význam v sebeuzdravení. A to i po letech nezdravého způsobu života, který vede k chorobám, k únavě, stresu, vysokému krevnímu tlaku, nespavosti, revmatismu a podobně. Z dlouhodobého opotřebování organismu vzniká mnoho nemocí a ztrácíme životní energii. Je důležité zaměřit pozornost na svalový a kosterní systém, zažívání, dýchání, krevní oběh, nervový a hormonální systém (Lidellová, 1997).

Většinu lidí, začátečníků i pokročilým cvičencům, činí cvičení jógy dobře. Čím déle cvičí, tím více se jim to líbí. Zvyšuje se u nich sebedůvěra, pravidelný pohyb celého těla v nich vyvolává dobrou náladu. Důležité je u nich také získávání nových zkušeností při cvičení a rovněž navázání sociálních kontaktů. Jiné potěší osobní maximum, které ze sebe vydají, radost ze zjištění, že se jejich kondice vylepšuje. Tím je jóga v péči o tělo jedinečná. Ovlivňuje všechny systémy lidského těla (Shephard, Thomas, 1995).

MUDr. J. Votava ve své knize uvádí, že změna špatné životosprávy, zvýšení pohybové aktivity, otužování a změna návykových postojů by pomohly léčit velké procento lidí přirozeným způsobem (Votava, 1988).

Dnes je hlavní příčinou civilizačních chorob stres. Napětí, strach, úzkosti a narušení mentální rovnováhy mohou být příčinou vážných fyzických onemocnění. Stres vzniká z napětí. Existují tři druhy napětí - svalové, mentální a emocionální (Bartoňová, 1986).

Svalové napětí je způsobeno nadměrnou těžkou prací a námahou. Ubývá tělesná energie. Fyzické napětí snadno vyrovnáme odpočinkem.

Mentální napětí se odehrává v naší mysli. Většina lidí nedovoluje své mysli, aby se uvolnila, odpočinula si. Je-li mentální napětí příliš velké, člověk si stěží vytvoří správný úsudek a ztrácí jistotu. Smysly, mysl, mozek a nervový systém jsou propojeny. Každá myšlenka má fyziologický vliv na naše tělo. Může například zvýšit dechový rytmus, podráždit ledviny a močový měchýř (Bartoňová, 1986).

Emocionální napětí vzniká z našich vztahů k jiným lidem, k předmětům a událostem. Tyto vztahy se vyvíjí na základě toho, co je nám milé a nemilé, příjemné nebo nepříjemné. Vše skutečně souvisí se vším. Proto je nutné, abychom usilovali o harmonii v nás i kolem nás, neboť z ní se rodí vše dobré (Bartoňová, 1986).

Myslím si, že proti stárnutí neexistuje jiná léčba, která by se rovnala účinkům cvičení. Díky němu se člověk cítí lépe, je sebejistější a má tolik energie, že se těší na volný čas, který důchod přináší. Nebude-li člověk aktivně rozvíjet svou psychickou a fyzickou kondici, určitě ji brzy ztratí. Svaly zeslábnu a ochabnou, klouby ztuhnou, až člověk zjistí, že vykonávat nejjednodušší úkony, jako oblékat si ponožky nebo se zvednout ze židle, je pro něj obtížné.

3. Vliv jógy na psychickou kondici

3.1 Co je to stárnutí

Jsou to změny, ke kterým dochází během celého života. Změny se týkají vzhledu i psychiky. U starých lidí se snižuje schopnost adaptace a dochází ke zhoršení funkcí orgánů. Stáří přichází ke každému jinak. Někdo je „starý“ už brzy po čtyřicítce, někdo nezestárne nikdy, má stále radost ze života, dokáže se regenerovat, vytvářet si zázemí rodiny a přátel. Za normální stárnutí považujeme takové, ke kterému dochází vlivem času. Naopak stárnutí patologické závisí na prodělaných nemocech a jejich důsledcích. Také na prostředí, ve kterém člověk žije. Některým nepříznivým vlivům můžeme předcházet (vysoká hladina cholesterolu v krvi, kouření, sedavý způsob života, obezita atd.). Tím napomáháme pomalejšímu stárnutí a zlepšujeme kvalitu života (Kubešová, 2006).

Člověk je starý, jak staře myslí, konstatují psychologové. Dá se říci, že je relativně mladý, dokud je schopen učit se, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a nechávat se jimi ovlivnit. (Štílec, 2004).

Říká-li se, že stáří je nemoc, která způsobuje zpomalení pohybu a myšlení, je to pouhý mýtus. Stárnoucí tělo i mysl lze vytrénovat, aby lépe fungovaly i v pozdějším věku. Tělo i mysl se jógovým cvičením regeneruje. Život ve stáří může být díky cvičení zajímavý a smysluplnější (Rheinwaldová, 1999).

Psychické projevy stárnutí

Rysem stárnutí je zpomalení psychické činnosti, reakce se zhoršují. Proto starým lidem nevyhovují činnosti, které vyžadují rychlé rozhodování a jednání pod tlakem. Zhoršené smyslové vnímání může vyvolávat emoční problémy, deprese, ale i úzkost a podrážděnost seniora. Slábne sluch, zrak a to způsobuje komplikace. Dochází k rozdílům mezi epizodickou a sémantickou pamětí. Epizodická paměť se zhoršuje vlivem stárnutí, sémantická paměť slouží jako základ dalšímu učení, obsahuje celoživotní zkušenosti. Dochází ke zhoršení této paměti. Starším lidem činí problémy zapamatovat si události, které se staly nedávno. S přibývajícím věkem se paměť člověka vrací stále více do minulosti. (Štílec, 2004).

Avšak stáří má i svá pozitiva. Zvyšuje se trpělivost a přesnost při provádění činností. Starší lidé mají větší pochopení pro problémy druhých, jsou stálí v názorech a vztazích ke svému okolí. Zvětšuje se rozvaha jednání a vystupování (Říčan, 1990).

Nejlepšími zbraněmi proti psychickému a fyzickému stárnutí je přiměřená tělesná aktivita, kulturní vyžití a sociální kontakty. S tím souvisí i správná životospráva a péče o vlastní tělo. Třetí věk je skvělým obdobím pro ty, kteří ho umějí využít. Je to doba, kdy je možné uskutečnit svá přání, na která dříve nebyl čas (Zdraví pro třetí věk, 2006).

S určitým omezením fyzické a psychické výkonnosti je třeba počítat u všech stárnoucích lidí. Stárnutí postihuje celý pohybový aparát. Nejdříve dochází k omezení pohyblivosti, následuje pokles rychlosti a obratnosti a nakonec i síly a vytrvalosti (Štílec, 2004).

Je velice důležité, aby cvičitel seniorů znal charakteristiku stárnutí, změny vyvolané stárnutím a problematiku zdraví ve třetím věku. Pravidelné cvičení působí na duševní kondici člověka.

3.2 Duševní zdraví

Duševní zdraví člověka závisí na adaptaci na prostředí a situace, které život přináší. Lidé často pečují jen o zdraví tělesné a zapomínají na zdraví duševní. Právě duševní problémy ovlivňují zdraví tělesné (Zdraví pro třetí věk, 2006).

Smysly a mysl bychom měli mít pod kontrolou, ale často to bývá naopak. Negativní myšlenky a strach vytvářejí nerovnováhu tělesnou a nervovou. Tím vznikají nemoci. Spokojenost a zdravé sebevědomí jsou předpokladem duševní pohody člověka. Je nutné rozvíjet pozitivní myšlení a negativní potlačovat. Jóga nabízí mnohé možnosti. Cvičení mantry¹ pročišťuje mysl. Meditační techniky nám pomáhají k sebekoumání a sebepoznávání. Tak pronikáme do podvědomí, které ovlivňuje naše myšlenky. Toto cvičení nás vede od poznání sebe sama (jací jsme a proč jsme takoví) přes sebepřijetí až k seberealizaci. Umožňuje nám zvládnout špatné návyky, vlastnosti a pomáhá nám lépe se vypořádat s životními potížemi. (Mahéšvaránanda, 2006).

¹ **Mantra** = slabiky nebo slova s pozitivní vibrací

Každý člověk prožil ve svém životě určité duševní problémy. Velká část problémů odezní sama bez léčby, některé vyžadují lékařskou péči. Jóga může řadu duševních problémů odstranit, nebo dokonce využít k sebepoznání (Nešpor, 2002).

Jóga pomáhá udržovat dobré zdraví. Jsou různé způsoby, jak žádoucích zdravotních účinků dosáhnout. Jógové cvičení zlepšuje celkový stav organismu, příznivě zklidňuje duševní oblast a má zdravotní účinky i pro oblast tělesnou (Mihulová, Svoboda, 2000).

Duševní optimismus

Velice důležitým okamžikem všedního dne je jeho zahájení, které ovlivňuje jeho kvalitu. Jsme-li už od rána optimisticky naladěni, projevuje se to v našem jednání, vztazích s ostatními lidmi (Štilce 2004).

Podle Štilce lze naladění docílit:

- ranní rozcvičení např. jednoduchou jógovou sestavou Pozdrav slunci (popřípadě jakýkoli pohybový projev)
- zdraví a dobré náladě prospívá ranní sprcha, ukončena chladnější vodou, v období zvýšeného výskytu infekčních onemocnění horních cest dýchacích doporučujeme provádět ranní očištění úst a nosu slanou vodou (Štilce, 2004).

Duševní rovnováha je pro člověka velmi důležitá. Je nutné, aby to, co dává, bylo v rovnováze s tím, co přijímá. Jakékoliv narušení této rovnováhy je škodlivé. Nečinnost a lenost je škodlivá stejně jako nedostatek odpočinku. Nerovnováha neprospívá zdraví tělesnému zároveň ani duševnímu. Nevyrovnaný člověk nemůže být šťastný (Polášek, 1995).

Je vhodné si během dne najít čas pro zamyšlení a zklidnění. Říci si, co se nám během uplynulého dne zdařilo či nezdařilo, a stanovit si plány na další den. U staršího člověka, který žije pomalejším životním tempem, je to dokonce snáze možné. Aktivní lidé si dokážou kromě povinností stanovit i radostné cíle. Vytvořit si čas pro duševní i tělesnou pohodu, např. cvičení očí, paměti, pravidelné jógové cvičení na kurzech či jiné aktivity. Je důležité se ve vhodných chvílích zastavit, zklidnit a zamyslet se nad sebou, nad svým jednáním, vystupováním, spokojeností se sebou samým, nad sebeovládáním. Je vhodné posoudit své přednosti i nedostatky, jako např. proč opakovaně řeším určitý problém, jak se na tom podílím já a jak ostatní. Když si tyto skutečnosti uvědomíme, děláme tím první krok ke zlepšení. Patří to k nezbytné duševní hygieně a celkové

spokojenosti člověka. Duševní od tělesného nemůžeme oddělovat. Přesto to často děláme právě naopak a na duševní hygienu zapomínáme. Při relaxaci k ní nacházíme cestu (Štílec, 2004).

Radost a štěstí působí příznivě na duševní zdraví. V józe se tyto pocity dostavují často. Podle amerického psychologa A. Maslowa napomáhají pocity duchovního štěstí rozvoji osobnosti. To, že se někdo zabývá jógou, mu může najít nové přátele i zájmy. Jak myslíme, tak vystupujeme a jednáme, tak tedy žijeme (Nešpor, 2002).

3.3 Vnímání

Ve své publikaci v kapitole Význam vnímání v józe MUDr. J. Votava uvádí:
„Podle tradiční jógové představy má každá činnost, kterou člověk provádí, tři aspekty:

- a) co skutečně děláme*
- b) co přitom pociťujeme (vnímáme)*
- c) jak se při tom měníme (čím se stáváme).“ (Votava, 1988, s. 17)*

Vnímání se v jógovém cvičení záměrně ovlivňuje. Je důležité omezit podněty z okolí, které na nás často rušivě působí při cvičení. Bývá to někdy velmi nesnadné. Proto je vhodné při cvičení zavírat oči. Vnímání vlastní osoby bývá v mnoha případech nedokonalé. Pravidelným a dlouhodobým cvičením se vnímání zdokonaluje. Cvičenci trénují a ovlivňují své pocity, zlepšují pozornost svou vůlí. Musí se soustředit a tím se mění i jejich pocity. Zaměřují pozornost na své tělo. Záměrné vnímání není pouhá sugesce. Nácvikem získávají schopnost rozeznávat jemnější rozdíly. Vnímání se stává vědomější a cílenější (Votava, 1988).

Většina cvičebních metod pracuje s naším tělem. V jógové praxi se snažíme více o práci s vědomím. To je v józe považováno za důležité. Vědomosti o okolním světě získáváme pomocí našich pěti smyslů. Poznatky o svém těle se podle jógy snažíme dostávat od něj a z něj. Tento způsob nazýváme v józe jogínským poznáváním (Bhole, 2006).

Vnímání vnitřních orgánů

Při cvičení jógy se učíme omezovat působení vnějších podnětů na cvičence. Netrénovaný člověk si neuvědomuje své vnitřní orgány, pouze na základě určitých chorob. Jógové cviky působí na vnitřní orgány a vyvolávají v nich příjemné pocity. Na oblast hrudních a břišních orgánů působí pránájama a ásany, břišní cviky uddijama, nauli ovlivňují břišní oblast (Votava, 1988).

Je důležité, aby cvičenci sledovali dané pokyny, soustředili svou pozornost na to, co je sděleno, a uvědomovali si jednotlivé části těla a pocity. Pokud se cvičenci dokáží na toto jednoduché cvičení soustředit, zjistí, že se jejich pocity mění. Dochází k uvolnění dané oblasti, aniž o ně cíleně usilují. Přitom se současně omezí vnímání podnětů z okolí. Podobně jako můžeme naznačit určitý pohyb a dovést jej k dokonalosti, můžeme natrénovat ovlivňování pocitů. Nácvikem postupně rozeznáváme při vnímání jemnější rozdíly, např. v napětí svalů nebo poloze končetiny (Bittlestonová, 2003).

Bolest a jóga

Při jógových cvičeních se snižuje vnímání bolesti. Nastává i situace opačná, kdy je cvičení natolik bolestivé, že brání cvičícímu v soustředění a zvyšuje svalové napětí. Takové cvičení je nevhodné. Cvičení jógy se nedoporučuje při akutních bolestivých syndromech. Při správném cvičení cvičenec včas rozpozná hranici bolesti a předejde dalšímu pohybu, který bolest vyvolává. Důležité je omezit vnímání rušivých podnětů z okolí. Zároveň zvyšujeme vnímání pocitů z vlastního těla. Příjemné pocity, které vznikají při cvičení, jsou cvičencům odměnou za jejich úsilí (Votava, 1988).

Jógová cvičení nejsou nebezpečná. Avšak někteří nadšenci, kteří nerespektují pravidla a bez průpravných cvičení se násilím dostanou do polohy, tím nadměrně zatěžují kloubní pouzdra, bederní páteř a mohou si vyvolat bolesti a potíže. Tak vznikají neodůvodněné domněnky o nebezpečnosti jógy. Nebezpečí vzniká v nedočkavém a nesprávném postupu. Velice důležité je brát v úvahu zdravotní stav cvičenců a volit vhodné cviky. Je nutné, aby při cvičení nebyl organismus přetěžován, aby se nespěchalo s dokonalým prováděním cvičení (Polášek, 1995).

3.4 Mysl

Nejvíce zneklidňují a ruší naši mysl i soustředění naše smyslové vjemy. Oblíbená melodie z rozhlasu v nás vyvolá příjemné pocity, libá vůně může zcela rozptýlit naše myšlenky. Nejsilnějšími ze smyslů jsou zrak a sluch, které odvádějí naši pozornost neustále a plýtvají naší duševní energií. Jóga nás učí zklidnit naši mysl pomocí relaxačních a meditačních technik. Každý by měl nechat volně plynout myšlenky. Myšlenky tedy nepotlačujeme, nebojujeme s nimi. S ovládním vlastních myšlenek úzce souvisí také pozitivní myšlení. To znamená, že se snažíme o pozitivní ladění vlastní mysli. Skutečné pozitivní myšlení nepředstavuje pokryteckou přetvářku. Nezavíráme oči před problémy, ale naopak přijmeme problémy, které k našemu životu patří. Je důležité, abychom je pochopili a zpracovali podle svých možností a zároveň si uvědomili, že s každou překonanou překážkou rosteme (Lidellová, 1997).

Mnoho lidí se bojí stárnutí a negativních jevů, které stáří přináší. Ve svém okolí můžeme vidět lidi, kteří jsou staří, ač tomu jejich věk neodpovídá. Nemají v sobě radost, těla mají ztuhlá. Zdravý člověk má naopak radost ze života a tím je v každém věku mnohem zajímavější než člověk, který si neustále stěžuje na to, co jej bolí. Se zapomínáním bojují i některé polohy jógy, umožňují přísun krve do mozku a zklidňují nervovou soustavu, stimulují nervy a dodávají krev všem orgánům v našem těle (Lalvani, 2001).

Jóga věnuje pozornost lidské mysli. Lidská mysl zpracovává vědomosti. Snahou jógy je přimět lidi pozorovat vlastní myšlenky. Je důležité ve vhodné chvíli se od nich odpoutat a zcela se soustředit na dané cvičení. Tato snaha nesmí být násilná, jinak nepřináší žádoucí výsledky. Vhodné je pozitivní myšlení, které má kladný vliv na celý organismus. (Mihulová, Svoboda, 2000).

