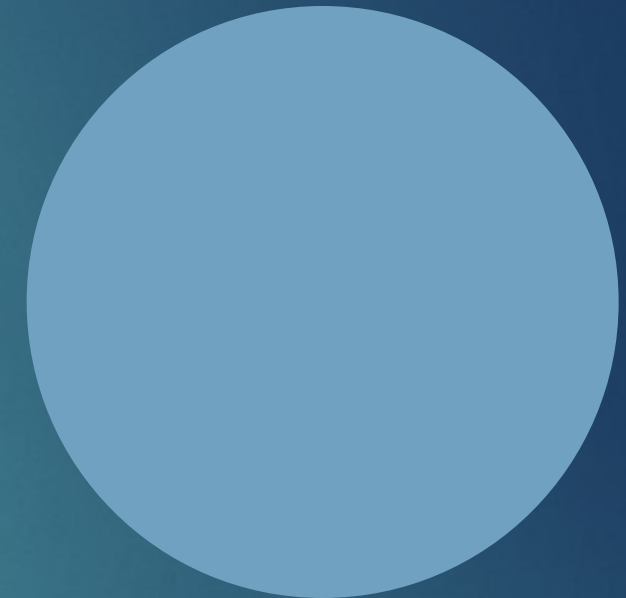
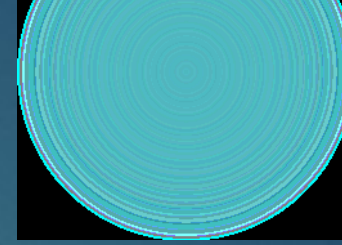


# Alternativní formy cvičení

- ▶ Praktická cvičení
- ▶ Ukončení – písemná zkouška
- ▶ 85% aktivní účast na praktických cvičeních
- ▶ Poslední tři setkání praktické ukázky studentů





# Yoga v prevenci negativních civilizačních vlivů

FYZIOTERAPIE  
FSPS, MUNI

KLÁRA ŠOLTÉS MERTO VÁ  
[soltes.mertova@fsps.muni.cz](mailto:soltes.mertova@fsps.muni.cz)

# Yoga

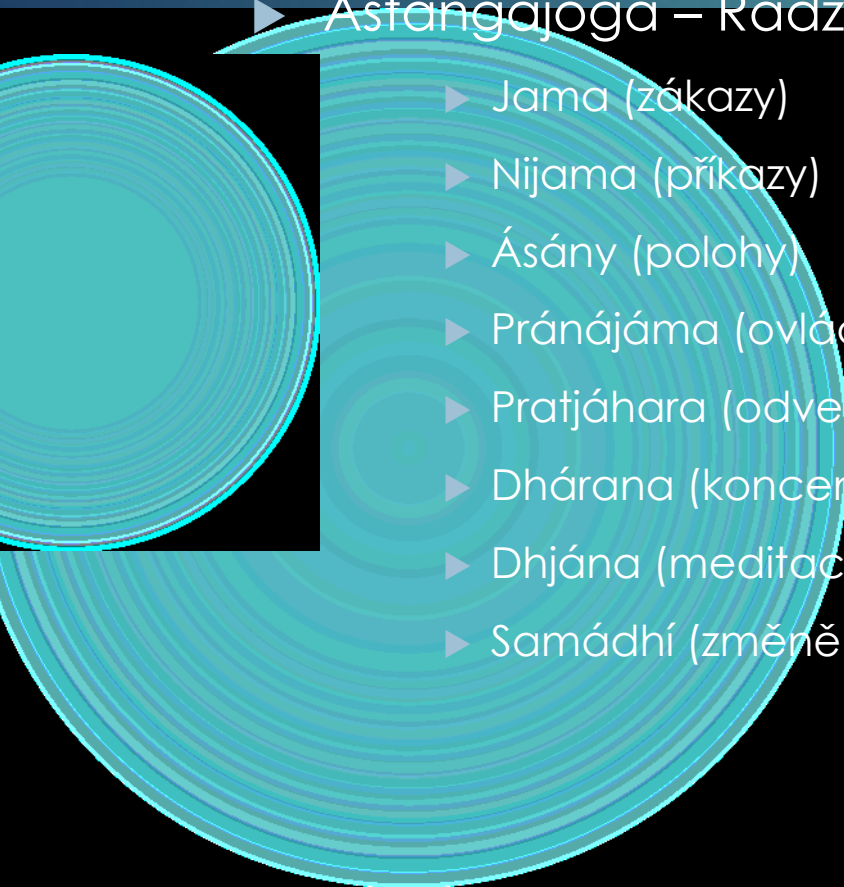
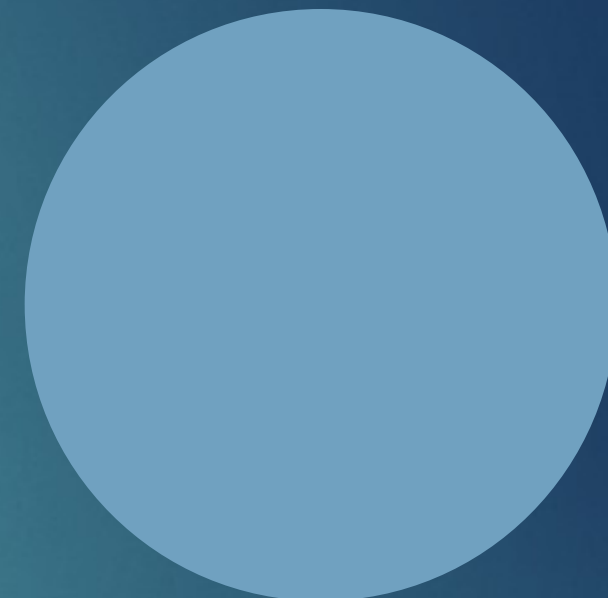
- ▶ Hatha jóga
- ▶ Ashtanga vinyasa jóga
- ▶ Iyengar jóga
- ▶ Kundaliny jóga
- ▶ Hormonální jóga
- ▶ ...

