

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Informovaný souhlas.....	76
Příloha 2: Žádost etické komise.....	77
Příloha 3: Seznam obrázků	78
Příloha 4: Seznam tabulek	79
Příloha 5: Seznam grafů	80

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem *Pedagogika jógových poloh ve vztahu ke zdraví veřejnosti prováděné na FTVS UK.*

1. Cíle: Cílem diplomové práce je zhodnotit kvalitu a přesnost jógových pozic a jejich pedagogiky vzhledem ke zdraví veřejnosti.
2. Metody: Budou použity neinvazivní metody: pozorování a rozhovor.
3. Popis výzkumu: Praktická část diplomové práce bude prováděna formou pozorování a aktivní účasti na jednotlivých lekcích a následným rozhovorem s lektorem.
4. Časové souvislosti: Pozorování bude probíhat od května 2017 do období ledna 2018. Každá lekce bude navštívena minimálně jednou a maximálně třikrát, dle potřeby.
5. Cíle výzkumného projektu: Zmapování kvality veřejných lekcí jógy a vztah ke zdraví cvičenců.
6. Zpracování výzkumu: Získaná data budou sloužit jen k vědeckým účelům, budou zpracována do diplomové práce v rámci UK FTVS. Veškerá data budou anonymizována.
7. Probandi se mohou s výsledky výzkumu seznámit v diplomové práci nebo odborných člancích.
8. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení hlavního řešitele: Bc. Zdeňka Horáková

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Pedagogika jógových poloh ve vztahu ke zdraví veřejnosti

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: červen 2017- leden 2018

Předkladatel: Bc. Zdeňka Horáková

Hlavní řešitel: Bc. Zdeňka Horáková

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Malá, Ph.D.

Popis projektu: Cílem diplomové práce je zmapovat pedagogiku jógových pozic ve vztahu ke zdraví veřejnosti. V této diplomové práci se budu zabírat obrácenými pozicemi (např. Širšásána, Prasarita padottanášana). V rámci návštěv jógových lekcí proběhne sběr dat, na jejichž základě zhodnotím, zda jsou přítomny diskrepance mezi popisem správné polohy uváděné v odborné literatuře a jejím prováděním na veřejných lekcích. Dále zhodnotím přínos obrácených poloh pro fyzioterapii. Lektori podepíší informovaný souhlas.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Výzkum bude prováděn neinvazivní metodou, praktická část formou pozorování a rozhovoru. Probandi budou informováni o běžných opatřeních. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Účastníci budou plnoletí. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchovávána v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána.

Informovaný souhlas: přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 13.6. 2017

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: **Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 115/2014