3.5 Relaxace, koncentrace a meditace

Relaxační techniky patří mezi nejdůležitější součást jógy. Mají vliv na tělesné i duševní zdraví.

Relaxační techniky lze rozdělit podle Mihulové a Svobody do tří základních stupňů:

1. stupeň – relaxace v tělesné oblasti představuje vědomé uvolnění svalstva celého těla, to se projevuje pocitem tíže.

2. stupeň – relaxace v oblasti psychické je charakterizována pocitem lehkosti. Zde dochází k odstraňování psychického napětí a ke zklidnění v myšlenkové oblasti.
3. stupeň – jedná se o prohloubenou relaxaci druhého stupně do té míry, že dochází ke ztrátě pocitu těla. Nedochází k usnutí (Mihulová, Svoboda, 2000).

Během relaxace by měli lidé zažívat pocity uvolnění a pocity tepla. Dochází k uvolnění svalového napětí, vzniká i pocit jemné euforie. Při relaxaci necháváme věcem volný průběh. Při uvolnění dochází ke zlidnění dechu a objevují se fyziologické změny. Vylučuje se méně oxidu uhličitého, snižuje se spotřeba kyslíku, zmírní se tepová frekvence (Lidellová, 1997).

Svalové uvolnění přináší uvolnění nervové, uvolňuje se i mysl. Uvolníme-li jednotlivé svaly a zároveň sledujeme svůj dech, dochází ke kvalitnímu odpočinku, který je součástí relaxace. Je třeba se ji učit postupně, pod vedením zkušeného cvičitele (Kombercová, Svobodová, 2000).

Při relaxaci dochází k poklesu fyzického a psychického napětí. Naučí-li se člověk relaxovat, získává pevnější tělesné i duševní zdraví, posílí soustředění, zlepší se pracovní výkonnost. Smyslem relaxace je naučit se zklidnit mysl a využívat relaxaci i v běžném životě (Mihulová, Svoboda, 2007).

Relaxační polohy podle Mihlové a Svobody

Šavásana (leh na zádech) je nejužívanější a nejběžnější relaxační poloha v józe. Můžeme volit i jiné relaxační pozice, jako je např. tygří relaxace (leh na boku). Při relaxaci můžeme zvolit také leh na břicho nebo některé sedy. Tyto další relaxační polohy nevytvářejí podmínky pro relaxaci na stejné úrovni jako šavásana a také výsledek z relaxace není tak silný a dokonalý. Při relaxaci v lehu na zádech směřuje hlava cvičence k cvičiteli (Mihulová, Svoboda, 2007).

Podmínky k relaxaci

Prostor, ve kterém se relaxuje, má být klidný. Je vhodné odstranit rušivé prvky, například brýle, hodinky apod. Při relaxaci je důležitý slovní projev cvičitele. Musí být klidný, zřetelný, srozumitelný a pomalý, přiměřeně hlasitý. V mluveném slovu nepoužíváme zákazy a příliš odborné výrazy (Mihulová, Svoboda, 2000).

Ukončení relaxace

V hlubokém relaxačním stavu dosahujeme celkového uvolnění a odpoutání se od reality. Dochází také k odlišné úrovni vědomí a vnímání vlastního těla. Je velice důležité nenásilné převedení z tohoto stavu do reality (Mihulová, Svoboda, 2000).

Koncentrace a meditace – mentální techniky

Do skupiny mentálních technik patří koncentrační a meditační techniky. Mentální techniky zkvalitňují emoční a intelektuální úroveň osobnosti. Člověk se učí pomocí těchto technik pozorovat vlastní emoce a myšlenky (Mihulová, Svoboda, 2007).

Při praktikování koncentračních technik je důležité, aby nesloužily jako určité donucovací prostředky. Tyto techniky mají pomáhat ovládat naši mysl. Násilné prostředky v této oblasti nejsou žádoucí. Donutíme-li násilně naši mysl ke koncentraci, může se nám to někdy na krátkou dobu podařit. Ale roste při tom nežádoucí napětí (Mihulová, Svoboda, 2007).

Koncentrace – dhárana

Dosažení koncentrace považujeme za jeden z největších úspěchů, který můžeme cvičením jógy dosáhnout. Koncentrace je umění, a pokud se ji chceme naučit, budeme potřebovat hodně trpělivosti. S postupným cvičením budeme sebevědomější a sebejistější. Stresové reakce se budou objevovat méně často a my se naučíme přemýšlet pozitivněji. Koncentrační techniky se provádějí nejčastěji v sedu a dělí se na dva druhy, koncentrace vnější, označovaná jako bahir tratak, a koncentrace vnitřní, nazývaná antar tratak (Babor, 2007).

1. Bahir tratak

Tato koncentrace spočívá v soustředění mysli na určitý vnější předmět, například květinu nebo ruku atd. Dbáme na to, aby pocity při pohledu na zvolenou věc, byly příjemné. Předmět umístíme ve výši očí na vzdálenost paže. V uvolněném a pohodném sedu jej pozorujeme. V průběhu koncentrace může někdy docházet k únavě očí, projevuje se jejich lehkým pálením. V tom případě je na chvíli zavřeme, a když nepříjemný pocit zmizí, můžeme v koncentraci pokračovat. Lidé, kteří mají brýle, by je měli při koncentraci odkládat. Koncentraci je možné provádět kdykoli během dne. Optimální doba je po probuzení (Mihulová, Svoboda, 2007).

2. Antar tratak

Koncentrujeme se se zavřenýma očima na vnitřní předmět, vcítíme se do určité části těla a tam se snažíme vědomě setrvat. Koncentrujeme se na některé části těla, dech, vyslovené zvuky – mantry či vlastní myšlenky (Mihulová, Svoboda, 2007).

Na části těla

Koncentrujeme pozornost na procvičované části těla a tím se účinky cvičení zvyšují. Vhodné ke koncentraci jsou oslabené části těla nebo orgán, který chceme posilovat. Koncentraci provádíme tak, že při nádechu si vytvoříme představu, že do těla přijímáme energii, kterou potom s výdechem koncentrujeme do oslabené části. Provádíme alespoň sedm až deset dechů a můžeme ji prodlužovat (Mihulová, Svoboda, 2007).

Na dech

Tento způsob koncentrace je jednoduchý a účinný. Provádíme jej v lehu na zádech nebo v sedu. Podle Mihulové a Svobody rozeznáváme tyto varianty:

- Zaměříme pozornost na dýchání. Soustředíme se na rozpínání hrudníku během nádechu a na opačný pohyb při výdechu. Stejným způsobem se můžeme koncentrovat na pohyb břišní stěny.
- Pozornost zaměříme na nosní dírký a pozorujeme proud chladivého vzduchu při nádechu a při výdechu na proud vzduchu teplejšího. Po celou dobu se snažíme udržet vědomí v oblasti nosních dírek.
- Při koncentraci na nosní dírký vnímáme pouze proudící vzduch při nádechu a dále pozorujeme proudění vzduchu nosní dutinou dechovými cestami až do plic a při výdechu opačným směrem.
- Provedeme několik hlubokých nenásilných dechů a dále dech už vůbec neovlivňujeme. Soustředíme pozornost do těla a pozorujeme dech v našem organismu.
- Náročnější variantu koncentrace na dech provádíme v sedu. Po uvolnění se soustředíme na dech a pozornost přeneseme do oblasti páteře, kde bychom měli zaznamenat pocit proudění energie. Při nádechu směrem vzhůru od konce páteře a při výdechu směrem dolů (Mihulová, Svoboda, 2007).

Koncentrace na zvuky podle Mihulové a Svobody

- Tyto koncentrační techniky se zvukovým projevem jsou jednoduché, provádějí se většinou v sedu. Po uvolnění vyslovujeme zvolenou hlásku, slabiku či slovo. Koncentrujeme se na vzniklý zvuk a snažíme se, abychom nemysleli na nic jiného. Používáme slova neutrální, která přinášejí určité zklidnění. Tyto techniky provádíme po dobu pěti až deseti minut.

- Koncentrace je soustředěna na vyslovenou slabiku či slovo, které současně napíšeme na papír. Během cvičení můžeme na určitou dobu zavřít oči a soustředit se. Po chvilce vyslovování opět oči otevřeme a soustředíme se na nápis.
- Zvláštním způsobem koncentrace na zvuky je mentální nebo klasické zpívání manter s využitím jednoduché melodie, kde se umocňují účinky koncentrace. Tento způsob byl schválen také organizací UNESCO jako metoda použitelná k léčení některých druhů duševních chorob v rámci terapie v psychiatrických zařízeních. (Mihulová, Svoboda, 2007).

Meditace – dhjána

Rozdíl mezi koncentrací a meditací je ve schopnosti člověka ovládat vlastní mysl. Při koncentraci se objevují myšlenky, které nás ruší. Při meditaci je již mysl poslušnější, dochází tak k hlubokému uvolnění a osvěžení v duševní oblasti. Pokud zvládneme meditační techniky, je to pro naši mentální oblast velice užitečné. Po fyzické námaze člověk touží po odpočinku, také naše citová oblast je často namáhána. Člověk nedovede vědomě zklidnit neustálý běh myšlenek a emocí. Hluboké mentální uvolnění je prospěšné pro naše vědomí. Meditační techniky se neliší od technik koncentračních. Odlišný je v nich stav mysli. Jeden člověk může určitou techniku používat jako koncentrační, druhý jako meditační, kde je mysl více zklidněna. Můžeme říci, že koncentrace zvládnutá na určitém stupni přechází samostatně v meditaci (Babor, 2008).

Co nám meditace přináší dobrého?

- zlepšuje kvalitu spánku
- snižuje úzkost
- doplňuje energii
- zlepšuje koncentraci mysli
- zklidňuje emoce
- odstraňuje stres a napětí

Praktikování mentálních technik příznivě ovlivňuje nervovou soustavu i mozek. Budeme-li se technikám věnovat pravidelně, zaznamenáme první příznivé výsledky brzy (Kubrychtová – Bártová, Stuchlík, 2007).

4. Vliv jógy na fyzickou kondici

Jóga působí na zdraví a kondici člověka. Účinky se projevují na pohybovém systému (pružnost svalů, pohyblivost kloubů), oběhovém (srdce, plíce), látkové výměně (trávení, ledviny, játra, žaludek), hormonálním (žlázy s vnitřní sekrecí) a nervovém. Jógové cvičení zvyšuje odolnost proti zátěži, ovlivňuje pohyblivost cvičence, oddaluje příznaky stárnutí a opotřebování, zpomaluje celkovou ochablost. Cvičení jógy velice působí na úpravu spánku. Čím si nejlépe udržujeme dobrou kondici? Odpověď je jednoduchá. Pohybem. To znamená, že dbáme na správné držení těla, správnou chůzi, přiměřený odpočinek, dostatek pohybu a správné dýchání (Macharáček, 1984).

„Povinností učitele jógy není za pomoci jógy vyléčit všechny nemoci svých žáků. Povinností učitele je především nepoškozovat cvičence. To je v souladu se zásadou „ahimsá“, tedy neublížení, která je na prvním místě mezi etickými principy.“ (Nešpor, 2002).

Pravidelné a vhodné cvičení působí příznivě na zdravotní stav. Důležitý není pouze výběr cviků, ale také způsob jejich provedení a počet opakování. Učitel jógy by měl být o zdravotním stavu cvičenců informován. Odborníci se shodují v tom, že dostatečným protažením můžeme dosáhnout dobré tělesné kondice. Jóga představuje jeden z nejbezpečnějších a nejúčinnějších způsobů, jak toho lze dosáhnout. Obsahuje kondiční cviky, které zlepšují ohebnost, vytrvalost, posilují svaly, tělo a navozují pocit harmonie a pohody. Protažení uvolňuje napětí v různých svalech, a je-li spojeno se správným dýcháním, zbavuje nervovou soustavu stresu. Pohyb ovlivňuje fyzickou stránku člověka, ale také posiluje jeho duševní zdraví. Je skutečně pohyb šancí? Je, a to v každém věku. Rozsáhlé výzkumy a dlouhodobé zkušenosti to potvrzují. Pohyb zlepšuje zdraví a kvalitu života. Cvičení dodává příjemný pocit radosti, harmonie a svěžesti. Jógová cvičení můžeme využít na protažení zkrácených svalů, což umožňuje zvětšení kloubní pohyblivosti. V józe se setrvává v delší výdrži a v krajní poloze pohybu. Ve výdrži dochází zároveň ke zpevnění svalů oslabených. Cvičení má hlubší psychosomatický význam (Shephard, Thomas, 1995).

Základní pravidla cvičení podle Štilce:

- Při cvičení nikdy nespěcháme, všechny pohyby se provádějí pomalu, uvolněně, v klidném tempu probíhá i celá hodina cvičení.
- Cvičení by mělo být nenásilné, při cvičení nepoužíváme švihů, nikdy nevynakládáme zvláštní úsilí. Nepřemáháme bolest ani výrazně nepříjemné pocity. To platí jak při zdokonalování polohy, tak při prodlužování doby setrvání v ní. Jóga nezná předem určených výkonnostních cílů.
- Metody jógy nejsou brutální, trýznivé. Cvičení jógy, je – li správně prováděno, je od samého počátku zdrojem příjemných zážitků.
- Při cvičení je důležité soustředit se na pocity v těle, tlaky, napětí, pocity v kloubech, svalech atd. Důležité není to, co se cvičí a co je zvenčí vidět, ale co se děje uvnitř. Každou cvičební polohu (ásanu) zaujímáme příjemně a pohodlně. Setraváme v ní klidně, s dlouhou výdrží a koordinujeme pohyb s dechem (Štilce, 2004).

Lidem, kteří jsou méně pohybliví nebo upoutáni na lůžko, je možné nabídnout např. „jógu prstů“. Jde o cvičení rukou, kdy vzájemná poloha a stisk prstů má určitý význam, který mimo fyzické účinky posiluje koncentraci mysli. Člověk smysluplně žije a je relativně zdrav, když se dostatečně pohybuje, plně dýchá, má svěží a pozitivní mysl, udržuje dobré vztahy se světem. Jestliže je člověk v dobré kondici, pravděpodobně nebude ztrácet dech a lapat po něm. Může se věnovat své činnosti delší dobu a s větší intenzitou. Tělesná kondice a dobré zdraví spolu souvisí. Tělesnou kondici si zlepšujeme cvičením (Shephard, Thomas, 1995).

Svalová vytrvalost a síla spolu vzájemně souvisí. Při cvičení jógy se cviky několikrát opakují, čímž se svalová vytrvalost zvyšuje.

Dobrá pohyblivost znamená možnost neomezeného pohybu. Snadno dosáhneme na nejvyšší políčku nebo naopak se bez potíží sehneme. Díky pohyblivosti se člověk těší z každé činnosti a snižuje riziko případného poranění. Čím více člověk bude dělat činností, tím bude pružnější. Samozřejmě mohou člověka brzdit problémy, jako je artritida, ale pokud má klouby v pořádku a využívá možnosti plného pohybu, bude stále ohebný.

Poslední složkou kondice je **obratnost**, ta nám umožňuje vychutnat si cvičení ještě intenzivněji (Shephard, Thomas, 1995).

Staří lidé mají často problémy s dechem, otékají jim nohy a špatně se pohybují. I zde jim velmi pomáhá jóga. Nabízí jednoduchá cvičení, která mohou provádět

kdykoliv, když jim vybude chvilka času - v autě, autobuse, na zastávce, u televize. Zjišťují, že jim tato minimální cvičení a jednoduché techniky dávají sílu, dokonce i chuť dělat něco navíc pro zlepšení své kondice (Lidellová, 1997).

4.1 Správné držení těla

Jaký má význam správné držení těla? Náš způsob stání, sezení a dokonce i ležení v posteli ovlivňuje naše zdraví a pohodu. Nevhodné návyky se bohužel získávají snadno. Lze nacvičit správné držení těla, které může řadu získaných potíží odstranit. Správné držení těla je rozhodující podmínkou naší každodenní pohody, ale také předpokladem jakékoli jógové polohy (Doeser, 2007).

Většina lidí si neuvědomuje, jak je důležité správně stát a sedět. Špatné držení těla je hlavní příčinou chronické bolesti zad a přispívá k bolestivým potížím. Lidé se špatným držením těla trvale postrádají energii a vitalitu. Mají propadlý hrudník a nedýchají správně. Využívají pouze malou kapacitu plic. Jóga protahuje páteř, posiluje oblast dolní části zad a vede ke správnému držení těla (Rheinwaldová, 1999).

Držení těla ovlivňuje i celkový zdravotní stav. V běžném životě se lidé na pohyb nesoustředí, nevnímají těžiště svého těla. To bývá posunuto od vertikální osy páteře, hlava klesá dopředu, váha těla je rozložena nesouměrně, převážně na jednu nohu. Ramena a boky nejsou v rovnováze. To se promítá do chůze, která je klátivá. Vytvářejí se nesprávné pohybové vzorce. Následkem je tuhnutí svalů a ztráta jejich pružnosti. Vzpřímené držení těla poukazuje na člověka plného sil. Ladné pohyby vyjadřují vnitřní pohodu a harmonii. Ani si neuvědomujeme, jakým komunikačním prostředkem je naše tělo. Prostřednictvím gest, postojů a pohybů prozrazujeme o něm mnoho informací (Kombercová, Svobodová, 2000).