- ▶ YOGA překlad: spojení, integrace, jednota, nástroj...
- ▶ Učení předávané z generace na generaci



# Jógasútra

- ▶ Dílo Pataňdžaliho (asi 4.století n.l.)
- ▶ Aštángajóga – Radžajóga jóga osmi částí
  - ▶ Jama (zákazy)
  - ▶ Nijama (příkazy)
  - ▶ Ásány (polohy)
  - ▶ Pránájáma (ovládnutí dechu)
  - ▶ Pratiáhara (odvedení pozornosti)
  - ▶ Dhárana (koncentrace)
  - ▶ Dhjána (meditace)
  - ▶ Samádhí (změněný stav vědomí)



# Jóga a fyzioterapie

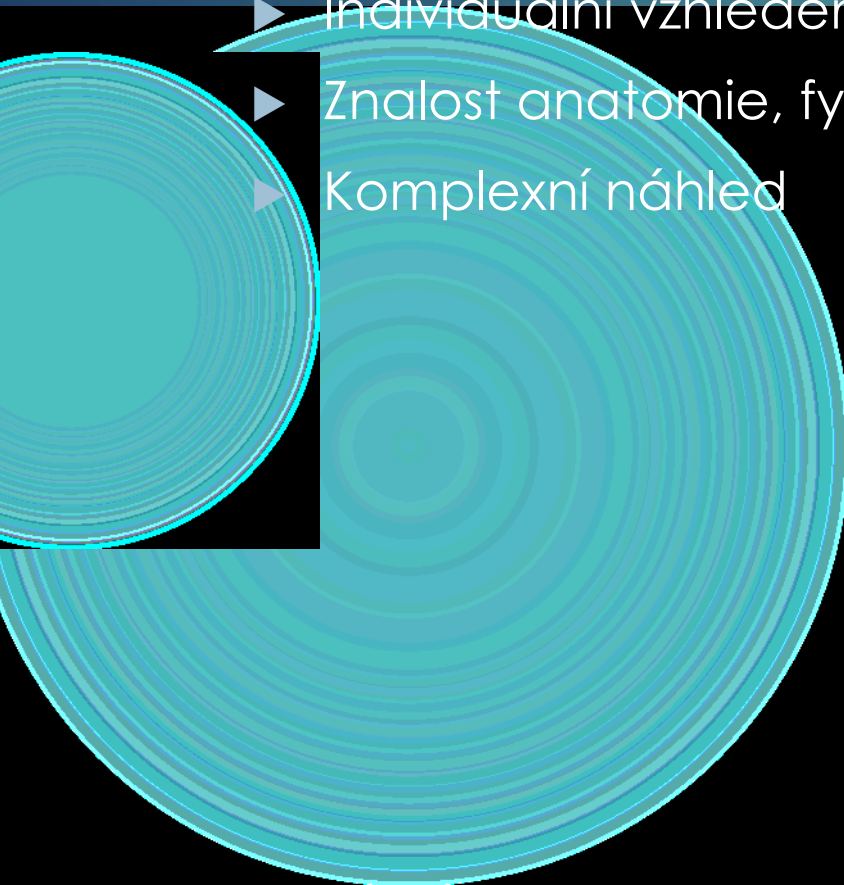
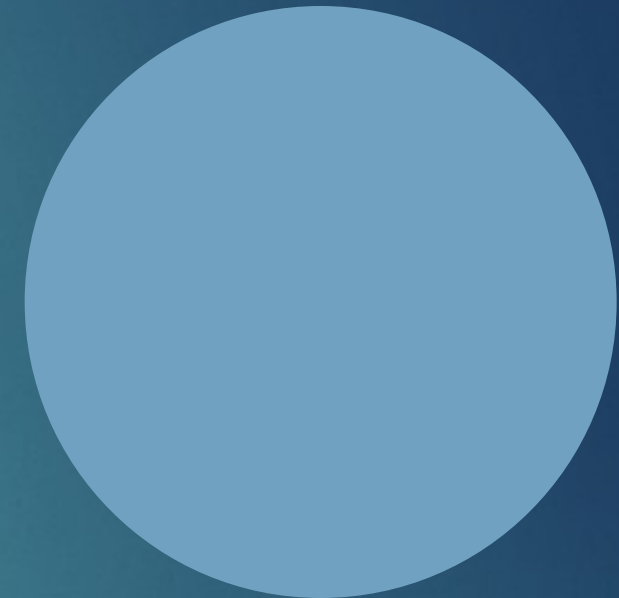
- ▶ Organizovaný systém – postupy, zásady
- ▶ Holistické pojetí organismu
- ▶ Změna životního stylu
- ▶ Ajurvéda × Jóga



<https://www.zdravavyzivacz.cz/news/ajurveda/>

# Jógová terapie

- ▶ Proces vedoucí k rovnováze a integraci
- ▶ Individuální vzhledem ke klientovi
- ▶ Znalost anatomie, fyziologie a psychologie
- ▶ Komplexní náhled

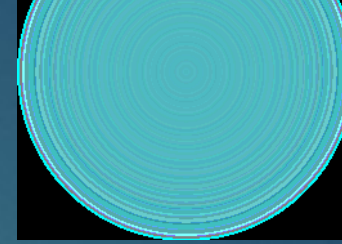