dne: 15. 6. 2014

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

podpis předsedkyně EK UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 : „Vazy při art.atlantoaxialis mediana“ pohled zleva zezadu (Čihák, 2011)	10
Obrázek 2: Krátké extenzory šíje (Kapandji, 2004) Obrázek 3: Hluboké svaly krční (Kaminoff, 2007)...	11
Obrázek 4: Zadní spirální řetězec (Myers, 2009)	12
Obrázek 5: Pohyblivost páteře (Kapandji, 2004)	15
Obrázek 6: Krční páteř, rozdělení na horní a dolní část (Kapandji, 2004)	16
Obrázek 7: Rozložení sil (Kapandji, 2004)	18
Obrázek 8: Jógové pomůcky (Iyengar, 2008)	21
Obrázek 9: Rishikéšská série (Lysebeth, 1999)	24
Obrázek 10: Širšásana - zaujetí základny pomocí trojúhelníku (Naoum, 2015)	25
Obrázek 11 : Širšásana - výchozí pozice, uložení hlavy (Iyengar, 2008)	26
Obrázek 12: Širšásana - elevace DKK a trupu (Iyengar, 2008)	27
Obrázek 13: Širšásana - konečná pozice (Iyengar, 2008).....	27
Obrázek 14: Širšásana - varianta u zdi (Iyengar, 2008)	28
Obrázek 15: Širšásana - „otlačení hlavy“	28
Obrázek 16: Sálamaba Širšásana II (Budig, 2010)	29
Obrázek 17: Hluboké svaly, které jsou protahovány Obrázek 18: Klíčové svaly, které pracují	30
Obrázek 19: Sarvángásana - výchozí pozice s dekou (Iyengar, 2008)	31
Obrázek 20: Sarvángásana - elevace DKK, varianta „a“ (Oravcová, 2016)	32
Obrázek 21: Sarvángásana - elevace DKK, varianta „b“ (Iyengar, 2008)	32
Obrázek 22: Sarvángásana - elevace trupu (Iyengar, 2008).....	32
Obrázek 23: Sarvángásana - umístění HKK a postupná elevace DKK do konečné pozice (Iyengar, 2008) .	33
Obrázek 24: Sarvángásana - umístění HKK do extenze (Cuneo, 2015)	34
Obrázek 25: Sarvángásana - umístění HKK do flexe (Cuneo, 2018)	34
Obrázek 26 : Sarvángásana - umístění HKK, připažení HKK k tělu (Cuneo, 2015).....	35
Obrázek 27: Sarvángásana - konečná pozice s využitím deky (Iyengar, 2008)	35
Obrázek 28: Sarvángásana - varianta s využitím pomůcek (Iyengar, 2008)	37
Obrázek 29: Sarvángásana - modifikovaná pozice s využitím rolleru (Oravcová, 2016)	37
Obrázek 30: Prasárita Pádottánásana - široký stoj rozkročný a rovný předklon (Iyengar, 2008)	39
Obrázek 31: Prasárita Pádottánásana - konečná	40
Obrázek 32 Prasárita Pádottánásana - varianta v rovném předklonu - přenášení váhy mezi DKK (Oravcová, 2016).....	41
Obrázek 33: Prasárita Pádottánásana - varianta v rovném předklonu - varianta uvedení trupu a HKK do rotace (Oravcová, 2016).....	41
Obrázek 34 : Prasárita Pádottánásana - varianty v hlubokém předklonu (Maehle, 2006).....	42
Obrázek 35: Prasárita Pádottánásana - konečná pozice s využitím pomůcek (bolster, cihlička) (Iyengar, 2008)	43


SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Sledované parametry vybraných ásan	47
Tabulka 2: Šíršásana , stoj na hlavě - autoři.....	49
Tabulka 3 : Sarvángásana, svíčka - autoři	51
Tabulka 4: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném- autoři	53
Tabulka 5: Porovnání shody mezi všemi autory a lektory	62
Tabulka 6: Šíršásana , stoj na hlavě - výchozí pozice	81
Tabulka 7: Šíršásana , stoj na hlavě - zatížení / uložení hlavy	82
Tabulka 8: Šíršásana , stoj na hlavě - elevace DKK a trupu.....	83
Tabulka 9: Šíršásana , stoj na hlavě - konečná pozice	84
Tabulka 10: Šíršásana , stoj na hlavě - zajištění bezpečnosti/ pomůcky.....	85
Tabulka 11: Šíršásana , stoj na hlavě - dýchání	86
Tabulka 12: Šíršásana , stoj na hlavě - zaujetí protipozice	87
Tabulka 13: Šíršásana , stoj na hlavě - čas setrvání v pozici.....	88
Tabulka 14: Šíršásana , stoj na hlavě - HSS	89
Tabulka 15: Šíršásana , stoj na hlavě - varianta Sálamba Šíršásana II	90
Tabulka 16: Sarvángásana, svíčka - výchozí pozice	91
Tabulka 17: Sarvángásana, svíčka - elevace DKK z podložky.....	92
Tabulka 18: Sarvángásana, svíčka - elevace trupu	93
Tabulka 19: Sarvángásana, svíčka - zatížení Cp/uložení hlavy	94
Tabulka 20: Sarvángásana, svíčka - postavení HKK.....	95
Tabulka 21: Sarvángásana, svíčka - konečná pozice.....	96
Tabulka 22: Sarvángásana, svíčka - dýchání.....	97
Tabulka 23: Sarvángásana, svíčka - čas setrvání v pozici.....	98
Tabulka 24: Sarvángásana, svíčka - návrat z pozice	99
Tabulka 25: Sarvángásana, svíčka - zaujetí protipozice	100
Tabulka 26: Sarvángásana, svíčka - pomůcky/zajištění bezpečnosti	101
Tabulka 27: Sarvángásana, svíčka - aktivace HSS.....	102
Tabulka 28: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném- výchozí pozice	103
Tabulka 29: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - postavení DKK	104
Tabulka 30: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - předklon, aktivita trupu	105
Tabulka 31: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - umístění HKK na zem	106
Tabulka 32: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - zatížení/uložení hlavy, konečná pozice.....	107
Tabulka 33: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - varianty	108
Tabulka 34: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - dýchání.....	109
Tabulka 35: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - čas setrvání v pozici	110
Tabulka 36: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - návrat z pozice	111
Tabulka 37: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - zaujetí "protipozice" / místo v sestavě	112
Tabulka 38: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - pomůcky/zajištění bezpečnosti	113
Tabulka 39: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stojí rozkročném - HSS	114
Tabulka 40: Lektoři I-V, doplňující informace	115
Tabulka 41: Lektoři VI-X, doplňující informace.....	116
Tabulka 42: Lektoři XI - XV, doplňující informace.....	118
Tabulka 43: Lektoři XVI - XX, doplňující informace.....	119