4.2 Dechová cvičení – rozvoj dýchání

Předpokladem vyvážené činnosti celého organismu je správné dýchání. Kladně ovlivňuje všechny funkce organismu: krevní oběh, mozkovou a svalovou činnost a trávení. Nesprávné dýchání souvisí i s psychickými potížemi. To má negativní dopad na celý organismus. Dechová cvičení v józe snižují stres. Důležité je dýchat nosem.

Klidným dechem ovlivňujeme a zklidňujeme psychický stav. Správné držení těla ovlivňuje dýchání a má vliv i na bránici. Bránice působí masáž orgánů, pozitivně ovlivňuje činnost střev, žaludku, jater a ledvin. V současné době mnoho lidí dlouhou dobu tráví u počítačů a opomíjí pohyb na čerstvém vzduchu. Právě z tohoto důvodu se cítí být nesoustředění a vyčerpaní a chybí jim kyslík (Štilec, 2004).

V józe prohlubujeme dech a zvyšujeme jeho intenzitu. Klidným dýcháním zbavujeme tělo nežádoucích látek. Správné držení těla podporuje dýchání a to má příznivý vliv na naše zdraví. Proto je při cvičení jógy velice důležité osvojit si správnou techniku dýchání (Babor, 2008).

Ženy dýchají často hrudním dechem, muži spíše břichem. Je důležité se naučit v józe dýchat plným jógovým dechem. Člověku se tato přirozená schopnost postupně vytratila, proto by se ji měl znovu naučit. Plný jógový dech má tyto jednotlivé fáze (Friesová, 1998).

1. Břišní (brániční) dýchání podle Friesové

Nadechujeme do břicha, jako bychom chtěli nafouknout balónek. Ruce si lehce položíme na břicho a vnímáme břišní dutinu. Tímto dechem se dýchání zpomaluje, zpevňuje se břišní stěna a bránice. Postupně nádech a výdech prohlubujeme. Výdech by měl být vždy delší, aby se plíce důkladně vyprázdnily.

2. Hrudní dýchání

Hrudní koš nádechem naplňujeme a žebra se roztahují. Výdechem se hrudník smršťuje. Pokud dlaně položíme po straně hrudníku, můžeme sledovat jejich pohyb. Hrudním dechem se plíce naplňují méně než dechem břišním. Při úzkosti, strachu a rozčilení se hrudní dech zrychluje.

3. Podklíčkové dýchání

Při tomto dýchání je pohyb v oblasti klíčních kostí tak nepatrný, že ho jen obtížně vnímáme. Vzduch se dostává pouze do horních plicních hrotů, a proto je dech povrchní a rychlý. Tak dýcháme v rozčilení nebo v prostředí, kde je nedostatek vzduchu. Přesto jde o dech důležitý, aby se plíce zcela naplnily. Co je tedy nutné? Naučit se využívat celou kapacitu našich plic. V józe se učíme všem třem uvedeným fázím dechu, které spojujeme do plného jógového dechu (Friesová, 1998).

Plný jógový dech podle Friesové

V józe dýcháme plynule a pomalu. Začínáme břišním dechem, pak stoupá dech do hrudního koše až do plicních hrotů. Při výdechu se hrudník a břicho smršťují.

Pomalým jógovým dýcháním si uvědomujeme a zároveň ovlivňujeme nádech, výdech a zadržení. Nádech je aktivnější, je v něm i jisté napětí. Výdech je pasivnější a je spojen s uvolněním. Po určité době tréninku můžeme plný jógový dech prodloužit dvojnásobně. Vědomé a řízené dýchání zvyšuje tělesnou a duševní pohodu. Při nácviku dechu a dýchání musí náš dech vždy plynout lehce a přirozeně. Nikdy nesmíme pociťovat dušnost. Co se týká zadržování dechu - je dvojitý, buď po nádechu, nebo po výdechu. Jóga s nimi pracuje až po delším cvičení pránájámy (Friesová, 1998).

4.3 Tělesná cvičení, průpravná cvičení, ásany

Tělesná cvičení v józe obsahují dynamické sestavy i pozice v klidu. Při dynamických sestavách se tělo zahřívá, odstraňují se bloky v kloubech i svalech a životní energie tak může volně proudit tělem. Silová cvičení dodávají organismu vitalitu a odbourávají stres. Statické pozice v józe se cvičí bez pohybu po dobu několika dechových cyklů. Pokud v těchto pozicích člověk setrvává, cítí, jak se v jeho těle šíří teplo a uvolňuje se energie. Setrvávání v pozici musí být příjemné a stabilní. Postupně se člověk naučí uvolnit i vnitřní napětí. Důležité při cvičení jógy je to, abychom se mohli mezi jednotlivými cviky dostatečně uvolnit, proto mezi ně vkládáme krátké relaxační přestávky v lehu na zádech, na břiše nebo na boku (Babor, 2008).

V dnešní době životní prostředí působí nepříznivě na lidský organismus a jeho zdraví. To se projevuje různými stresy. Jóga nám pomáhá prostřednictvím cviků přizpůsobit se vnějšímu okolí a tak lépe zvládat stresové situace (Polášek, 1995).

Tělesná cvičení podle Mihulové a Svobody mají tyto zásady při praktikování. Jóga obsahuje pestrou škálu cviků a poloh. Cílem jógy není provádění náročných až akrobatických poloh. Zdravotní účinky v tělesné i duševní oblasti mohou přinést i velice jednoduchá cvičení, prováděná správným způsobem. Cvičení se provádějí pomalu, nenásilně a uvolněně. Polohy se zaujímají postupně a plynule, bez pocitu bolesti. Pokud by některé cvičení bylo příliš namáhavé nebo by vyvolávalo bolest, je třeba jej provést náznakově nebo jej vynechat. U starých lidí je nutné dbát, aby jejich klouby nebyly příliš zatěžovány (Mihulová, Svoboda, 2008).

Průpravná cvičení

Jóga obsahuje mnoho jednoduchých cviků, které můžeme používat dvojnásobným způsobem. U začátečníků právě tato jednoduchá cvičení umožňují postupnou přípravu organismu, zvětšují pružnost, zlepšují pohyblivost kloubů a páteře. Při cvičení má začátečník příležitost osvojit si správný způsob jógových cvičení. Pokročilí cvičenci je používají jako určitou formu rozcvičení nebo pro specifické zdravotní účinky.

Po dobu dvou až tří měsíců je vhodné provádět pouze průpravná cvičení a potom přejít na cvičení jógových poloh – ásan. Cvičení je nutné vést bezpečně a bez spěchu (Mihulová, Svoboda, 2007).

Průpravná cvičení nejsou součástí tradiční jógy. Lze je zařadit podle Pataňdzalího systému do třetího stupně, který nazýváme ásana. Vivékananda. byl jedním z prvních mudrců, u kterého se setkáme s průpravným cvičením. Jeho soubory cviků byly zpracovány různými autory do řady sestav a souborů (Unie jógy, 2007).

Základní průpravná cvičení podle Mihulové a Svobody se používají:

- ke zdokonalování svalového vnímání, vytváří se schopnost rozlišovat zapnutí a uvolnění svalů
- naučit se zapojovat jen ty svaly, které jsou k danému pohybu potřebné, ostatní svaly ponechat uvolněné
- naučit se odvrátit vnější pozornost k vnitřnímu vnímání
- odstranit sklon k soutěživosti
- odstranit svalové nerovnováhy – dysbalance, jde o vyrovnaní celého svalového aparátu, posilování ochablých svalů a protahování svalů zkrácených
- zlepšit rozsah kloubní pohyblivosti
- vytvářet návyk správného držení těla
- odstranit stálé napětí v některých částech těla
- rozvinout plný dech (Mihulová, Svoboda, 2007).

Spinální cviky podle Mihulové a Svobody

Spinální cviky patří mezi základní a nejrozšířenější přípravná cvičení. Mají příznivé účinky na páteř. Páteř přetáčíme v lehu na zádech a využíváme různých poloh nohou. Jak se polohy nohou mění, dochází i k posunu místa na páteři, v němž je protáčení maximální. Spinálními cviky se páteř ozdravuje. Dochází k rotaci i protáčení páteře a to působí preventivně proti různým bolestem v této oblasti. Pravidelné cvičení

udržuje páteř v dobrém stavu a působí na nervová centra podél páteře. Jsou to jednoduché cviky, které mohou cvičit jak začátečníci, tak pokročilí (Mihulová, Svoboda, 2008).

Spinální cviky se provádějí většinou v lehu na zádech, v lehu na břiše, na boku. Pokud chceme působit na celou páteř, neprovádíme celou sadu cviků. Stačí zvolit jeden až dva cviky působící na spodní část páteře, jeden až dva působící do střední části a jeden až dva pro oblast horní. Každý cvik se provádí zhruba v počtu deset až dvanáct přetočení na každou stranu (Štílec, 2004).

Vzhledem k tomu, že bolestmi zad trpí velká část populace, je nutné věnovat zvýšenou pozornost prevenci. Spinální cvičení patří k nejúčinnějším a zvládají je velmi dobře i starší osoby. Cvičení se užívají jako preventivní prostředek i při rehabilitaci. Někdy se používá také název torzní cvičení, krokodýlí cviky, makarásany. Cviky působí na páteř ve zkrutu od zdánlivě jednoduchých k složitějším. Cviky jsou vhodným a potřebným doplněním cvičebního programu. U cviků je důležité dbát na správné provádění a propojit pohyb s dechem. Rotační cviky s nataženými nohama procvičují spodní část páteře, cviky s pokrčenými nohama působí více na bederní a spodní část hrudní páteře. Cviky s nohama přitaženými k hrudi jsou zaměřeny na horní hrudní a krční část páteře (Kombercová, Svobodová, 2000).

Ásany

Tělesná pozice se nazývá ásana. V ní setrváváme delší dobu a cítíme se uvolněně a příjemně. Celá řada ásan byla odvozena od přirozených pohybů a pozic zvířat, mají také názvy po zvířatech, např. kočka, srnka, tygr, zajíc atd. Ásany velice ovlivňují tělo i mysl, mají blahodárný účinek. Při provádění ásan hraje významnou roli i dýchání. Sladíme-li dech s pohybem, je průběh pohybu harmonický. Dýchání se prohlubuje a dochází k povzbuzení krevního oběhu i látkové výměny. Za nejvyšší a „královskou“ ásanu je považována šírša ásana (stoj na hlavě) a padma ásana (lotos), (Mahéšváránanda, 2006).

Jednodušší ásany zařazujeme na začátek hodiny, náročnější na konec. Nejnáročnější ásany jsou pokračováním těch jednodušších a vyžadují větší ohebnost a sílu. Cviky je důležité provádět systematicky. Než se přistoupí k obtížnějším ásanám, je nutné se nejprve dostatečně zahřát a rozcvičit. Ásany mají vliv na celý organismus. Působí na vnitřní orgány, žlázy s vnitřní sekrecí, krevní oběh, ovlivňují dech i funkce

nervové soustavy. Ásany tvoří třetí stupeň osmidílné stezky jógy, tak, jak je popsal Pataňdzali v Jógasutrách. Ásana je taková pozice, která vede k dosažení stability, rovnováhy a pozice štěstí (Unie jógy, 2007).

Každá ásana by měla vést k dosažení stability, přičemž tato stabilita může být různého typu. Fyzická – na úrovni těla, mentální – na úrovni mysli, emoční - na úrovni citů (Macharáček, 1984).

V hodinách jógy využívám tělesných, průpravných cvičení i ásan. Snažím se, aby cvičení bylo rozmanité, všechny části těla byly procvičeny v různých polohách – tj. stoj, klek, sed a leh. Při cvičení se seniory používám různých pomůcek.

Ásanami se ve své publikaci „Hathajóga“ zabývá rovněž Ctibor Dostálek. Rozděluje ásany na obrácené, relaxační, natahovací, ohýbací, kroutivé, rovnovážné polohy, dále pak sedy. V odborné literatuře je popsáno jako hlavních 84 ásan (Dostálek, 1996).

4.4 Jóga zdroj energie, vitality

Co je to vitalita? Je to fyzická energie, životní síla a nadšení pro život. Bez vitality není život plnohodnotný v žádném věku. Nestací přece pouze být naživu, dýchat, jíst a spát. To není život, ale vegetování, přežívání. Pravidelné cvičení jógy nám pomáhá každou nedokonale provedenou pozici vylepšit. Tím slabší oblasti získávají na síle a ztuhlá místa na pohyblivost. Zvyšuje se u člověka energie a vitalita (Brownová, 2006).

Hlavní rozdíl mezi jógou a jinými cvičeními je, že jóga klade důraz na správné dýchání a výdrž v určité poloze. Poloha, ve které setrváme delší dobu, nám umožňuje rozproudit energii. Umožňuje nám soustředit se a zdokonalovat tělo. Všechny cviky jógy jsou založeny na protažení, relaxaci, hlubokém dýchání, lepší koncentraci a zrychlujícím se krevním oběhu (Lalvani, 2005).

Při cvičení jógy získáváme energii, kterou potřebují zejména starší lidé. Cvičení se provádí pomalým tempem sladěným s dechem. Pokud nemůžeme na delší dobu dosáhnout pozice, nenechme se odradit. U jógy se výsledky dostávají po opakovaném cvičení. V důsledku dlouhotrvajícího duševního a tělesného napětí se naše svaly stahují, a to zejména dolní část zad, oblast křížové kosti a kyčelní klouby. V těchto místech se naše tělo stává nepropustným, protože zadržované svalové napětí působí jako zábrana,

přes kterou nemůže proudit životní energie a ta se tam hromadí. Nejčastěji se to projevuje jako studené a špatně prokrvené ruce a nohy. Je – li člověk pod psychickým tlakem, bývá bez energie a vyčerpán. Nedojde – li k vyrovnání ztracené energie, je tady riziko totálního kolapsu organismu, problémy se spánkem, neschopnost uvolnit se. Je vhodné pravidelné cvičení, které odstraní nerovnováhu a zároveň dosáhneme uklidnění a regenerace organismu (Zemánková, 1996).

5. Jóga u seniorů

Specifika cvičení jógy u seniorů

Pohyb je pro seniorský věk nenahraditelný. Pravidelné cvičení, tělesná aktivita ve vysokém věku kromě tělesné schránky udržuje v dobré kondici i mozek. Podle posledních výzkumů pohyb zlepšuje přítok krve do mozku, tím snižuje nebezpečí demence a mrtvice. Kromě toho tělesná aktivita stimuluje růst nervů v oblasti mozku, čímž podstatně ovlivňuje paměť (Štilec, 2004).

Cvičení pro seniory by mělo být nenáročné, cviky snadno dostupné, přiměřené jejich věku, je důležité respektovat zdravotní omezení seniorů. Cvičitel by neměl trvat na dokonalém provedení cviků, měl by podporovat soudržnost skupiny a také ohleduplnost k sobě. Senioři mají často sklon k depresím. Je velmi důležité zvyšovat u seniorů sebevědomí, překonávat sociální izolaci a podporovat jejich soběstačnost. Je vhodné rozlišovat i jejich zájmy, před i po cvičení dochází k výměně kuchařských receptů, jsou doporučovány různé kulturní a sportovní akce, které se ve městě konají (Nešpor, 2012).

Bolesti kloubů trápí mnoho lidí a jsou v pokročilém věku časté. Mají různé příčiny. Kromě opotřebenosti hrají určitou roli i geny. Dispozice k artróze má i člověk, který má slabší svalstvo. Nejčastěji vypovídají službu nejvíce používané klouby kyčelní a kolenní. Lidem kolem šedesátky bolí většinou už celý kloubní systém, mají tendence raději klouby šetřit, a proto se příliš nehýbají. To je ale chyba (Zikmundová, 2011).

Senioři mají často s pohyblivostí kloubů velké problémy. Je třeba rozlišit zánět kloubu, artritidu, u které se pohyb nedoporučuje, a artrózu, kde jsou chrupavky poškozené nebo schází vůbec. Proto je pohyb u starších lidí dosti bolestivý. Přesto se pohyb doporučuje. Vhodné je cvičení vleže na podložce, kdy můžeme udělat mnohem více rozmanitějších pohybů v kloubech a v kotníku (Doležalová, 2008).

Důležitou oblastí, kterou je nutné se seniory procvičovat, je oblast pánevního dna. Více než polovina žen nad padesát let trpí únikem moči. Důvodů, které stojí za vznikem inkontinence, je víc a jsou poměrně běžné. Nejčastější příčinou je ochabnutí svalstva pánevního dna, druhou možnou příčinou je nedostatečnost svěrače. Inkontinence se dá léčit posilováním svalstva pánevního dna. Ve vyšším věku často dochází k úniku moči v důsledku ochabnutí močové trubice hormonálními změnami. Některé ženy s tím mají velké problémy (Zikmundová, 2011).

Je důležité učit straší lidí zpevňovat pánevní dno. Vleže na zádech pokrčíme nohy, začneme vtahovat konečník dovnitř a nahoru. Celé pánevní dno stahujeme až k podbřišku tak, že si vytvoříme představu, že děláme mističku, která dnem směřuje do břicha. A to vše spojíme s dechem. Stažení děláme během výdechu, při nádechu povolíme. Je vhodné cvičit nejen na kurzech jógy, ale i individuálně během dne. Aby se projevil účinek, je nutné provádět až sto stahů za den. Vtahování konečníku s výdechem navíc pomáhá při prevenci a léčbě hemeroidů (Doležalová, 2008).