# Pravidla pro praktikování jógy

- ▶ Cvičení provádět pravidelně, nejlépe denně a dostatečně dlouhou dobu
- ▶ Klást důraz na kvalitu nikoli na kvantitu
- ▶ Každou ásanu adekvátně spojit s dechem
- ▶ Necvičit bezprostředně po jídle
- ▶ Pro cvičení si zvolit pohodlný oděv
- ▶ Postupovat od pozic základních ke složitějším
- ▶ Z těla, mysli a vědomí vytvořit harmonický celek
- ▶ Pro cvičení zvolit klidné místo
- ▶ Přistupovat ke svému tělu s respektem
- ▶ Trpělivost, nevzdávat se

# Ásana

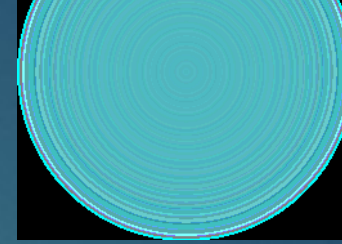
- ▶ Tělesná pozice
- ▶ Stabilní a pohodlné – držení těla
- ▶ Daily basis
- ▶ Postura
- ▶ Vliv emocí a stresu
- ▶ Integrace všech úrovní: dech, řídicí a duševní procesy





# Pránájáma

- ▶ Kontrola, ovládání, regulace
- ▶ Rozšíření prány/životní energie
- ▶ Dechové techniky
  - ▶ Dech: předmět koncentrace  
ovládnutí duševních a tělesných stavů
- ▶ Regulace prány