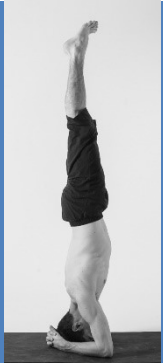
SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Širšāsana (vlastní šetření)	56
Graf 2: Sarvángāsana (vlastní šetření)	57
Graf 3: Prasárita Pádottánāsana (vlastní šetření)	57
Graf 4: Přehled dílčích výzkumných otázek (vlastní šetření)	63

Tabulka 6: Šíršásana , stoj na hlavě - výchozí pozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		<p>vkleče, ze semknutých dlaní je vytvořena "miska", vzdálenost mezi lokty je maximálně na úroveň RAK</p>	<p>vkleče, HKK do "trojúhelníku", dlaně objímají lebku, prsty zabraňují hlavě v pohybu</p>	<p>vkleče, HKK do "trojúhelníku", pouze při "vhodných" tělesných proporcích</p>	<p>vkleče, HKK do "trojúhelníku", dlaně a zápěstí by měly být kolmé k podlaze</p>
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	vkleče, zaujetí trojúhelníku			
	3. - 20.	X			

Tabulka 7: Šíršásana , stoj na hlavě - zatížení / uložení hlavy

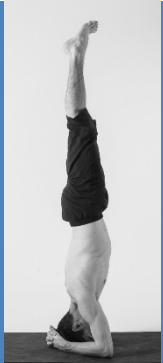
		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		hlava umístěna do "misky ze spojených dlaní", kontakt pouze vrcholku hlavy s podložkou, nese maximum váhy	maximum váhy nese hlava, nutná neměnná pozice hlavy po celou dobu zaujetí ásany	váha je rozprostřena mezi lokty a zápěstí, hlava zatížena minimálně	váha je rozprostřena mezi lokty a zápěstí, hlava zatížena minimálně
LEKTÓŘI	1.	X			
	2.	váha rozprostřena mezi zápěstí, lokty, hlava opřená o vrcholek temene zatížena minimálně			
	3. - 20.	X			

Tabulka 8: Širšāsana , stoj na hlavě - elevace DKK a trupu


		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) elevace obou DKK současně "zhoupnutím" (lehká flexe v KOK)	Lysebeth (1984) elevace obou DKK, paty přitáhnout k hýždím, pokud jsou trup a stehna ve vertikále, lze pomalu extendovat celé DKK	Oravcová (2016) neuvádí	Maehle (2011) elevace DKK by měla být pomalá, nutná aktivita hýžďového svalstva a spodní části břicha
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	pomalá elevace obou DKK a trupu, upozornění na aktivitu HSS			
	3. - 20.	X			



Tabulka 9: Širšásana , stoj na hlavě - konečná pozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		" napnuto" celé tělo a to od horních končetin až po palce u nohou. Hrudník má být „rozepnut“ do šířky	dosažení nultého bodu, kdy je tělo v naprosté rovnováze	balancování mezi aktivitou a uvolněním přebytečného napětí	trup a DKK zpevněné, „vytahují“ se vzhůru ke stropu, lopatky stažené kaudálně, hlezenní klouby v plantární flexi
LEKTÓŘI	1.	X			
	2.	trup a DKK zpevněné kolmo k zemi, upozornění na aktivitu HSS			
	3. - 20.	X			

Tabulka 10: Širšāsana , stoj na hlavě - zajištění bezpečnosti/ pomůcky

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		nácvik pozice v rohu, u zdi (dodržet vzdálenost 5-7,5cm od zdi), s dopomocí, hlavu umístit na čtyřikrát přeloženou deku	zeď využít až v pozdějších fázích tréninku, k úplnému "narovnání"	nácvik „přenesení váhy na hlavu“ v pozici dítěte, úchop za paty, hlava se přisune co nejblíže ke kolenům, elevace pánve	neuvádí
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	bez pomůcek, v prostoru			
	3. - 20.	X			