Velmi prospěšné je pro seniory cvičení prstů u rukou a nohou, kterým nevěnujeme pozornost. V botě jsou často stlačovány, takže je neumíme roztahovat. Ležíme na zádech a nejdříve cvičíme stažení. Poté prsty na rukou i nohou roztahujeme do širokého vějíře. Uvádí se, že na chodidle máme mikrosystém všech orgánů, cvičíme tedy celé chodidlo i klenbu chodidla a tyto mikrosystémy. Tyto cviky provádíme od pomalého stlačení a protažení k rychlejšímu. Ve cvičení prstů rukou, nohou pokračujeme kroužením v zápěstí i kotnících oběma směry. Při tomto cvičení působíme i na ramenní a kyčelní kloub (Doležalová, 2008).

Další cvičení, které je pro seniory důležité, je trénink rovnováhy. V udržení rovnováhy hrají důležitou roli oči. Uvolníme se ve stoje kývavými pohyby, přešlapujeme z levé nohy na pravou a oči jsou otevřené, sledují pohyb těla. Potom zavřeme oči a necháme je po celou dobu cvičení zavřené. Přeneseme váhu na jednu nohu a uvědomíme si těžiště. Druhou nohu začneme odlehčovat tím, že zvedneme patu a špičku. Tímto cvičením se zároveň zklidňuje i mysl (Doležalová, 2008).

Stáří s sebou velmi často nese kromě zdravotních obtíží také výkyvy nálad, smutek a deprese. Třetí věk je pro někoho období smutné, pro někoho výzva. Procesy stárnutí lze významně ovlivnit způsobem života, jaký zvolíme. A pasivita se určitě nevyplácí. Naopak pozitivní myšlení, radost i z maličkostí a duševní aktivita opravdu pomáhají si „užít každý den“. Je důležité, aby se lidé i ve vyšším věku zapojili do společnosti a neuzavírali se do sebe. (Králová, 2011).

Senioři, kteří navštěvují kurz jógy, se setkávají se svými vrstevníky a pohyb je dobíjí pozitivní energií.

Empirická část

6. Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek

Cílem výzkumu je zjistit, zda jóga zlepšuje psychickou a fyzickou kondici seniorů. Sledovala jsem menší skupinu tvořenou ze třiceti starších lidí, z nichž byli pouze tři muži, jinak převažovaly ženy. Chtěla bych touto prací poukázat na výsledky, které vyplynuly z mého dotazníkového šetření u aktivně cvičících starších lidí. V mém sledování jsem se zaměřila na zjišťování vlivu jógy na psychickou a fyzickou kondici u seniorů ve věkovém rozmezí šestém až osmém desetiletí věku života. V tomto období odchází už většina lidí z aktivního pracovního a společenského života do důchodu. I lidem v důchodu, v době jejich odpočinku, umožňuje naše společnost, aby se věnovali svým zálibám, zájmům a využívali různých nabídek k rozvoji své osobnosti (např. univerzita třetího věku, kluby důchodců, turistické oddíly, kurz jógy a jiné možnosti).

V populaci stále přibývá starších lidí a je důležité hledat cesty, jak umožnit seniorům žít aktivně. Existuje mnoho řešení a já jako cvičitelka jógy mám zkušenosti a domnívám se, že jóga zlepšuje zdravotní a duševní stav a celkovou kondici starších lidí. Senioři ztrácejí pohybové schopnosti a já si myslím, že jóga je jeden ze způsobů, jak tento problém řešit, a mám zkušenosti s lidmi, kteří pravidelně cvičí a prospívá jim to.

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo prokázat, jak jóga ovlivňuje psychickou a fyzickou kondici seniorů. Za jejich pomoci zjistit, zda jógová cvičení působí na psychické, fyzické a sociální zdraví a jak je pro ně důležité aktivně žít.

Dílčí cíle

Jak senioři posuzují vliv jógy na **psychický stav**:

Jak senioři hodnotí vliv jógy na vnímání.

Jak senioři hodnotí vliv jógy na soustředěnost.

Jak senioři hodnotí vliv jógy na pozornost.

Jak senioři hodnotí vliv jógy na paměť.

Jak senioři posuzují vliv jógy na **fyzický stav**:

Jak senioři hodnotí vliv jógy na dýchání.

Jak senioři hodnotí vliv jógy na rovnováhu.

Jak senioři hodnotí vliv jógy na pohyblivost.

Jak senioři hodnotí vliv jógy na správné držení těla.

Výzkumné otázky

1. Jaké očekávali senioři zlepšení od jógy po psychické stránce ve vnímání, soustředěnosti, pozornosti a paměti?
2. Jaké očekávali senioři zlepšení od jógy ve fyzické oblasti v dýchání, rovnováze, pohyblivosti a držení těla?
3. Jak senioři po šesti měsících hodnotí, jak jim jóga pomohla v psychické oblasti zlepšit vnímání, soustředěnost, pozornost a paměť?
4. Jak senioři po šesti měsících hodnotí, jak jim jóga pomohla ve fyzické oblasti zlepšit dýchání rovnováhu, pohyblivost a držení těla?
5. Jak senioři hodnotí svá očekávání a srovnání po šesti měsících v psychické oblasti?
6. Jak senioři hodnotí svá očekávání a srovnání po šesti měsících ve fyzické oblasti?

Výzkum je svým charakterem kvantitativní.

7. Charakteristika výzkumného vzorku

Ve výzkumu jsem sledovala menší skupinu třiceti seniorů, z nichž byli tři muži, ženy převažovaly. Jednalo se o seniory, kteří pravidelně navštěvují jógová cvičení ve Škole jógy pro každý den v Plzni. Józe se věnují někteří cvičenci krátkodobě (jsou začátečníky), jiní ji cvičí 10 – 15 let. Tito lidé se navzájem znají.

Výzkumný soubor byl sestaven na základě dostupného výběru a tvořili jej 3 muži (10%) a 27 žen (90%). Věk dotazovaných seniorů se pohyboval od 61 let po 84 let, přičemž průměrný věk byl 69,4 let (u žen 68,9 let, u mužů 74 let). V důchodu bylo 23 seniorů (76,7 %) z toho 20 žen (66,7%) a 3 muži (10%), 7 seniorů (23,3%) uvedlo, že stále pracuje, z toho 7 žen (23,3%) a 0 mužů (0%).

Co se týká zdravotního stavu, 15 seniorů (50%) uvedlo, že se cítí zdrávo, 3 senioři (10%) jsou po úrazu a 12 seniorů (40%) má zdravotní problémy (viz Tabulka č. 1).

Z celkového počtu 30 seniorů uvedlo, že 3 (25%) mají vysoký krevní tlak, 2 (16,7%) artrózu, 1 (8,3%) astma, 1 (8,3%) křečové žíly, 1 (8,3%) osteoporózu, 1 (8,3%) problém s páteří, 1 (8,3%) skoliózu, 1 (8,3%) zažívací problémy, 1 (8,3%) potíže se štítnou žlázou (viz. Tabulka č. 2).

zdravotní stav	n
zdrávo	15
po úraze	3
nemocní	12

Tabulka č. 1: Zdravotní stav seniorů

zdravotní problémy	n
vysoký krevní tlak	3
artróza	2
astma	1
křečové žíly	1
osteoporóza	1
páteř	1
skolióza	1
zažívání	1
štítná žláza	1

Tabulka č 2: Zdravotní problémy seniorů

Jógu cvičí 4 senioři (13,3%), kteří jsou začátečníci a tj. méně než 26 seniorů (86,7%), kteří cvičí jógu delší dobu (10 – 15 let).

Jógu cvičí nepravidelně 1 senior (3,3%) a 29 seniorů (96,7%) ji cvičí pravidelně.

7.1 Organizace výzkumného šetření

Jógová cvičení byla praktikována v délce šesti měsíců. Cvičení bylo prováděno jedenkrát týdně, vždy ve stejném čase v rozsahu šedesáti minut. Jógová cvičení byla opakována se zaměřením na relaxaci s plným jógovým dechem. Někteří senioři zařazovali jógová cvičení do svého denního režimu. Senioři této sledované skupiny pravidelně ve stejný den a stejnou hodinu docházeli do tělocvičny. V průběhu šetření byly od seniorů získávány informace pomocí dotazníků. Také bylo sledováno chování a reakce seniorů na obsah cvičení.

8. Použité metody

Pro zjištění požadovaných údajů byla použita kvantitativní metoda – dotazník.

Respondenti odpovídali na 8 otázek (použité dotazníky viz příloha č. 1, 2). Ve škálových otázkách podle posuzovací stupnice senioři vyjadřovali míru souhlasu či nesouhlasu s uvedeným tvrzením. Vzhledem k tomu, že je dotazník určen seniorům, obsahuje velká písmena a mezi jednotlivými otázkami jsou větší mezery, aby senioři měli dostatečný prostor na písemné odpovědi. Sledovaní senioři byli podrobeni na začátku a po uplynutí šesti měsíců cvičení jógy stejnému šetření. Byly použity dva dotazníky. První byl administrován v září a byl zaměřen na očekávaná zlepšení. Druhý v únoru, zde senioři uváděli svá skutečná zlepšení po šesti měsících cvičení jógy. Vyplňování dotazníků probíhalo vždy po skončení skupinového cvičení. Porovnávaly se rozdílly mezi dotazníky.

Senioři byli srozumitelně seznámeni s cílem prováděného výzkumu a ujištění o anonymitě svých výpovědí. Bylo jim přečteno plné znění otázek a podána náležitá vysvětlení. To bylo důležité, aby senioři pochopili, jak mají dotazník vyplnit. Dotazníky obsahovaly základní informace – věk, pohlaví, osobní údaje – o zdravotním stavu, jak dlouho jógu cvičí, zda jsou v důchodu, či pracují. V druhé části dotazníku byly čtyři druhy otázek. Senioři zaškrtovali jednu ze čtyř možností (1 vůbec nepomáhá, 2 spíše nepomáhá, 3 spíše pomáhá, 4 velice pomáhá). Respondenti byli požádáni, aby do dotazníků napsali své zážitky, zkušenosti a co jim jóga přináší

9. Prezentace výsledků

1. Jaké očekávali senioři zlepšení v psychické oblasti ve vnímání, soustředěnosti, pozornosti a paměti?

V první části tabulky (v zadaných možnostech) byly položky pevně stanoveny. To mělo vliv na to, že procenta odpovědí byla poměrně vysoká. Naproti tomu v druhé části tabulky senioři individuálně uvedli svá přání a očekávání. Tím se odpovědi roztříštily a jejich procenta byla zřetelně nižší. Toto se týká obou dotazníků.

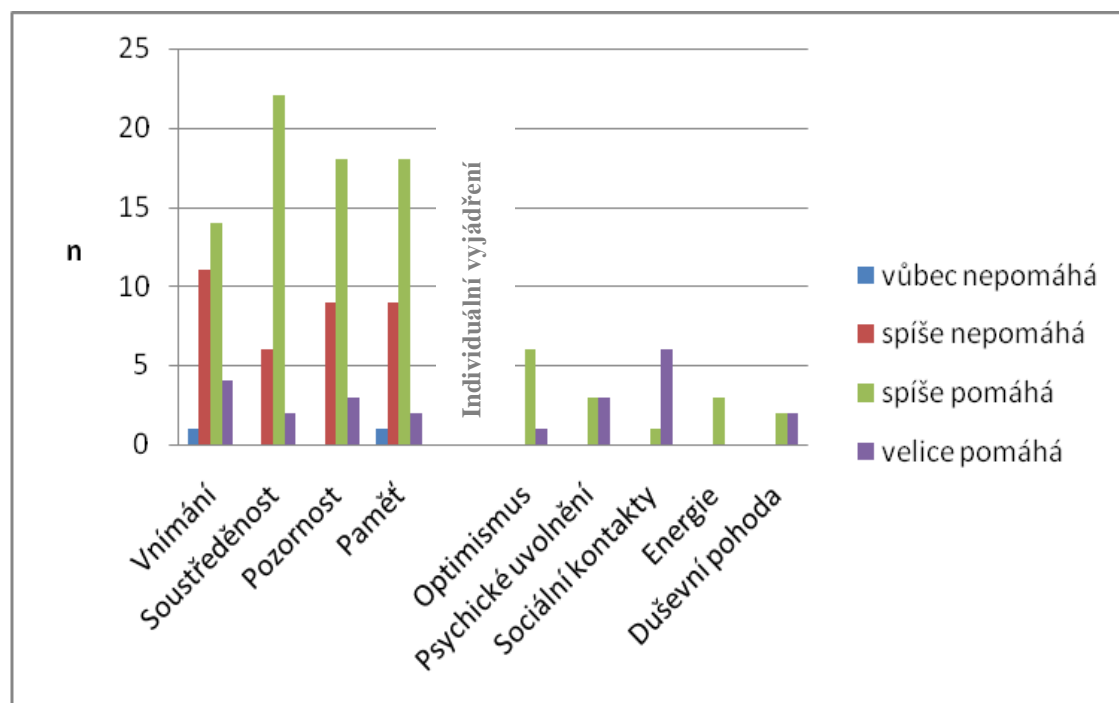
Dotazníkového šetření se zúčastnilo 30 seniorů, kteří odpovídali v první části na zadané možnosti. Šetřením se ukázalo, že senioři od cvičení jógy očekávali zlepšení nejvíce v soustředěnosti (73,3%), v pozornosti a paměti (60%), ve vnímání (46,7%), viz odpovědi „spíše pomáhá“. Dále si někteří senioři přáli zlepšit vnímání (13,3%), pozornost (10%), soustředěnost a paměť (6,7%), viz odpověď „velice pomáhá“ (viz Tabulka č. 3 a Graf č. 1)

V individuálním vyjádření si senioři dále přáli, čeho chtějí cvičením jógy dosáhnout. Někteří si přáli dodat optimismu (20%), získat psychické uvolnění a energii (10%), také duševní pohodu (6,7%) a navázat nové sociální kontakty (3,3%), viz odpověď „spíše pomáhá“. Z odpovědí „velice pomáhá“ vyplývá, že nejvíce dotazovaných (20%) si přálo navázat nové kontakty, tři senioři (10%) si přáli psychické uvolnění, dva (6,7%) duševní pohodu a jeden (3,3%) dodat optimismu, (viz Tabulka č. 3 a Graf č. 1).

	1	2	3	4
	vůbec nepomáhá	spíše nepomáhá	spíše pomáhá	velice pomáhá
Zadané možnosti:	n	n	n	n
Vnímání	1	11	14	4
Soustředěnost	0	6	22	2
Pozornost	0	9	18	3
Paměť	1	9	18	2
Individuální vyjádření jednotlivých seniorů:				
Optimismus	0	0	6	1
Psychické uvolnění	0	0	3	3
Sociální kontakty	0	0	1	6
Energie	0	0	3	0
Duševní pohoda	0	0	2	2

Tabulka č. 3: Zlepšení psychické oblasti cvičením jógy - přání, očekávání. Tabulka vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.

Z grafu je vizuálně patrnější a názornější výsledek o jednotlivých položkách šetření uvedených ve výše zmíněném textu (viz Tabulka č. 3 a Graf č. 1).



Graf č. 1: Zlepšení psychické oblasti cvičením jógy - přání, očekávání. Graf vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.

Dotazníkového šetření se zúčastnili také čtyři senioři začátečníci, kteří jógu nikdy necvičili a začali ji cvičit na kurzu. Očekávali největší zlepšení, viz odpovědi „spíše pomáhá“ v soustředěnosti (100%), v paměti (75%), v pozornosti (50%) a ve vnímání (50%).

V individuálním vyjádření si senioři začátečníci přáli, aby jim cvičení přinášelo psychické uvolnění (75%), optimismus (75%), energii (25%) a jeden (25%) si přál získat kontakty s vrstevníky.

