

Abstrakt

Název: Srovnání zdravotních účinků šíršásany v populárně naučné literatuře a ve vědeckých studiích

Cíle: Cílem této bakalářské práce je provést detailní analýzu a porovnat uváděné kontraindikace a účinky šíršásany v populárně naučné literatuře a ve vědeckých studiích.

Metody: V práci je využita metoda rešeršní práce a komparativní analýzy u dostupných vědeckých studií a u populárně naučné literatury. Výběr vědeckých článků proběhl z databáze PubMed a z internetového vyhledavače Google Scholar.

Výsledky: Populárně naučná literatura prezentuje mnoho pozitivních účinků šíršásany na organismus jako na celek i na konkrétní orgánové soustavy. Většina těchto účinků však není podepřena vysvětlením nebo vědeckými důkazy. Kontraindikacemi stoje na hlavě se zabývá většina populárně naučných knih, zejména skrz jejich prosté vyjmenování. Množství kontraindikací se, podobně jako u účinků šíršásany, značně liší mezi jednotlivými autory. Vědecké studie se soustředí zejména na obecné účinky jógy, což zanechává účinky šíršásany v převážné míře neobjasněny. Práce vyvrátila některé běžně uváděné účinky šíršásany, jako je zvýšené prokrvení mozku, a upozornila na její potenciální negativní dopad na krční páteř, zatímco vliv na rozvoj očních chorob zůstává nadále nejasný.

Klíčová slova: jóga; ásana; stoj na hlavě; kontraindikace