

## Abstrakt

### **Název práce : Jóga – antistresový systém**

**Cíle práce :** Dnešní moderní „uspěchaná“ doba přináší s sebou mnohá negativa. Člověk nemá na nic čas, ani sám na sebe, t.j. na své tělo a mysl. Cílem diplomové práce je dokázat, že díky cvičení jógy je možné zlepšit celkové zdraví a dostat tělo a mysl do relativní pohody. Odstranit z těla stres, který nás ovlivňuje, aniž bychom si to mnohdy sami přiznali. Prací se pokusím dokázat, že se dá žít bez stresu, v dokonalém uvolnění a že je možné odstranit z mysli veškeré starosti, které nás vedou ke stresovému jednání.

**Metoda:** Práce se opírá o vyhledání specifického jógového cvičení, jehož úkolem je odbourání stresu z těla a mysli u předem vybraných skupin osob, které začínají cvičit jógu či jsou již v józe pokročilí. Jedná se o osoby různých věkových skupin. U začátečníků je výzkum veden formou rozhovoru, pozorování a dotazníkovou formou v určitém časovém intervalu (6 měsíců), na začátku výzkumu byl vyplněn formulář s patřičnými hodnotami a po uplynutí 6 měsíců jej vyplnili cvičenci opět. Na základě daných hodnot se vyhodnotily patřičné změny v určitých bodech v dotaznících. Dalšími dotázanými, na kterých byl proveden výzkum, byli lidé necvičící, mírně pokročilí a pokročilí v józe, kde se pak vyhodnocovaly určité hodnoty v porovnání se stavem v době, kdy se cvičenci jógou dosud nezabývali. Tyto jednotlivé skupiny se též porovnávaly vzájemně mezi sebou. Poznatky o józe byly čerpány pomocí odborné literatury a výzkum proveden na 80 osobách necvičících jógu, na 80 začátečnicích , 80 mírně pokročilých a 80 pokročilých cvičencích jógy v různých střediscích jógy.

**Výsledky :** Výzkum osvětluje pro všechny cvičence, cvičitele jógy, ale i ostatní osoby, že cvičení jógy svým způsobem ovlivňuje psychickou stránku jedince a tím i odstraňuje stres z dnešního moderního „uspěchaného“ života. Mimo jiné byly zjištěny i pozitivní účinky na pohybový aparát, kvalitu spánku a stravování.

**Klíčová slova:** jóga, stres, dech, pohybový aparát, regenerace, výživa, spánek.