

## PŘÍLOHY

### Příloha č. 1: Dotazník pro instruktory jógy

1. Jaký styl jógy předcvičujete? (můžete označit více odpovědí)
  - klasická hatha jóga
  - power jóga
  - aštanga jóga
  - vinyasa jóga
  - iyengar jóga
  - kundalini jóga
  - bikram jóga
  - akro jóga / jóga v sítích
  - těhotenská jóga
  - jóga pro děti
  - jóga pro seniory
  - onko jóga
  - hormonální jóga
  - jiný (doplňte) .....
  
2. Jaké prvky jógy zařazujete do svých lekcí? (můžete označit více odpovědí)
  - jógové pozice (ásany s výdrží v pozici)
  - vinyasa (dynamické jógové sekvence)
  - pránájáma (dechová cvičení)
  - relaxace
  - meditace
  - jógová filosofie
  
3. Používáte při svých lekcích pomůcky? (můžete označit více odpovědí)
  - nepoužívám pomůcky
  - jógové bloky
  - jógové bolstery (válce)
  - pásy na jógu
  - opora o zeď
  - jiné (doplňte) .....

4. Jak obtížné jsou Vaše lekce jógy? (můžete označit více odpovědí)
  - začátečníci – velmi snadné pozice
  - začátečníci – fyzicky náročnější pozice
  - pokročilí – fyzicky méně náročné pozice
  - pokročilí – fyzicky náročnější dynamické pozice
  - pokročilí – obrácené pozice (stoj na hlavě apod.)
  
5. Zařazujete do svých lekcí pozdrav slunci?
  - ano
  - ne
  
6. Zpíváte na svých lekcích mantry?
  - ano, pravidelně
  - jen někdy
  - ne
  
7. Jak často máte lekce jógy?
  - více než 3 lekce denně
  - denně 1-2 lekce
  - průměrně 2-3 lekce týdně
  - průměrně 1 lekce týdně
  - méně často než 1 lekce týdně / nepravidelně
  
8. Zjišťujete u nových cvičenců jejich zdravotní stav / zdravotní omezení?
  - ano
  - ne
  
9. Zjišťujete si u nových cvičenců jejich pohyblivost (např. omezení rozsahu pohybu v kloubech, hypermobilitu apod.) ?
  - ano
  - ne
  
10. Máte zkušenost se zraněním klienta na lekci jógy?
  - ano
  - ne

11. Jaké jógové ásany (pozice) mohou být podle Vás pro klienty nejvíce rizikové z hlediska nebezpečí poranění / úrazu? (uveďte, prosím, maximálně 5 konkrétních pozic)

- (text odpovědi) .....

12. Jak řešíte případná rizika poranění u výše uvedených pozic? (můžete označit více odpovědí)

- nezařazuji je do své běžné lekce
- zařazuji je pouze u pokročilých cvičenců jógy
- před jejich zařazením vždy upozorním, pro koho nejsou vhodné a nedělají je všichni
- používáme pomůcky
- individuálně opravuji nastavení těla jednotlivých cvičenců
- jiné (doplňte) .....

13. Jaké je Vaše vzdělání v oblasti jógy? (můžete označit více odpovědí)

- instruktor jógy – trenér II. třídy
- instruktor jógy – trenér I. třídy
- kurz pro instruktory jógy v rozsahu 200 hodin
- učitelský kurz jógy v zahraničí
- osobní zkušenost s pobytem v jógovém ášramu

14. Máte kromě jógových lekcí ještě jiné cvičební lekce? (můžete uvést více odpovědí)

- nemám
- zdravotní cvičení
- cvičení s pomůckami (např. velký míč apod.)
- pilates
- aerobic
- jiné (doplňte) .....

15. Kolik let učíte jógové lekce?

- (text odpovědi) .....

16. Kolik let cvičíte Vy osobně jógu?

- (text odpovědi) .....

17. Máte kromě profese instruktora/ky jógy ještě jinou profesi?

- (text odpovědi) .....

