

Abstrakt

Název práce: Vliv powerjógy na bio-psycho-sociální funkce člověka

Cíl práce: Zjistit a zdokumentovat účinky powerjógy na bio-psycho-sociální funkce člověka.

Metoda: Vyhodnocení informací získaných na základě literární rešerše a praktických zkušeností. Sběr dat u jednotlivých respondentů na základě měření somatických a funkčních parametrů. Použití dotazníků k vyjádření vlivu powerjógy na člověka v bio-psycho-sociálním kontextu.

Výsledky: Osvětlují problematiku pohybu jako zprostředkujícího článku mezi biologickou a společenskou determinantou člověka.

Klíčová slova: Powerjóga, posturální funkce, dýchání, pohyb, psychika.