# System „Jóga v denním životě“

- ▶ Autor: Mahámandaléšvar Paramhans svámí Mahéšvaránanda
- ▶ Nauka o těle, mysli, vědomí a duši
- ▶ Cílem:
  - ▶ Tělesné zdraví
  - ▶ Duševní zdraví
  - ▶ Sociální zdraví
  - ▶ Duchovní zdraví
  - ▶ Seberealizace a uskutečnění Božského v nás

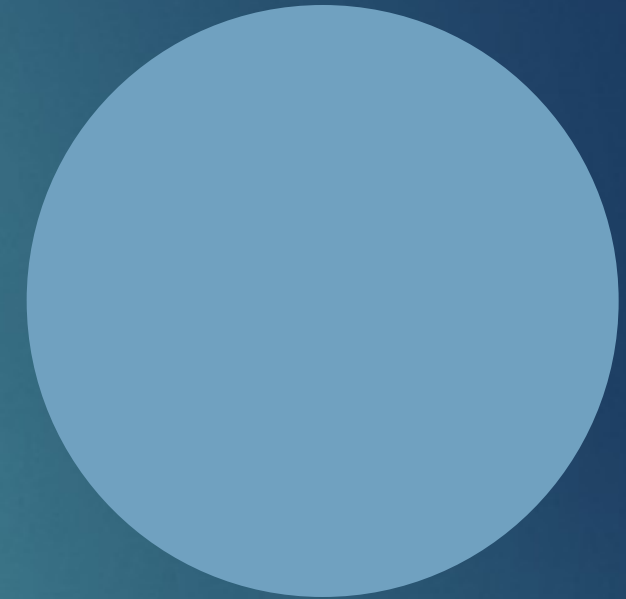
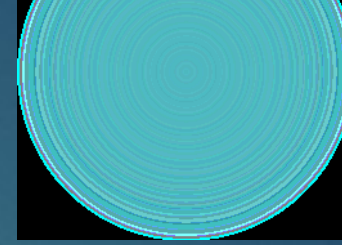


# Joga v terapii pohybového aparátu

- ▶ Uzavřené kinematické řetězci
- ▶ Kontrakce: excentrické, koncentrické a izometrie
- ▶ Stretch zkrácených struktur
- ▶ Dechový doprovod
- ▶ Balanční prvky

# Vztah jogy s koncepty

- ▶ McKenzie
- ▶ Senzomotorická stimulace
- ▶ Feldenkreis
- ▶ Aktivace hlubokého stabilizačního systému



# Vliv na hybné stereotypy

- ▶ Pohybový stereotyp
- ▶ Jednostranná zátěž
- ▶ Sedentary Lifestyle



[https://www.lifespanfitness.com/uk/workplace/resources/articles/sitting-all-day-is-taking-a-toll-on-your-body?\\_\\_store=uk&\\_\\_from\\_store=uk](https://www.lifespanfitness.com/uk/workplace/resources/articles/sitting-all-day-is-taking-a-toll-on-your-body?__store=uk&__from_store=uk)

# Doporučená literatura

- ▶ Nešpor, K. (1998). *Jóga pro děti: relaxace, příběhy, cvičení.* (1. vyd.). Praha, Česko: Velryba.
- ▶ Feldenkrais, M. (1990). *Awareness through movement: easy-to-do health exercises to improve your posture, vision, imagination, and personal awareness.* (1st HarperCollins pbk. ed., viii, 173 s., [8] s. obr. příl.) San Francisco: HarperSanFrancisco.
- ▶ Pechová, V. (2009). *Tai chi.* (1. vyd.). Praha, Česko: Grada.

# Použitá literatura

- ▶ MAHESHWARANANDA. *Systém "Jóga v denním životě"*. Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.
- ▶ ORAVCOVÁ, Lenka. *Principy zdravého pohybu: jóga a jógová terapie*. Olomouc: Poznání, 2016. ISBN 978-808-7419-595.
- ▶ Posadzki, P., & Parekh, S. (2009). Yoga and physiotherapy: a speculative review and conceptual synthesis. *Chinese Journal Of Integrative Medicine*. 15(1). 66-72. doi: 10.1007/s11655-009-0066-0
- ▶ STEPHENS, Mark. *Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0190-2.
- ▶ WALTERS, J. Donald. *Rádžajóga: [čtrnáct kroků k vyššímu vědomí]*. Olomouc: Fontána, 2004. ISBN 80-733-6139-6.