2. Jaké očekávali senioři zlepšení ve fyzické oblasti v dýchání, rovnováze, pohyblivosti a držení těla?

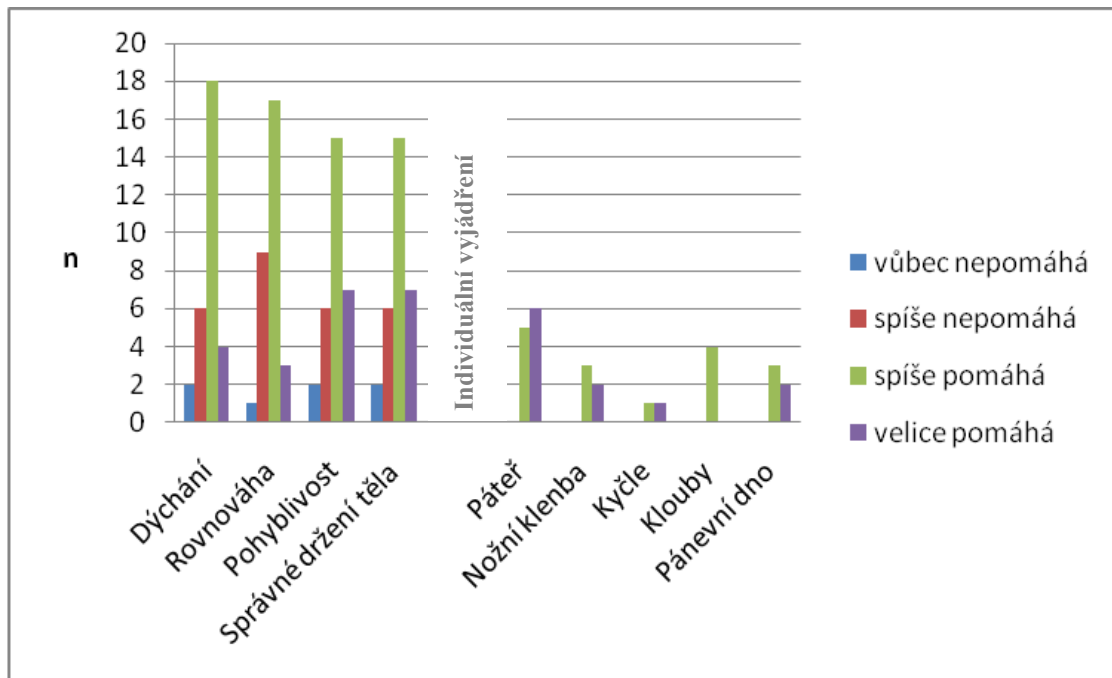
Senioři si nejvíce přáli zlepšit dýchání (60%), rovnováhu (56,7%), rozšířit pohyblivost a naučit se správnému držení těla (50%), viz odpovědi „spíše pomáhá“. Někteří senioři si přáli zlepšit pohyblivost a naučit se správnému držení těla (23,3%), zlepšit dýchání (13,3%) a rovnováhu (10%), viz odpovědi „velice pomáhá“ (viz Tabulka č. 4 a Graf č. 2).

Senioři si v individuálním vyjádření přáli zvýšit pohyblivost páteře (16,7%), zlepšit rozsah pohyblivosti kloubů (14,3%), posílit pánevní dno a zdokonalit držení nožní klenby (10%), zlepšit pohyblivost kyčlí (3,3%), viz odpovědi „spíše pomáhá“. U odpovědi „velice pomáhá“ si senioři nejvíce přáli zlepšit pohyblivost páteře (20%), zpevnit nožní klenbu a pánevní dno (6,7%) a jeden dotazovaný (3,3%) si přál zlepšit pohyblivost kyčlí (viz Tabulka č. 4 a Graf č. 2).

	1	2	3	4
	vůbec nepomáhá	spíše nepomáhá	spíše pomáhá	velice pomáhá
Zadané možnosti:	n	n	n	n
Dýchání	2	6	18	4
Rovnováha	1	9	17	3
Pohyblivost	2	6	15	7
Správné držení těla	2	6	15	7
Individuální vyjádření jednotlivých seniorů:				
Páteř	0	0	5	6
Nožní klenba	0	0	3	2
Kyčle	0	0	1	1
Klouby	0	0	4	0
Pánevní dno	0	0	3	2

Tabulka č. 4: Zlepšení fyzické oblasti cvičením jógy - přání, očekávání. Tabulka vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.

Podobně i v tomto případě graf znázorňuje rychleji a názorněji hodnocení jednotlivých seniorů (viz Tabulka č. 4 a Graf č. 2).



Graf č. 2: Zlepšení fyzické oblasti cvičením jógy - přání, očekávání. Graf vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.

Čtyř senioři začátečníci si přáli zlepšit dýchání, rovnováhu a pohyblivost (75%), zlepšit držení těla si přáli dva senioři (50 %), viz odpovědi „spíše pomáhá“. U odpovědi velice pomáhá si zlepšení pohyblivosti a držení těla přál vždy jeden senior (25%). Odpovědi začátečníků jsou téměř shodné s odpověďmi dlouhodobě cvičících.

V individuálním vyjádření si senioři začátečníci nejvíce přáli zlepšit pohyblivost páteře (75%), jeden (25%) si přál zlepšit pohyblivost kyčlí, viz odpovědi „spíše pomáhá“. V odpovědi „velice pomáhá“ si jeden senior (25%) přál zlepšit pohyblivost páteře.

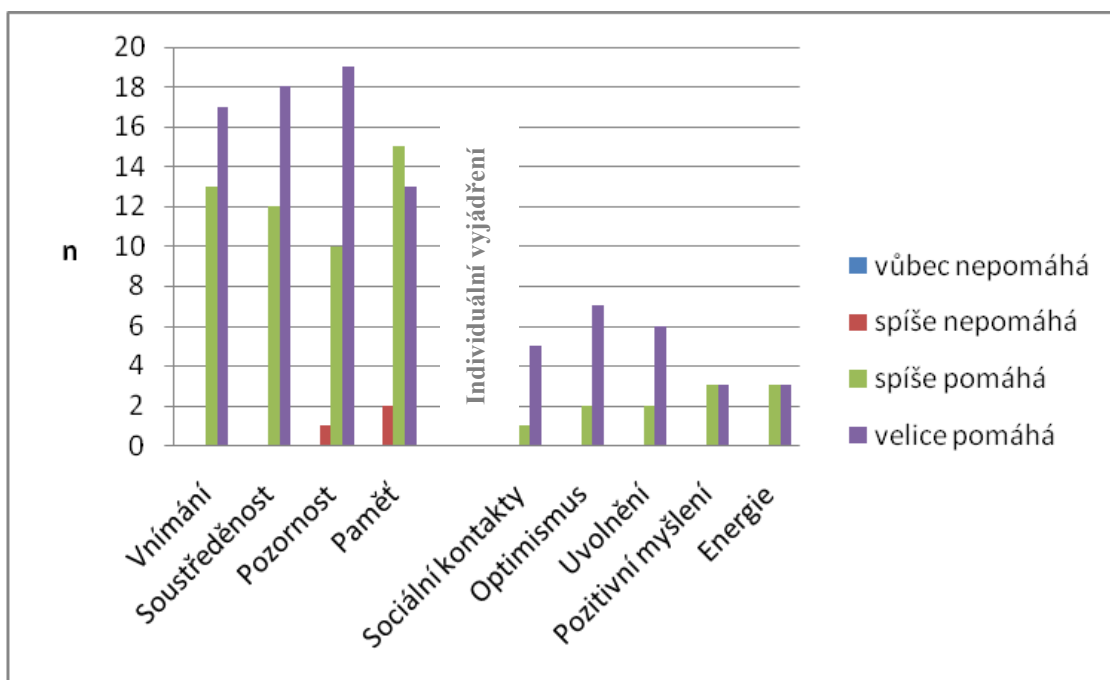
3. Jak senioři po šesti měsících hodnotí, jak jim jóga pomohla v psychické oblasti zlepšit vnímání, soustředěnost, pozornost a paměť?

V psychické oblasti se senioři domnívají, že jim cvičení jógy zlepšilo paměť (50%), vnímání (43,3%), soustředěnost (40%) a pozornost (33,3%), viz odpovědi „spíše pomáhá“. U odpovědi „velice pomáhá“ senioři soudí, že se u nich nejvíce zlepšila pozornost (63,3%), soustředěnost (60%), vnímání (56,7%) nakonec paměť (43,3%). (viz Tabulka 5 a Graf 3). Dva senioři si myslí, že u nich ke zlepšení nedošlo, co se týká paměti (6,7%) a pozornosti (3,3%), viz odpovědi „spíše nepomáhá“ (viz Tabulka č. 5 a Graf č. 3).

V individuálním vyjádření někteří senioři kladně hodnotí to, že získali energii a pozitivní myšlení (10%), optimismus, uvolnění, dušení pohodu (6,7%). Jeden senior (3,3%) navázal nový kontakt. U odpovědi „velice pomáhá“ získalo optimismus 23,3%, došlo k uvolnění u 20%, nové sociální kontakty navázalo 16,7% a energii a pozitivní myšlení získalo 10%, duševní pohodu 3,3% (viz Tabulka č. 5 a Graf č. 3).

	1	2	3	4
	vůbec nepomáhá	spíše nepomáhá	spíše pomáhá	velice pomáhá
Zadané možnosti:	n	n	n	n
Vnímání	0	0	13	17
Soustředěnost	0	0	12	18
Pozornost	0	1	10	19
Paměť	0	2	15	13
Individuální vyjádření jednotlivých seniorů:				
Sociální kontakty	0	0	1	5
Optimismus	0	0	2	7
Uvolnění	0	0	2	6
Pozitivní myšlení	0	0	3	3
Energie	0	0	3	3
Duševní pohoda	0	0	2	1

Tabulka č. 5: Vliv jógy na psychickou oblast seniorů. Tabulka vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.



Graf č. 3: Vliv jógy na psychickou oblast seniorů. Graf vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.

U čtyř seniorů začátečníků vyplynulo, že seniorům cvičení jógy pomáhá rozvíjet paměť a vnímání (50%), soustředěnost a pozornost (25%), viz odpovědi „spíše pomáhá“. U odpovědi „velice pomáhá“ se nejvíce zlepšila pozornost a soustředěnost (75%), o něco méně paměť a vnímání (50%).

V individuálním vyjádření si senioři myslí, že u nich došlo ke zvýšení energie (25%) u odpovědi „spíše pomáhá“. V odpovědích „velice pomáhá“ došlo k navázání nových kontaktů a k uvolnění u 50%. Dále kladně hodnotí, že jim jóga pomáhá pozitivně myslet a zvyšovat optimismus (25%).

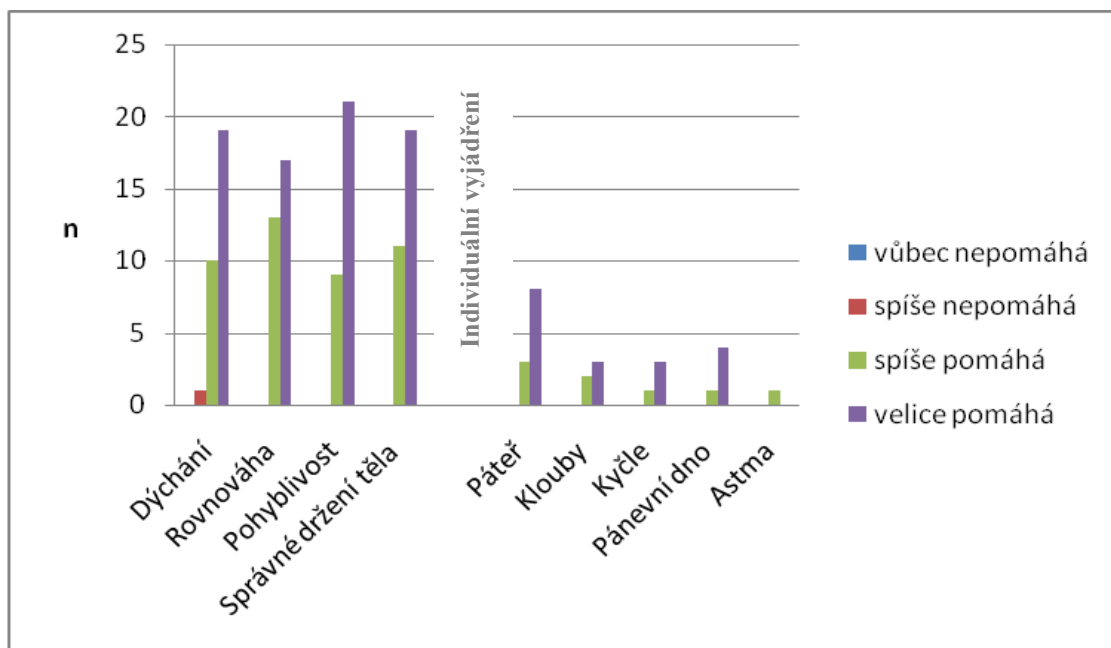
4. Jak senioři hodnotí po šesti měsících, jak jim jóga pomohla ve fyzické oblasti zlepšit dýchání, rovnováhu, pohyblivost, držení těla?

Senioři se domnívají, viz odpovědi „spíše pomáhá“, že cvičení jógy jim prospívá v rozvoji rovnováhy (43,3%), správného držení těla (36,7%), zlepšuje jim dýchání (33,3%) a pohyblivost (30%). Z odpovědi „velice pomáhá“ je zřejmé, že senioři soudí, že se jim nejvíce zlepšila pohyblivost (70%), dýchání a správné držení těla (63,3%), také rovnováha (56,7%). Jeden senior (3,3%) odpověděl, že se u něho dýchání nezlepšilo (viz Tabulka č. 6 a Graf č. 4).

V individuálním vyjádření si senioři myslí, že jim cvičení nejvíce pomohlo zlepšit pohyblivost páteře (10%) a kloubů (6,7%), zpevnit pánevní dno, zlepšit rozsah pohyblivosti kyčlí (3,3%). Jeden senior (3,3%) uvedl, že u něho došlo ke zlepšení astmatu. Z odpovědi „velice pomáhá“ vyplývá, že došlo ke zlepšení pohyblivosti páteře u 26,7% seniorů, u čtyř žen (13,3%) došlo ke zpevnění pánevního dna. Ke zlepšení pohyblivosti kloubů a kyčlí došlo u 10% seniorů (viz Tabulka č. 6 a Graf č. 4).

	1	2	3	4
	vůbec nepomáhá	spíše nepomáhá	spíše pomáhá	velice pomáhá
Zadané možnosti:	n	n	n	n
Dýchání	0	1	10	19
Rovnováha	0	0	13	17
Pohyblivost	0	0	9	21
Správné držení těla	0	0	11	19
Individuální vyjádření jednotlivých seniorů:				
Páteř	0	0	3	8
Klouby	0	0	2	3
Kyčle	0	0	1	3
Pánevní dno	0	0	1	4
Astma	0	0	1	0

Tabulka č. 6: Vliv jógy na fyzickou stránku seniorů. Tabulka vyjadřuje odpovědi 30 seniorů



Graf č. 4: Vliv jógy na fyzickou kondici seniorů. Graf vyjadřuje odpovědi 30 seniorů

Čtyři senioři začátečníci si myslí, že se u nich zlepšilo dýchání, rovnováha, pohyblivost a správné držení těla (50%) u odpovědi „spíše pomáhá“. Z odpovědi „velice pomáhá“ vyplývá, že cvičení zlepšilo dýchání, rovnováhu, pohyblivost a správné držení těla také u 50%.

V individuálním vyjádření senioři v odpovědích „spíše pomáhá“, uvedli, že došlo ke zlepšení pohyblivosti páteře u 25% a ke zlepšení pohyblivosti kyčlí rovněž u 25%. Z odpovědi „velice pomáhá“, vyplývá, že došlo ke zlepšení pohyblivosti páteře a kloubů u 25% seniorů.

Srovnáme-li výsledky dlouhodobě cvičících seniorů a začátečníků, je napatrný rozdíl v jejich vyjádření, viz odpovědi „spíše pomáhá“. U odpovědi „velice pomáhá“ je velký rozdíl mezi dlouhodobě cvičícími a začátečníky v pohyblivosti a správném držení těla. Začátečníci soudí, že jim cvičení pomáhá v 6,7%, u déle cvičících je to 23,3%. Toto nasvědčuje, že pokud se senioři józe věnují dlouhodobě, jsou výsledky znatelnější.

Srovnání očekávání a výsledků

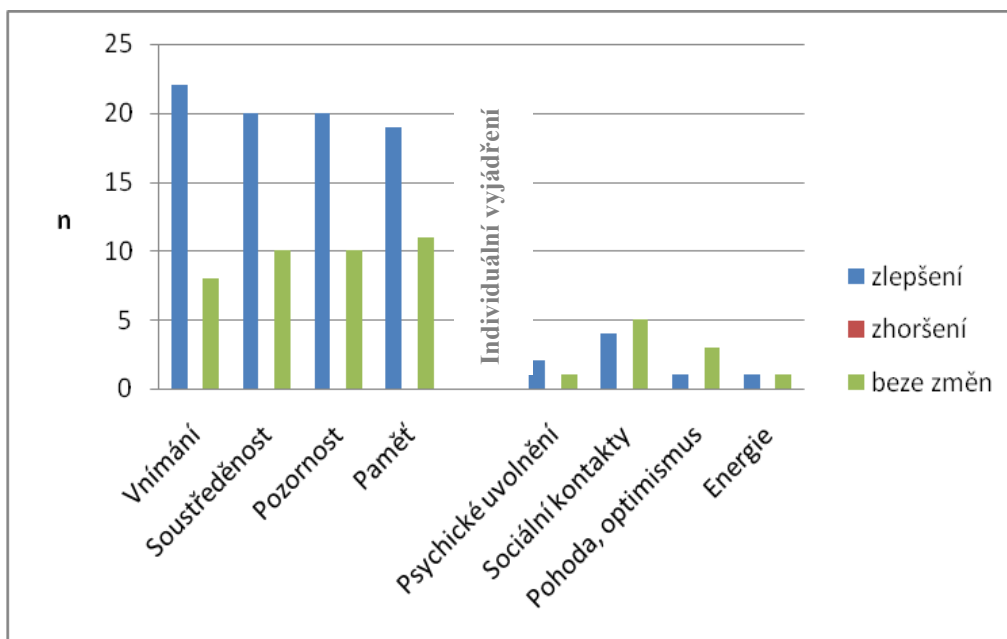
5. Jak senioři hodnotí svá očekávání a srovnání po šesti měsících v psychické oblasti?