18. Jaká byla Vaše hlavní motivace začít cvičit jógu?

- snaha zmírnit bolest
- chtěl/a jsem zvýšit svou pohyblivost
- chtěl/a jsem uvolnit psychické napětí
- zajímala mě filosofie a duchovní aspekty jógy
- chtěl/a jsem zkusit něco nového
- vliv přátel / rodiny

19. Máte nějaké zdravotní omezení?

- ano
- ne

20. Dodržujete kromě fyzického cvičení jógy ještě jiné jógové principy ? (můžete označit více odpovědí)

- stravuji se vegetariánsky (bez masa)
- stravuji se vegansky (bez živočišných produktů)
- pravidelně medituji
- snažím se dodržovat principy jama a nijama
- nepiji alkohol

21. Jak ovlivnila pandemie koronaviru Vaše lekce jógy? (můžete označit více odpovědí)

- zavedl/a jsem lekce online
- po dobu pandemie jsem nevedl/a lekce
- dobu pandemie jsem využil/a k práci na sobě
- jinak (doplňte) .....

22. Kolik je Vám let?

- (text odpovědi) .....

23. Jaké je Vaše pohlaví?

- žena
- muž

24. Jaká je Vaše výška?

- (text odpovědi) .....

25. Jaká je Vaše hmotnost?

- (text odpovědi) .....

**Příloha č. 2: Kompletní přehled druhů jógy uvedený instruktory v dotazníku****Tabulka č. 7: Kompletní zastoupení jógových stylů**

| Styl jógy            | Počet respondentů<br>(n=106) | Počet respondentů [%] |
|----------------------|------------------------------|-----------------------|
| klasická hatha jóga  | 60                           | 55,6                  |
| vinyasa jóga         | 29                           | 27,4                  |
| yin jóga             | 24                           | 22,6                  |
| power jóga           | 22                           | 20,8                  |
| těhotenská jóga      | 21                           | 19,8                  |
| jóga pro děti        | 17                           | 16,0                  |
| hormonální jóga      | 14                           | 13,2                  |
| jóga pro seniory     | 14                           | 13,2                  |
| kundalini jóga       | 13                           | 12,3                  |
| iyengar jóga         | 10                           | 9,4                   |
| aštanga jóga         | 9                            | 8,5                   |
| akro jóga / v sítích | 8                            | 7,6                   |
| kraniosakrální jóga  | 8                            | 7,6                   |
| jóga pro zdravá záda | 5                            | 4,7                   |
| jógová terapie       | 3                            | 2,8                   |
| wheel jóga           | 2                            | 1,9                   |
| spirální dynamika    | 2                            | 1,9                   |
| flow jóga            | 2                            | 1,9                   |
| daflex jóga          | 1                            | 0,9                   |
| hot jóga             | 1                            | 0,9                   |
| jóga v denním životě | 1                            | 0,9                   |
| anusara jóga         | 1                            | 0,9                   |
| teen jóga            | 1                            | 0,9                   |
| orgánová jóga        | 1                            | 0,9                   |
| lunární jóga         | 1                            | 0,9                   |

### **Příloha č. 3: Pět nejčastějších pozic z hlediska poranění**

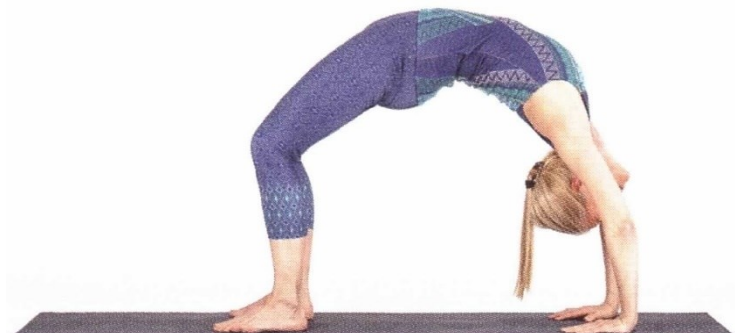
**Obrázek č. 7: Stoj na hlavě (Oravcová, 2019)**



