

Abstrakt

Název: Vliv jógových dechových a relaxačních cvičení na vnímání stresu u žen pravidelně cvičících powerjógu

Cíle: Cílem praktické části práce je prostřednictvím výzkumného šetření ověřit vliv jógových dechových a relaxačních cvičení na afektivní stavy a dechovou amplitudu.

Metody: U 10 probandek ve věku 23 – 47 let (průměrný věk 37,6) byl hodnocen vliv intervence jógových dechových a relaxačních cvičení na afektivní stavy a dechovou amplitudu. Diplomová práce je charakterem kvaziexperiment. Jedná se o smíšený výzkum. Metody zkoumání byly dotazník POMS, měření hrudníku a participační pozorování.

Výsledky: Výsledky této studie potvrzují vliv jógových dechových a relaxačních cvičení na vnímání afektivních stavů a také vliv těchto metod na zvětšení dechové amplitudy. Po 10týdenní intervenci dechových cvičení došlo u 5 z 8 probandek ke snížení vnímání afektivních stavů. Potvrdilo se, že po 10týdenní intervenci dechových cvičení dojde k navýšení dechové amplitudy. K navýšení došlo u všech 8 probandek.

Klíčová slova: jóga, jógová relaxace, dech, pránájáma, stres, POMS