Většina seniorů (73,3%) se domnívá, že cvičením jógy se zlepšilo jejich vnímání, beze změn bylo 26,7%. Myslí si, že se zlepšila i soustředěnost (66,7%) a pozornost (66,7%), beze změn se cítí 33,3%. Kladně hodnotí také zlepšení paměti (63,3%), beze změn je 36,7% (viz Tabulka č. 7 a Graf č. 5).

V individuálním vyjádření senioři pozitivně hodnotili navazování nových sociálních kontaktů (13,3%), beze změn (16,7%), psychické uvolnění (6,7%), beze změn (3,3%), cvičení jim přináší optimismus (3,3%), beze změn (10%) a dodává energii (3,3%), beze změn (3,3%). Výsledky dotazníkového šetření naznačily, že tyto oblasti se díky józe rozvíjejí a zdokonalují (viz Tabulka č. 7 a Graf č. 5).

	1	2	3
	zlepšení	zhoršení	beze změn
Zadané možnosti	n	n	n
Vnímání	22	0	8
Soustředěnost	20	0	10
Pozornost	20	0	10
Paměť	19	0	11
Individuální vyjádření jednotlivých seniorů:			
Psychické uvolnění	2	0	1
Sociální kontakty	4	0	5
Pohoda, optimismus	1	0	3
Energie	1	0	1

Tabulka č. 7: Očekávání a výsledky porovnání změn. Tabulka vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.



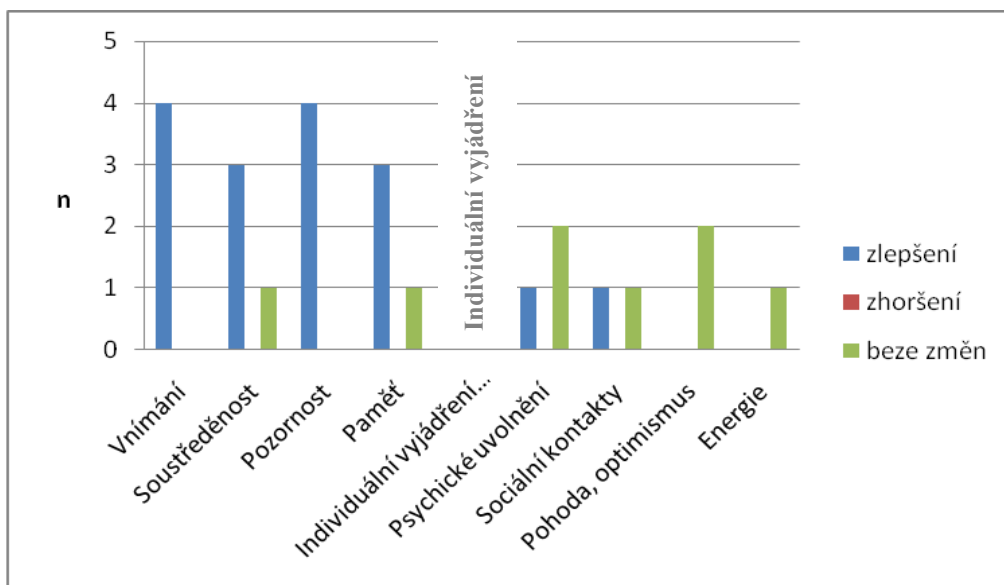
Graf č. 5: Očekávání a výsledky porovnání změn. Graf vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.

V psychické oblasti si čtyři začátečníci myslí, že u nich došlo ke zlepšení hlavně ve vnímání a pozornosti (100%). U paměti a soustředěnosti tři soudí, že u nich došlo ke zlepšení (75%), beze změn je 25% (viz Tabulka č. 8 a Graf č. 6).

Cvičení jógy přináší seniorům začátečníkům zlepšení v psychickém uvolnění (25%), beze změn je 50%. U položek pohoda, optimismus nedošlo ke změně u 50%. Hodnoceny jsou zejména kontakty s vrstevníky (25%), beze změn (25%), (viz Tabulka č. 8 a Graf č. 6).

	1	2	3
	zlepšení	zhoršení	beze změn
Zadané možnosti	n	n	n
Vnímání	4	0	0
Soustředěnost	3	0	1
Pozornost	4	0	0
Paměť	3	0	1
Individuální vyjádření jednotlivých seniorů:			
Psychické uvolnění	1	0	2
Sociální kontakty	1	0	1
Pohoda, optimismus	0	0	2
Energie	0	0	1

Tabulka č. 8: Seniori začátečníci - očekávání a výsledky porovnání změn. Tabulka vyjadřuje odpovědi 4 seniorů začátečníků.



Graf č. 6: Senioři začátečníci - očekávání a výsledky porovnání změn. Graf vyjadřuje odpovědi 4 seniorů začátečníků.

6. Jak senioři hodnotí svá očekávání a srovnání po šesti měsících ve fyzické oblasti?

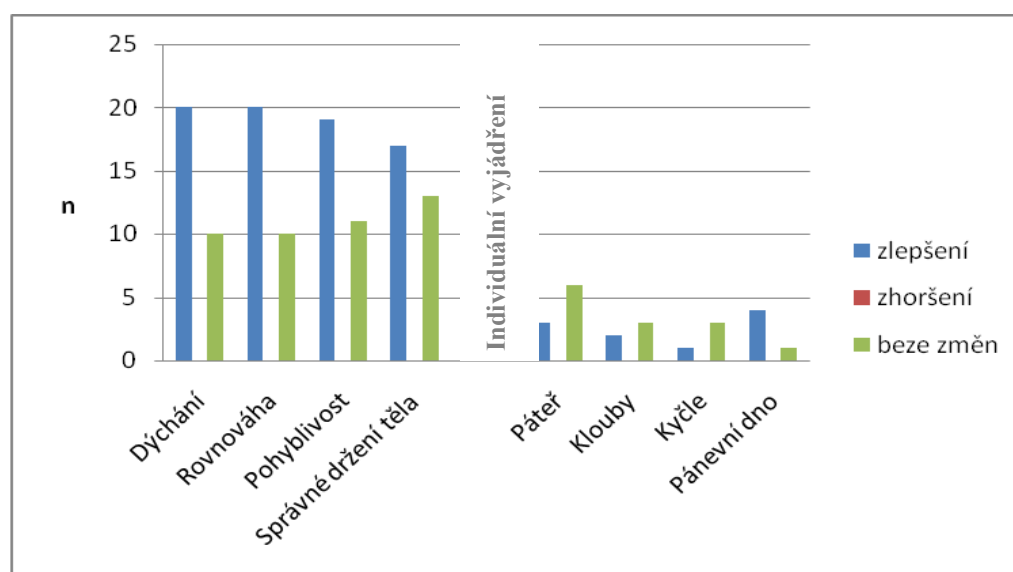
Senioři kladně hodnotí, že se u nich zlepšila i fyzická oblast. Myslí si, že díky cvičení u nich dochází ke zlepšení dýchání (66,7%), beze změn (33,3%) a v udržení rovnováhy (66,7%), beze změn (33,3%). K pozitivním výsledkům dochází i v rozvoji pohyblivosti (63,3%), beze změn (36,7%) a správného držení těla (56,7%), beze změn (43,3%), (viz Tabulka č. 9 a Graf č. 7).

Menší část seniorů se domnívá, že u nich došlo ke zlepšení pohyblivosti páteře (10%), beze změn (20%), kloubů (6,7%), beze změn (10%), kyčlí (3,3%), beze změn (10%) a zpevnění pánevního dna (13,3%), beze změn (3,3%). U jedné cvičenky došlo ke zlepšení astmatu (3,3%), (viz Tabulka č. 9 a Graf č. 7).

Senioři kladně hodnotí, že tělesná aktivita jim pomáhá i v oblasti psychické, zdravotní a sociální. Ne každý senior má možnost se informovat o cvičení jógy na internetu, proto by bylo vhodné tuto oblast více popularizovat včetně výsledků, které tento výzkum a jeho výsledky evidentně prokázaly. Zdravý senior má daleko menší požadavky na zdravotní péči a snižují se i nároky na státní sociální zabezpečení. Z vyjádření seniorů začátečníků též vyplynulo, že jsou jejich zlepšení zřetelnější.

	1	2	3
	zlepšení	zhoršení	beze změn
Zadané možnosti	n	n	n
Dýchání	20	0	10
Rovnováha	20	0	10
Pohyblivost	19	0	11
Správné držení těla	17	0	13
Individuální vyjádření jednotlivých seniorů:			
Páteř	3	0	6
Klouby	2	0	3
Kyčle	1	0	3
Pánevní dno	4	0	1
Astma	0	0	1

Tabulka č. 9: Očekávání a výsledky porovnání změn. Tabulka vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.



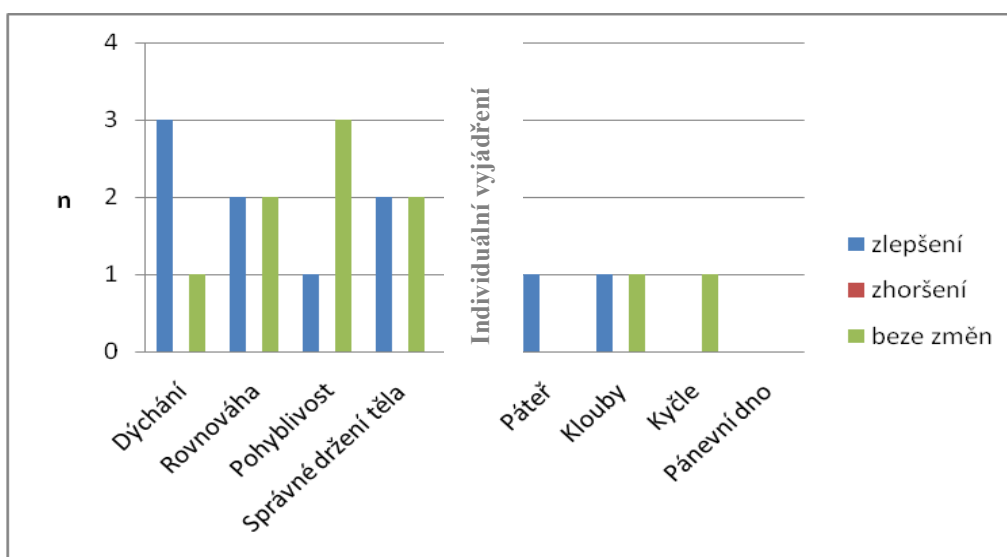
Graf č. 7: Očekávání a výsledky porovnání změn. Graf vyjadřuje odpovědi 30 seniorů.

Čtyři seniori začátečníci kladně hodnotí zlepšení své fyzické kondice. Tři seniori se domnívají, že cvičením jógy se u nich zkvalitňuje dýchání (75%), beze změn (25%), rovnováha (50%), beze změn (50%), správné držení těla (50%), beze změn (50%), (viz Tabulka č. 10 a Graf č. 8).

Podle vlastního vyjádření seniorů cvičení pomáhá při zlepšení pohyblivosti páteře (25%), beze změn (0%), kloubů (25%), beze změn (25%) a kyčlí (0%), beze změn (25%), (viz Tabulka č. 10 a Graf č. 8).

	1	2	3
	zlepšení	zhoršení	beze změn
Zadané možnosti	n	n	n
Dýchání	3	0	1
Rovnováha	2	0	2
Pohyblivost	1	0	3
Správné držení těla	2	0	2
Individuální vyjádření jednotlivých seniorů:			
Páteř	1	0	0
Klouby	1	0	1
Kyčle	0	0	1
Pánevní dno	0	0	0
Astma	0	0	0

Tabulka č. 10: Seniori začátečníci - očekávání a výsledky porovnání změn. Tabulka vyjadřuje odpovědi 4 seniorů začátečníků.



Graf č. 8: Seniori začátečníci - očekávání a výsledky porovnání změn. Graf vyjadřuje odpovědi 4 seniorů začátečníků.

Závěry výzkumu

Cílem mého šetření bylo prokázat, jak jóga ovlivňuje psychickou a fyzickou kondici seniorů a zda jógové cvičení působí na jejich psychické, fyzické a sociální zdraví. Chtěla bych poukázat na výsledky, které vyplynuly z mého dotazníkového šetření u aktivně cvičících seniorů.

V své práci jsem se zaměřila na seniory ve věkovém rozmezí od šedesáti do osmdesáti let. Prostřednictvím dotazníků jsem se dozvěděla, že některým seniorům pomáhá jóga překonávat životní problémy, cvičení jim obohacuje život. Cítí se lépe po psychické i fyzické stránce.

V psychické oblasti senioři kladně hodnotí, že cvičením u nich došlo ke zlepšení **vnímání**. Přesto, že si na počátku přálo zlepšit vnímání 60% seniorů, po půlročním cvičení jógy podle jejich vyjádření došlo ke zlepšení u 100%. Senioři hodnotí, že dokážou lépe vnímat své tělo, jeho jednotlivé části a pocity, které jógové cvičení vyvolává.

Zlepšení zaznamenali senioři také v **soustředěnosti**. Z původních 80 % seniorů nakonec pocítilo zlepšení 100% seniorů. Při cvičení se dokážou soustředit na mluvený projev cvičitele, na jeho pokyny a uvědomovat si sami sebe.

Pozornost, která je u seniorů velmi důležitá, si přálo na počátku zlepšit 70% seniorů, po půl roce to dokázalo 96,7% z nich. Když senioři začínají cvičit jógu, stává se, že pozornost bývá narušována různými zvuky z okolí. Senioři sledují své vrstevníky, jak cvičí, místo, aby byli zaměřili pozornost na sebe, a to má vliv na jejich samotné cvičení.

I u paměti senioři hodnotí zlepšení. Na počátku si přálo zlepšit **paměť** 66,7% seniorů, po půlročním cvičení jógy došlo ke zlepšení u 93,3%. Jógová cvičení ovlivňují u seniorů paměť, při nácviku nové ásany jsou pozorní a snaží se zapamatovat určité cviky (např. pozdrav slunci, spinální cviky aj.), aby mohli jógová cvičení praktikovat i doma.

Senioři si díky cvičení přáli získat životní **optimismus** (23 %) a psychické **uvolnění** (20%). Po půlročním cvičení se to naplnilo v případě optimismu u 30% seniorů a u psychického uvolnění ve 26,7% cvičenců.

Navázat nové **sociální kontakty** si na počátku přálo 23,3% seniorů, po půlročním cvičení našlo nové přátele 20%. Senioři uvedli, že jóga pro ně není jen

cvičení, ale prostřednictvím ní se pravidelně setkávají a navazují nové sociální kontakty, což je pro ně velmi důležité.

Mezi jejich další přání patřilo, aby jim cvičení dodalo **energii** a **duševní pohodu**. Na počátku to bylo u energie 10% seniorů, u duševní pohody 13,3%. Po půl roce kladně hodnotí zlepšení u energie 20% a duševní pohodu dodalo cvičení 10%.

Senioři se domnívají, že jim pravidelná jógová cvičení dopomohla ke zlepšení celkové fyzické kondice.

K výraznému zlepšení došlo i u **dýchání**. Na počátku výzkumu si jej přálo zlepšit 73,3% seniorů, po půlročním cvičení jógy se to podařilo u 96,7%. Sladěním pohybu a dechu se u seniorů zkvalitňuje dýchání a napomáhá to také k celkovému zklidnění. Práce s dechem má somatopsychické účinky. Při řadě cvičení se prodlužuje výdech a tím dochází k uvolnění a klesá úzkost. Senioři zjišťují, že pravidelným cvičením dochází k psychické rovnováze a harmonii.

Senioři kladně hodnotí, že balančním cvičením se u nich zlepšuje **rovnováha**. Tu si na počátku výzkumu přálo zlepšit 66,7% seniorů, po půlročním cvičení jógy došlo ke zlepšení u 100%. Je nutné dbát na to, aby přechody mezi jednotlivými ásanami probíhaly pozvolna, aby se seniorům nezatočila hlava. Při cvičení balančních ásan, které cvičí senioři i se zavřenýma očima, se zlepšila rovnováha. A to má velký význam pro bezpečnost starších lidí. Kromě tréninku rovnováhy dochází ke zklidnění mysli.

Většina seniorů si cvičením přeje zdokonalit a zlepšit svoji **pohyblivost**. Z vyjádření seniorů je evidentní, jak velkou důležitost přikládají právě pohyblivosti. Na počátku si ji přálo zlepšit 73,3%, po půlročním cvičení jógy se zlepšila u 100%. Senioři v dotaznících kladně hodnotí, že díky jógovému cvičení se u nich zlepšuje pohyblivost, zvyšuje se jim pohybový rozsah, cítí se obratnější a soběstačnější. Na základě jógy někteří senioři změnili i životosprávu. Podle vyjádření v dotaznících, ale i v individuálních rozhovorech si senioři jógu oblíbili. Jsou jí dokonce nadšení. Některým pomohla zmírnit či odstranit zdravotní potíže. Starší lidé mají radost, že mohou dělat něco prospěšného pro sebe.

Nesprávné držení těla bývá u seniorů časté. Cvičením jógy se tyto problémy daří odstranit, což senioři hodnotí velmi pozitivně. Zpočátku si přálo zlepšit **držení těla** 73,3% seniorů, po půlročním cvičení jógy se podařilo dosáhnout správného držení těla u 100%. Špatné držení těla vede k bolesti zad, lidé postrádají energii a vitalitu, mají propadlý hrudník a nedýchají správně. Cvičením jógy se protahuje páteř a posilují se

svaly dolní části zad. Někteří senioři vnímají jógu jako blahodárný lék na své bolesti především zad a kloubů.

