

Abstrakt:

Název: Pedagogika jógy vzhledem ke zdraví populace se zaměřením na obrácené polohy a jejich přínos pro fyzioterapii

Cíle: V teoretické části je cílem rešeršní zpracování pedagogiky vybraných obrácených pozic (Šíršásana, Sarvángásana, Prasárita Pádottánásana) a následné zhodnocení jejich přínosu pro fyzioterapii. V praktické části je cílem práce zjistit úroveň pedagogiky aplikované jógy ve vybraných pohybových centrech Prahy a Hradce Králové ve vztahu ke zdraví veřejnosti.

Metody: Práce má deskriptivní teoreticko – empirický charakter. Teoretická část práce je formou rešerše. Praktická část práce je vedena formou slepého experimentu, kdy je pozorován lektor veřejné lekce a následně je s ním proveden rozhovor.

Výsledky: Byly zjištěny značné diskrepance v pedagogice vybraných obrácených pozic a to mezi jednotlivými autory jógových publikací, ale také mezi rešeršně zpracovanou literaturou a jógovou praxí na veřejných lekcích jógy. Obrácené pozice nejsou součástí každé otevřené lekce. Vybrané obrácené pozice byly cvičeny pouze na 13 lekcích z 20 hodnocených. Jen dva z dvaceti lektorů měly zdravotnické vzdělání, oba dbaly na správnou pedagogiku ásan, vzorek je však příliš malý, aby byl prokázán vztah mezi zdravotnickým vzděláním a kvalitou pedagogiky jógových ásan.

Klíčová slova: jóga, Šíršásana, Sarvángásana, Prasárita Pádottánásana, krční páteř