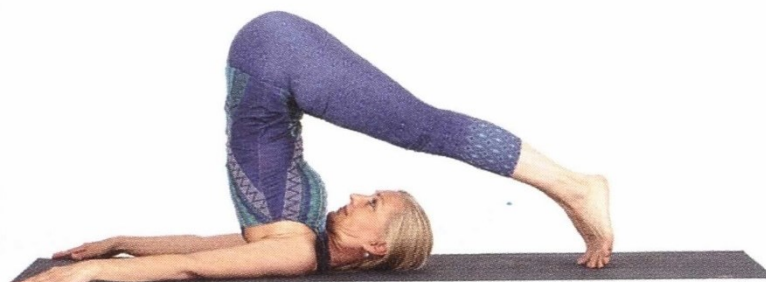
**Obrázek č. 8: Svíčka (Oravcová, 2019)**



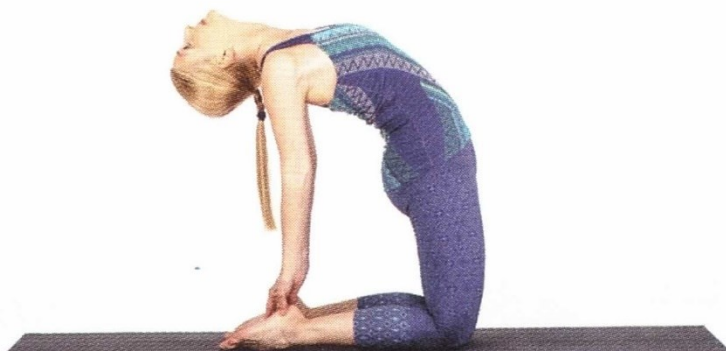
**Obrázek č. 9: Pozice mostu (Oravcová, 2019)**



**Obrázek č. 10: Pozice pluhu (Oravcová, 2019)**



**Obrázek č. 11: Pozice velblouda (Oravcová, 2019)**





**Příloha č. 4: Kompletní přehled rizikových pozic uvedený instruktory v dotazníku**

| Počet respondentů (n=106): | Počet respondentů [%]: | Pozice:                        |
|----------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 49                         | 46,2                   | stoj na hlavě                  |
| 16                         | 15,1                   | svíčka                         |
| 11                         | 10,4                   | pozice mostu                   |
| 6                          | 5,7                    | pozice pluhu                   |
| 6                          | 5,7                    | pozice velblouda               |
| 5                          | 4,7                    | pozice lotosu                  |
| 5                          | 4,7                    | pozice luku                    |
| 5                          | 4,7                    | pozice prkna                   |
| 5                          | 4,7                    | stoj na rukou                  |
| 4                          | 3,8                    | pozice jeřába                  |
| 3                          | 2,8                    | pozice holubího krále          |
| 3                          | 2,8                    | pozice kobry                   |
| 3                          | 2,8                    | pozice páva                    |
| 3                          | 2,8                    | pozice psa hlavou dolů         |
| 3                          | 2,8                    | pozice ryby                    |
| 3                          | 2,8                    | pozice škorpiona               |
| 3                          | 2,8                    | pozice vrány                   |
| 2                          | 1,9                    | pozice kleští                  |
| 1                          | 0,9                    | pozice bočního prkna           |
| 1                          | 0,9                    | pozice bojovníka I             |
| 1                          | 0,9                    | pozice hlubokého předklonu     |
| 1                          | 0,9                    | pozice hrdiny                  |
| 1                          | 0,9                    | pozice kobylinky               |
| 1                          | 0,9                    | pozice loďky                   |
| 1                          | 0,9                    | pozice obráceného prkna        |
| 1                          | 0,9                    | pozice obráceného trojúhelníku |
| 1                          | 0,9                    | pozice psa hlavou vzhůru       |
| 1                          | 0,9                    | pozice pŕlměsíce               |
| 1                          | 0,9                    | pozice pyramidy                |
| 1                          | 0,9                    | pozice stolu                   |
| 1                          | 0,9                    | pozice židle                   |