Senioři se domnívají, že jim cvičení dopomáhá také k lepší **pohyblivosti páteře, kyčlí a kloubů**. Na počátku si přálo zvýšit pohyblivost páteře 36,7%, kyčlí 6,7% a kloubů 13,3% seniorů. Po půlročním cvičení jógy se podařilo zlepšit pohyblivost páteře u 36,7%, pohyblivost kyčlí se zlepšila u 13,3% a u kloubů 16,7% seniorů.

Pět žen si přálo, aby se jim cvičením zpevnilo **pánevní dno**. To si na počátku přálo 16,7% žen, po půlročním cvičení jógy došlo ke zlepšení u všech dotazovaných. Některé ženy ve vyšším věku mají velké problémy s únikem moči. Cvičením se u některých žen pánevní dno posílilo a problémy se částečně odstranily.

U jedné ženy došlo ke zlepšení **potíží s astmatem**.

Je zajímavé, že všichni čtyři cvičenci začátečníci velmi kladně hodnotí zlepšení, která dosáhli v psychické oblasti. U všech došlo k výrazným změnám **ve vnímání, pozornosti a paměti**, ačkoli si to zpočátku přála pouze polovina z nich. Posun ke zlepšení byl u začátečníků mnohem výraznější než u cvičenců, kteří cvičí jógu dlouhodobě.

Podle vyjádření seniorů začátečníků se očekávání nenaplnila v získání **optimismu a psychickém uvolnění**. Ačkoli na počátku si toto přáli zlepšit tři senioři, po půl roce optimismus získal pouze jeden, k psychickému uvolnění došlo u dvou. V tomto případě došlo u začátečníků k mnohem menším pokrokům než u dlouhodobě cvičících seniorů.

Ve fyzické oblasti se všem čtyřem cvičencům začátečníkům podařilo dosáhnout značného zlepšení v **dýchání, rovnováze a držení těla**. Zpočátku tohoto zlepšení chtěli dosáhnout tři senioři. Uvedené údaje dlouhodobě cvičících a začátečníků se v tomto případě téměř neliší.

Očekávání se nenaplnila u **pohyblivosti páteře**. Zlepšit si ji přáli všichni čtyři senioři, ke zlepšení došlo pouze u dvou. Porovnáme-li údaje dlouhodobě cvičících se začátečníky, je jednoznačné, že pohyblivost páteře se výrazně zlepšila u dlouhodobě cvičících seniorů.

10. Diskuse

Touto prací jsem chtěla poukázat na význam jógy a její přínos pro seniory, kteří pravidelně navštěvují kurzy, a podle jejich vyjádření si cvičení velmi oblíbili.

Věnuji se józe již osmnáct let, mám zkušenosti s tím, jak jógové cvičení pomáhá. Předběžně jsem předpokládala, že výsledky dotazníkového šetření budou pozitivní, ale skutečné výsledky mě přesto mile překvapily.

Mé šetření mohlo být zkresleno jednak malým počtem respondentů. Týkalo se třiceti seniorů, převažovaly ženy, bylo jich dvacet sedm, muži pouze tři. Z toho vyplývá, že ženy se dožívají vyššího věku, takže celkově jsou v seniorské populaci více zastoupeny než muži. Cvičením se snaží zlepšit své zdravotní problémy. Přesto se domnívám, že cvičení jógy využívá málo seniorů. Důvodem mohou být zdravotní problémy, finanční možnosti a vzdálenost místa kurzu od jejich bydliště.

Výsledky mohly být ovlivněny i tím, že se s většinou cvičících seniorů znám delší dobu, jsou mezi námi sympatie a to mohlo ovlivnit jejich odpovědi.

Je zajímavé, srovnáme-li odpovědi začátečníků a dlouhodobě cvičících. Začátečníci pocítovali velké zlepšení v psychické oblasti. Může to být tím, že začíná-li senior se cvičením jógy, musí se na něj více soustředit, zapojovat myšlení a tím i celou nervovou soustavu. Oproti tomu, aby se dostavily žádané výsledky ve fyzické oblasti, musí být tělo pravidelně procvičováno. Proto zlepšení ve fyzické oblasti pocítoují ve větší míře dlouhodobě cvičící senioři.

V začátcích své cvičitelské praxe jsem si oblíbila některé publikace. Patřily k nim zejména „Jóga v denním životě“, „Bála jóga“, „Jóga proti stárnutí“.

Při zpracování bakalářské práce jsem se dostala k řadě dalších zajímavých knih a načerpala jsem nové poznatky.

V knize „Zdraví pro třetí věk“ jsem se o stáří a jeho vlivu na člověka dozvěděla mnoho důležitých informací. Například o rysech stárnutí, změnách vyvolaných stárnutím, o duševním zdraví, nemocech a fyzické aktivitě (Zdraví pro třetí věk, 2006).

Velmi cenné poznatky jsem získala studiem knihy „Jóga očima lékařů“ od autora MUDr. J. Votavy a kol. V této publikaci se potvrzují zdravotní účinky jógy na člověka. Lékař uvádí, že se při jógovém cvičení záměrně ovlivňuje vnímání. Dále poukazuje na dýchání, které je v józe velice významné a je nutné je cvičit, protože většina lidí dýchá špatně (Votava, 1988).

I můj výzkum potvrdil, že u seniorů se vnímání, pozornost i dýchání vlivem cvičení zlepšuje.

MUDr. V. Doležalová CSc. ve své knize „Jóga pomáhá léčit“ popisuje své bohaté znalosti o józe, které získala tlumočením vynikajícím učitelům jógy, kteří navštívili naši zemi. Zároveň využívá i poznatky ze své stáže v Indii. Tam měla příležitost sledovat ve výzkumných centrech skupiny hospitalizovaných lidí a těch, kteří se léčili v centrech ambulantně. I v této knize se potvrdily blahodárné účinky jógy na zdraví člověka, jóga pomáhá léčit chronické choroby - např. cukrovku, astma, krevní tlak, obezitu, poruchy trávení, zácpu, hemeroidy, nervové vyčerpání, nespavost apod. (Doležalová, 1993).

Ve „Zpravodaji Unie jógy“ Doležalová uvádí své zkušenosti se cvičením pro seniory, kde zdůrazňuje, že je důležité procvičovat klouby, pánevní dno a trénovat rovnováhu (Doležalová, 2008).

I já se ve své praxi na tyto oblasti zaměřuji a senioři pozitivně hodnotí, že se cvičením tyto oblasti zlepšují.

10.1 Osobní zkušenosti cvičenců

I slovní hodnocení seniorů, které nebylo součástí dotazníků, bylo přínosné. Chtěla bych se o některé sdělené osobní zážitky podělit. Co tedy přináší jóga seniorům?

Paní Hanka před čtyřmi lety původně přechodila chřipku. Objevily se u ní problémy, měla vysokou sedimentaci, bolely ji klouby a pohyb jí činil nesmírné potíže. Bylo jí doporučeno revmatologické vyšetření. Na základě výsledků jí lékař předepsal lék na onkologické problémy. Byla považována za nejtěžšího pacienta. Chůzi paní Hanka zvládala pouze s francouzskými holemi. Po osmnácti měsících mohla chodit o jedné hůlce. V té době jí byla doporučena jóga, díky níž se rozpohybovala. Denně cvičila hlavně krokodýlí cviky a její zdravotní stav se podstatně zlepšil. Dnes tato starší žena chodí bez hůlky a jakýkoli pohyb jí nečiní potíže.

Paní Dana prodělala operaci kyčlí. Nejprve byla na výměně pravé kyčle, poté levé. Její dcera je rehabilitační sestra, která jí po operacích pomáhala rehabilitovat nejen v nemocnici, ale i později doma. Přes tuto značnou péči nebyl pohyb kyčlí dostatečný. Až následně po cvičení jógy se paní Dana vrátila opět k normálu. Jógou ovlivňujeme

starší problémy zatvrdlých svalů. Výdržemi, koncentrací a rozvojem dýchání též velice přispíváme ke zlepšení uvedených problémů.

Paní Vendula měla nádor na mozku. V současné době je pět let po operaci. I ona se dozvěděla o cvičení jógy a začala navštěvovat kurzy. Seznámila se s lidmi, s jejich životními zkušenostmi a problémy. Skupina seniorů ji vřele přijala a toto prostředí působí pozitivně na její psychiku. Jóga obohacuje její život, učí ji změně smyslu života.

10.2 Osobní zkušenosti dlouholetých cvičitelů

Ve své bakalářské práci jsem se již zmínila, že jsem byla na stáži v nemocnici U Svatého Jiří v Plzni, kde praktikuje jógu paní Durasová. Má dlouholetou praxi a bohaté zkušenosti. I ona mi velice ochotně sdělila své životní zážitky s jógou. Položila jsem jí tři otázky:

1. Kdy jste začala cvičit jógu? Váš osobní a pracovní zážitek?

„Když se v roce 1966 objevovaly první publikace o józe (vycházely články v deníku Svobodné slovo v Brně a pak s bohatším provedením v časopisu Amatérská scéna), ihned mě velice zaujaly uváděné zdravotní aspekty. Brzy potom jsme ve skupině žen po cvičení v Sokole začaly zkoušet podle uváděných návoduů jógové pozice. Bylo mi třicet let a ásany se zvládaly lehce. Efekt byl pociťován brzy a nadšení stoupalo.“

Váš osobní zážitek?

„Osobních zážitků bylo počátkem sedmdesátých let hned několik. Seznámení s Dr. M. Bhole, přednostou vědeckého oddělení výzkumného ústavu pro výzkum právě původní jógy v Lonawle. Tento ústav byl založen v roce 1924 Dr. Kunalajanandou a má dva hlavní druhy činnosti: a) literárně filozofickou

b) činnost vědeckou

V literárně filozofické části se pracovníci ústavu soustřeďují na kritické zhodnocení starých textů o józe. Proto se snaží tento ústav vystihnout původní obsah textů. To, co se dnes podává o józe, je podáváno ze staré terminologie a je třeba, aby tyto staré texty byly znovu podány tak, aby terminologie byla shodná s terminologií moderní, vědeckou. Dále se pracuje na vydávání slovníku jógové terminologie, který bude mít deset svazků.

Vědecké oddělení ústavu se dělí na 3 sekce:

- *sekci psychologickou a pro duševní hygienu*
- *sekci tělesné výchovy*
- *sekci fyziologie, biochemie, elektrofyziologie, rentgenologie a radiologie*

Byla jsem šťastná, že jsem se dostala k tomuto nejsolidnějšímu prameni o józe. Vznikla úžasná spolupráce a trvá dodnes.

Počátkem 70. let začal navštěvovat naši republiku André van Lysebeth. Kurzy u nás vedl více než deset let. Velikou osobností byl také Dr. Gitananda, který u nás od roku 1975 dva roky přednášel.“

Váš pracovní zážitek?

„Pracovní zážitky přicházely praxí s cvičenci od šesti let až po pokročilý věk.“

2. Proč jste se začala zajímat o jógu?

„Zajímaly mě především zdravotní aspekty a celistvý přístup k pacientům, psychosomatické aspekty.“

3. Myslíte si, že jóga pomáhá i seniorům k získání fyzické a psychické kondice?

„Dnes mohu říci, že nesmírně v každém věku. Pojímáme – li jógu takovou, jaká je, musíme být úspěšní. Chci upozornit, že dnes se bohužel setkáváme s tzv. jógou pod různými jmény, ale cíl je hlavně komerční. Jóga má vypracovanou celou řadu empirických postupů, které nejsou v žádné z evropských tělovýchovných soustav. Evropský tělocvik se především zaměřuje na kosterní svalstvo. Jóga vypracovala postupy působící přímo na vnitřní orgány. Zejména to jsou tzv. očistné postupy, při kterých se plánovitě a soustavně dráždí sliznice a místa, ze kterých lze reflexně zvyšovat nebo snižovat aktivitu mimovolních funkcí organismu, jako krevní tlak, činnost zaživacích orgánů či dýchacích cest. Výsledkem je tedy ústup neúčelného reagování na vnější podněty. Tento aspekt jógy je pro člověka žijícího v moderní společnosti velmi žádoucí. Největší význam pro ustálení organismu mají v józe dechová cvičení.“

(paní Marie Durasová svolila s uveřejněním přímé citace z rozhovoru na diktafon ze dne 16. 2. 2012)

Velice přínosné bylo pro mě setkání s primářem MUDr. K. Nešporem, který mi ochotně odpověděl na mé otázky. Odpovědi jsem zaznamenala na diktafon a o jejich obsah bych se s vámi ráda podělila.

1. Kdy jste začal cvičit jógu?

Váš osobní zážitek?

*„S jógou jsem se setkal někdy okolo šestnáctého roku. Tehdy přijela do Karlových Varů, kde jsem vyrůstal, americká jogínka českého původu **Ossius**. Ona s jógou začala ve čtyřiceti letech po vážné autonehodě. Velmi to na mě zapůsobilo. Když se uvolnily poměry, někdy okolo roku 1968, rozhodla se šířit světlo jógy ve své bývalé vlasti. Emigrovala počátkem dvacátého století, kdy jí bylo sedmdesát, a cvičila ohromným způsobem. Tato sedmdesátiletá babička cvičila věci, které cvičíme v podstatě dodnes a cvičila je výborně. Ona tu jógu měla šmrncnutou sokolstvem, cvičila v americkém Sokole. To byl tedy takový formující zážitek, který mě přivedl zvažovat, že je tu něco zvláštního, něco, co by bylo dobré prozkoumat zevnitř.“*

Váš pracovní zážitek?

„Co se týká pracovního zážitku, jógu používám v podstatě průběžně, od té doby, co jsem vstoupil do lékařské praxe. Na vojně jsem cvičil jógu s vojáky. V rámci předatestační přípravy jsem cvičil se staršími lidmi. Většinu mé profesní dráhy tvoří práce se závislými a ta jóga má zde svoji zvláštní logiku. Nelze spoléhat příliš na návykové léky, protože jedna závislost se mění v druhou. Je třeba spoléhat více na metody léčby, což je psychoterapie a relaxační techniky, a jóga do tohoto rámce velmi hezky zapadá.“

2. Proč jste začal cvičit jógu?

„Jógu a v poslední době i čínská cvičení cvičím každý den. Důvod je ten, že jak přibývají roky, je na údržbu těla třeba vynakládat daleko více času. Takže cvičím každé ráno s výjimkou nějakých cest a potom během dne, jak to cítím podle potřeby.“

3. Myslíte si, že jóga pomáhá seniorům k získání fyzické i psychické kondice?

„Co se týká jógy pro seniory, tak je samozřejmě velmi vhodná. Některé sporty v určitém věku již nelze provozovat. Jsou aktivity, které lze dělat a které neškodí. To je chůze, je

to bezpečná aktivita, která nevyžaduje ani velké vybavení a ani časové nároky. Spektrum tělesných aktivit pro seniory se snižuje. No a ta jóga je z tohoto hlediska extrémně vhodná, protože jednak člověk s nikým nesoupeří a může si dávkovat zátěž, jak chce. Tak se má jóga cvičit. Člověk má dvojitý ohnisko pozornosti. Jednak na ten cvik, jak se mu správně povedl, a jednak na svoje tělo, co ono na to. Technika cvičení se přizpůsobuje tomu, co člověk zrovna potřebuje. Celé je to plynulé a ten plynulý pohyb se dá kdykoli zastavit, když se hůře ovládá. Je to zkoordinované s dýcháním, což je obrovská výhoda, protože řada lidí má zablokovaná břicha. Další výhoda je pochopitelně kombinace s relaxací, že se to prolíná. Jóga nám může nabídnout relaxaci, mírní úzkost a deprese a potom je to bezpečná síť sociálních vztahů. Stává se, že dojde k tomu, že člověk, který míval velmi málo času, najednou přijde do důchodu a času má moře. Jóga nabízí nepřeberné možnosti, jak volný čas využít. Četbou a studiem literatury, setkáváním se s lidmi, ježděním na kurzy a učením se novým cvikům. Suma sumárum jóga představuje pro seniory jednu z nejbezpečnějších a nejvhodnějších pohybových aktivit.“

(pan primář Karel Nešpor souhlasil s uveřejněním rozhovoru, který mi poskytl na diktafon dne 5. 11. 2011).

Obdobným tématem, které zpracovávám ve své bakalářské práci, se zabýval i pan Krucký ve své studii s názvem “Vliv jógových cvičení na staré lidi I., II.“ z roku 1986. Práce je zaměřena na pozorování psychických změn u starých lidí, kteří byli rozděleni do tří skupin. Na cvičence jógových cvičení, staré lidi cvičící pravidelně zdravotní gymnastiku a skupinu starých lidí, nezabývajících se žádnou aktivitou. Dotazníkem byla sledována oblast sociální interakce a adaptabilita všech tří skupin a dále i oblast životosprávy.

Výsledky této práce poukazují na to, že jógová cvičení zlepšují zdravotní stav, zkvalitňují způsob životosprávy. Cvičení kladně působí na celkový harmonický rozvoj osobnosti ve stáří. Jógová cvičení sjednocují člověka po stránce tělesné, psychické, etické a sociální. Výsledky této práce dále poukazují na dosažení nejlepších výsledků u starých lidí, kteří se věnují józe, oproti skupině cvičenců zdravotní gymnastiky, tak zvláště oproti skupině starých lidí, kteří necvičí.

Tyto práce jsem se zájmem přečetla. Byly pro mě celkově velkým přínosem.

11. Závěr

Stáří je poslední kapitolou života, která má své krásné i smutné stránky. Předností stáří je životní moudrost, zkušenost a pochopení smyslu života. Tou odvrácenou stranou je ubývání psychických a fyzických sil a schopností. Stáří může být opravdu krásné, protože člověk má čas, který může věnovat sám sobě. Jógu může cvičit každý. Nikdy není pozdě s ní začít.

Ve své práci jsem se snažila zjistit přínos jógového cvičení pro fyzickou a psychickou kondici seniorů. Výzkumná šetření proběhla od září 2011 do února 2012. Využila jsem v něm kvantitativní metodologii a to dotazníků, kde jsem v krátkém čase získala potřebné informace od více respondentů. Rozhovor jsem použila na upřesnění informací, nepovažuji jej za hlavní metodu svého výzkumného šetření a výsledky jsem uvedla v diskusi (viz podkapitola 9.1).

Mé šetření se týkalo třiceti lidí, pro exaktnější výsledky by bylo vhodné provést výzkum ve větší skupině, aby byly výsledky validní. Ve skupině dotazovaných respondentů byla značná převaha žen.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že senioři cvičí jógu velmi rádi, díky ní se cítí stále svěží a soběstační. Jóga je pro seniory velmi vhodná. Přináší jim uvolnění, zlepšuje správné dýchání, soustředění na pohyby vlastního těla a na cvičení. Pomalé pohyby spojené se správným dýcháním působí velmi dobře na vnitřní orgány. Po cvičení se senioři cítí uvolnění a mají dobrý pocit, že dělají něco pro své zdraví. Z výsledků je vidět, že pravidelné cvičení jógy alespoň jednou týdně má pozitivní vliv na život seniorů.

Zajímá mě, zda pravidelné cvičení zlepšuje kondici seniorů, také čím a jak se člověk může uzdravovat a jaké má vlastní léčebné síly. To byl důvod, proč jsem se dostala k využívání jógy.

Na stáž jsem docházela do nemocnice U Svatého Jiří v Plzni, kde paní Durasová vede rehabilitaci jógou jak pro děti s respiračními i pohybovými potížemi, tak cvičení pro lidi v produktivním věku a pro seniory. Na hodinu jógy přišla cvičenka, které je 95 let, cvičí jógu od mládí. Bylo obdivuhodné se dívat na tuto ženu, která svým vzhledem vypadá o 20 let mladší a pohybově je na tom velmi dobře. Byl to pro mě úžasný zážitek. Přístup paní Durasové k malým dětem, ale i k seniorům byl pro mě velice obohacující, atmosféra při cvičení byla vřelá, přátelská a jednání paní cvičitelky bylo velice laskavé. Jsem moc ráda, že jsem paní Durasovou poznala, je to obdivuhodná

žena, které je osmdesát let, je velice vitální, vyzařuje z ní energie, vyrovnanost a životní moudrost.

V odborné literatuře se můžeme dočíst, že cvičení jógy pomáhá k rozvoji psychických a tělesných funkcí u seniorů. Senioři hodnotí, že jim jóga velmi prospívá a na základě dlouhodobého cvičení se cítí velmi dobře. U některých žen i mužů se výrazně zlepšil zdravotní stav. Kladné účinky vnímají i začátečníci. Výsledky dotazníků prokázaly širokou škálu osobností a jejich různorodost. U některých seniorů nastaly změny hned, u dalších až po delším časovém intervalu. Tělesná aktivita hraje významnou roli v životě starších lidí, ale i v životě celé společnosti

Jógová cvičení byla vhodně volena pro seniory, aby co nejlépe podpořila jejich zdravý vývoj v oblasti tělesného, psychického a sociálního zdraví. Dechová, tělesná a relaxační cvičení pomáhají k psychickému zklidnění a uvolňují svalové napětí. Cvičební hodina se skládá z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Délka jógového cvičení bývá obvykle šedesát minut. Je důležité při cvičení respektovat individuální požadavky seniorů, jejich zdravotní stav, vytvořit zajímavou náplň cvičení a příjemnou atmosféru.

Téma bakalářské práce koresponduje s předmětem sociální pedagogiky, cvičením se senioři aktivizují, podporuje se u nich samostatnost, dokážou se o sebe postarat, zvyšuje se u nich i kvalita života. Díky cvičení senioři získávají optimismus, lépe jim to myslí a zlepšuje se pozornost. Zdokonaluje se pohyblivost, správné držení těla a vylepšuje se i rovnováha. Některým ženám pomáhá cvičení zpevnit pánevní dno a zlepšuje potíže s astmatem. Prostřednictvím jógy se lidé mají možnost stýkat se svými vrstevníky a navazovat nová přátelství. Senioři si sdělují své problémy, radosti a vzájemně si pomáhají. Sociální kontakty vedou ke zlepšení psychické kondice. Pravidelná setkávání podporují u seniorů socializaci. Například po cvičení se setkávají při návštěvě divadla, rádi posedí u kávy, prochází se v přírodě apod.

Socializaci můžeme chápat jako proces, ve kterém se člověk celý život sociálně vyvíjí. Žije v určité společnosti, která má na něj vliv, na jeho schopnosti navazovat kontakty, napodobovat určité vzory. Ztotožňuje se s kulturou, prostředím ve kterém žije, chová se podle daných společenských norem a tím se začleňuje do společnosti (Kraus, 2008).

Cvičení jógy pro seniory vřele doporučuji a to i z toho důvodu, že blahodárně působí na tělo, mysl a psychiku. Pomalé pohyby spojené se správným dýcháním působí

pozitivně i na vnitřní orgány. Senioři se po cvičení cítí uvolnění, cvičení jim dodává energii a vitalitu a hlavně, oni sami mají dobrý pocit, že dělají něco pro své zdraví.

„Jóga je dědictvím minulosti a kulturou budoucnosti.“

Satjánanda

Resumé

Ve své bakalářské práci se věnuji důležitému životnímu období **stáří**. Dále jógovému cvičení a jejímu vlivu na seniory. Také jak kurz jógy umožňuje seniorům žít aktivní život. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly.

V první kapitole se věnuji pojmu, významu, historii a filozofii jógy. V závěrečné části první kapitoly poukazují na léčebné působení jógy.

V druhé kapitole je má pozornost zaměřena na vliv jógy na psychickou kondici. Vysvětluji, co je stárnutí, zdůrazňuji význam duševního zdraví, zabývám se vnímáním, myslí, relaxací, koncentrací a meditací.

Ve třetí kapitole vyzdvihuji důležitost správného držení těla a dechových cvičení. Toto se zlepšuje, zdokonaluje a rozvíjí pomocí tělesných, průpravných cvičení a ásan.

Ve čtvrté kapitole „Jóga pro seniory“ se zmiňuji o specifikách cvičení pro starší lidi.

V empirické části jsem se věnovala kvantitativnímu výzkumnému šetření. Oslovila jsem třicet respondentů – seniorů nad 60 let. K získání potřebných údajů jsem zvolila dotazník. Jeho prostřednictvím jsem získala potřebné informace od více osob najednou.

V diskusi uvádím výsledky šetření, zmiňuji osobní zkušenosti cvičenců a zároveň i zkušenosti dlouholetých cvičitelů, dále kdo se tímto tématem také zabýval.

Závěr práce obsahuje shrnutí výsledků výzkumu, úvahu o využití jógy a její doporučení. Práce byla pro mě velmi přínosná v tom smyslu, že senioři velmi pozitivně hodnotí jógová cvičení, příznivou atmosféru při něm a navazování nových sociálních kontaktů. Také jsem se setkala s významnými osobnostmi, které jógu dlouhodobě praktikují, a jejich zkušenosti byly pro mě významné.

Smyslem bakalářské práce je připomenout čtenáři, jak je ve vývojovém období důležité stáří. Záleží na každém jednotlivci, jakým způsobem období třetího věku prožije.

Anotace

Žáková, M. název práce: Jóga a její vliv na psychickou a fyzickou kondici seniorů, Bakalářská práce, Brno, 2012, 70 stran textu.

Bakalářská práce je věnována tématu: „Jóga a její vliv na fyzickou a psychickou kondici“. Zaměřuji se na seniory, kteří pravidelně navštěvují kurz jógy.

Cílem práce bylo zjistit, jak jóga ovlivňuje u seniorů psychickou a fyzickou kondici a působí na jejich zdraví.

Výzkum probíhal ve „Škole jógy pro každý den“ v Plzni.

Klíčová slova

Jóga, fyzická kondice, stárnutí, duševní zdraví, správné držení těla, dýchání, relaxace, koncentrace, meditace.

Abstrakt

Žáková, M. title:Yoga and Its Influence on Physical and Mental Condition of Seniors, Brno, 2012, 70 pages

This bachelor's thesis deals with: "Yoga and its influence on physical and mental health". I have focused on seniors who regularly attend yoga classes.

The goal of this thesis was to find out how yoga can influence senior's physical and mental health and how it affects their health in general. This research was done in The School of Yoga for Everyday in Pilsen.

Key words

Yoga, physical health, ageing process, mental health, right postural habits, breathing, relaxation, concentration, meditation

Seznam literatury

BABOR, M. *Jóga. Pramen harmonie a životní energie*, Praha: Svojtka & Co., s.r.o., 2007, 16 s. ISBN 978-80-7352-820-1.

BARTOŇOVÁ, M. et al. *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971.

BITTLESTONOVÁ, J. *Tajemství Jógy*, Praha: Svojtka & Co. s.r.o., 2003. ISBN 80-7237-647-0.

BROWNOVÁ, G. *Jóga od A do Z: podrobný průvodce pozicemi a cviky*. Praha: Metafora, 2006. ISBN 80-7359-062-X.

ČÁBALOVÁ, D. *Pedagogika*, Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-2993-0.

DOESER, L. *Příručka jóga*, Praha: Svojtka & Co. s. r.o., 2007. ISBN 97-880735-258-11.

DOLEŽALOVÁ, V. *Jóga pomáhá léčit: poznatky z indických středisek léčby jógou*. Praha: Stratos, 1993. ISBN 80-901472-0-8.

DOLEŽALOVÁ, V. Cvičení se seniory. *Zpravodaj Unie jógy*. Leden 2008. č. 14

DOSTÁLEK, C. *Hathajóga*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-214-1.

ETTINGE, H., WRIGHT, B. A BLAIR, N. *Fit po 50. Aktivním životem k dobré kondici a zdraví*, Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2203-0.

FRIISOVÁ, J. R. *Minimum jógy*, Praha: Olympia, a.s. 1998. ISBN 80-7033-528-9.

HÁJEK, J. et al *Jóga: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. 2000.

CHRÁTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*, Praha: Grada 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KLEPLOVÁ, V. a PILNÁ, D. *Dobré ráno, dobrý den. Cvičení (nejen) pro seniory*, Olomouc: Poznání 2004. ISBN 80-86606-24-4.

KOMBERCOVÁ, J. a SVOBODOVÁ, M. *Autorehabilitační sestava. Cvičení, masáže, strava, akupresura, autoterapie páteře, biorytmy*, Olomouc: Fontána, 2000. ISBN 80-901989-6.

KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*, Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.

KRÁLOVÁ, M. Není důvod ke smutku. *Metro: nový deník pro Prahu*. 2011, č. 221 (29.11 2011), Zdraví pro seniory, ISBN 1211-7811

KRUCKÝ, V. *Vliv jógových cvičení a staré lidi I., II.*, 1986

KUBRYCHTOVÁ, BÁRTOVÁ, H. a STUHLÍK, R. *Jóga jak si vybrat tu pravou*, Praha: Grada 2007, 20 s. ISBN 978-80-247-2071-5.

KUBŮ, H. a RADECHOVSKÁ, J. *Já a životní pohoda aneb život je pohyb*, Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-905-7.

LALVANI, V. *Jóga proti stárnutí*, Čestice: Rebo, 2001. ISBN 80-7234-165-0.

LALVANI, V. *Základy jógy. Protahovací cviky, které posilují, dodávají energii a zbavují stresu*, Praha Svojtka & Co., s.r.o., 2004, 6 s. ISBN 80-7352-088-5.

LIDELLOVÁ, L et al *Kniha o józe: /kompletní průvodce/*. Praha: Svojtka a Vašut, 1997. ISBN 80-7180-111-9.

LYSEBETH, A. *Jóga. Omládněte s jógou za 2x7 dní*, Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-579-7.

MIHULOVÁ, M. a SVOBODA, M. *Seznámení s jógou*, Králův Háj: Santal, 2001. ISBN 80-85965-23-2.

MIHULOVÁ, M. a SVOBODA, M.. *Abeceda jógy*, Králův Háj: Santal, 2007 ISBN 80-85965-49-6.

MIHULOVÁ, M. a SVOBODA, M. *Bála jóga. Jóga pro děti, juniory a rodiče*, Liberec: Santal, 2008. ISBN 978-80-85965-57-5.

NEŠPOR, K. *Jóga a tělesné i duševní zdraví*, Praha: Leonard Jagelka – KIŠJ 2002. ISBN 80-903092-0-8.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhansa Svámí. *Jóga v denním životě*, Brno: Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhansa Svámí. *Systém Jóga v denním životě. Harmonie těla, mysli, a duše*, Praha: mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.

POLÁŠEK, M. *Jóga*, Praha: Svoboda, 1995. ISBN 80-205-0397-8.

RHEINWLDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828.

SHEPHARD, R. THOMAS, S. *Jak zůstat fit i po padesátce*. Ostrava: OLDAK, 1995. ISBN 80-85954-03-

ŠKARNITZH, R. *Úvod do filozofie a praxe jógy*, Praha: Onix, 1997. ISBN 80-85228-43-2.

ŠEDIVÝ, J. *Kapitoly o józe*, Brno: Lužánky 2007. ISBN 80-86669-04-1.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života*, Praha: Portál 2004. ISBN 80-7178-920-8.

ŠTILEC, M. *Pohybově- relaxační programy pro starší občany*, Praha: Karolinum 2004. ISBN 80-246-0788-3.

VOTAVA, J. *Jóga očima lékařů*, Praha: Avicenum, 1988.

ZEBROFF, K. *Jóga pro každého. Průvodce technikami a tréninkovým programem*, Praha: Beta 2003. ISBN 80-7291-076-0.

ZEMAN, V. Předmluva. In: BHOLE, M. B. *Tradiční jóga a současná realita: přednášky Dr. M. Bhole*. Brno: VzTJ, Moravská Slavia, oddíl jógy, 1981

ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato*, Olomouc: Hanex, 1996. ISBN 80-85783-11-8.

ZIKMUNDOVÁ, E. Prostata a inkontinence straší starší dámy a džentlmeny. *Metro: nový deník pro Prahu*. 2011, č. 221 (29.11 2011), Zdraví pro seniory, ISBN 1211-7811

ZIKMUNDOVÁ, M. Nepodceňujte bolesti kloubů, nebo se zhorší. *Metro: nový deník pro Prahu*. 2011, č. 221 (29.11 2011), Zdraví pro seniory, ISBN 1211-7811

Zdraví pro třetí věk. Čestice: Rebo, 2006. ISBN 80-7234-536-2.

Přílohy

Dotazník 1

Dotazník 2

5. Jaký máte zdravotní stav

- zdráv**

- po úraze (máte trvalé následky)**

- onemocnění (s čím se léčíte)**

6. Jak často jógu cvičíte?

- nepravidelně**

- pravidelně – uveďte, kolikrát v týdnu**

Zakroužkujte vhodnou variantu

- 1. vůbec nepomáhá**
- 2. spíše nepomáhá**
- 3. spíše pomáhá**
- 4. velice pomáhá**

7. Jógu jste začali cvičit, abyste se zlepšili v těchto oblastech:

Psychická oblast:

1. vnímání	1	2	3	4
2. soustředěnost	1	2	3	4
3. pozornost	1	2	3	4
4. paměť	1	2	3	4
5. jiné (uved'te)	1	2	3	4

Fyzická (tělesná) oblast:

1. zlepšuje se dýchání	1	2	3	4
2. zlepšuje se rovnováha	1	2	3	4

3. zlepšuje se pohyblivost	1	2	3	4
4. rozvíjí se správné držení těla	1	2	3	4
5. jiné (uved'te)	1	2	3	4

D o t a z n í k 2

Zakroužkujte vhodnou variantu

1. vůbec nepomáhá
2. spíše nepomáhá
3. spíše pomáhá
4. velice pomáhá

1. Domníváte se, že jóga Vám zlepšila psychickou oblast, jak hodnotíte své zlepšení?

Psychická oblast:

1. vnímání	1	2	3	4
2. soustředěnost	1	2	3	4
3. pozornost	1	2	3	4
4. paměť	1	2	3	4
5. jiné (uved'te)	1	2	3	4

Domníváte se, že jóga Vám zlepšila fyzickou oblast, jak hodnotíte své zlepšení?

Fyzická oblast:

1. zlepšuje se dýchání **1 2 3 4**

2. zlepšuje se rovnováha **1 2 3 4**

3. zlepšuje se pohyblivost **1 2 3 4**

4. rozvíjí se správné držení těla **1 2 3 4**

5. jiné (uved'te) **1 2 3 4**