Tabulka 11: Širšāsana , stoj na hlavě - dýchání

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) do polohy by se mělo jít při výdechu	Lysebeth (1984) dýchání nosem po celou dobu pohybu	Oravcová (2016) využít "plnost" dechu	Maehle (2011) Dech musí být pomalý
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	plynulost dechu			
	3. - 20.	X			



Tabulka 12: Šíršásana , stoj na hlavě - zaujetí protipozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) Sarvángásana, tedy pozice svíčky	Lysebeth (1984) poloha vkleče, kdy se o palce opřou nadočnicové oblouky a je možné tak dojít k relaxaci šíjového svalstva 15- 30sekund	Oravcová (2016) neuvádí	Maehle (2011) pozice dítěte (Balásana), 10 dechových cyklů, nebo 2 minuty
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	po ukončení setrvat vkleče, hlava skloněná k zemi, kvůli vyrovnání tlaku			
	3. - 20.	X			



Tabulka 13: Širšāsana , stoj na hlavě - čas setrvání v pozici

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) 2-15 minut, v závislosti na zkušenosti cvičence	Lysebeth (1984) neuvádí	Oravcová (2016) neuvádí	Maehle (2011) neuvádí
LEKTORŮ	1.	X			
	2.	neuvádí			
	3. - 20.	X			




Tabulka 14: Širšásana , stoj na hlavě - HSS

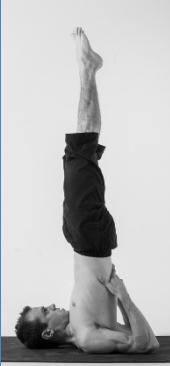
		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) neuvádí	Lysebeth (1984) neuvádí	Oravcová (2016) neuvádí	Maehle (2011) neuvádí
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	nutná aktivita HSS po celou dobu ásany			
	3. - 20.	X			




Tabulka 15: Širšásana , stoj na hlavě - varianta Sálamba Širšásana II

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) uvádí	Lysebeth (1984) uvádí	Oravcová (2016) uvádí	Maehle (2011) uvádí
					
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	flektovaná kolena umístěna na paže, pozice vhodná pro těhotné, které cvičili před graviditou, dochází k odlehčení pánevního dna			
	3. - 20.	X			


Tabulka 16: Sarvángásana, svíčka - výchozí pozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		leh na zádech, extendované DKK, HKK připázení, dlaněmi dolů, pod zády je umístěná deka	leh na zádech, flektované či extendované DKK v kolenních a kyčelních kloubech, HKK připázení, dlaněmi dolů	leh na zádech, flektované DKK v kolenních a kyčelních kloubech, HKK připázené, nebo mírně od těla	leh na zádech, extendované DKK
LEKTOŘI	1.	leh na zádech, DKK nespecifikovány, HKK nespecifikovány			
	2. - 6.	X			
	7.	leh na zádech, flexe DKK			
	8.	leh na zádech, DKK nespecifikovány			
	9. - 12.	X			
	13.	leh na zádech, DKK nespecifikovány			
	14. - 15.	X			
	16.	leh na zádech, DKK nespecifikovány			
	17.	leh na zádech, DKK nespecifikovány			
	18. - 19.	X			
	20.	leh na zádech, DKK nespecifikovány			


Tabulka 17: Sarvángásana, svíčka - elevace DKK z podložky

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
LEKTOŘI		elevace flektovaných DKK v KOK i KYK k břichu, tak, že se stehna tlačí na žaludek / elevace extendovaných DKK v KOK do 90 ° flexe v KYK, extenze v KOK, trup zůstává na podložce	elevace flektovaných či extendovaných DKK v KOK do 90° flexe v KYK, extenze v KOK, lýtka i stehna by měla zůstat uvolněná, trup zůstává na podložce	elevace flektovaných DKK v KOK, do maximální flexe KOK i KYK /elevace DKK s extendovanými KOK, do 90 ° flexe v KYK , trup zůstává na podložce	elevace extendovaných DKK v KOK do 90° flexe KYK/ elevace flektovaných DKK v KOK do té doby, než se začnou hýždě zvedat z podložky, dále pouze "vytahovat DKK" ke stropu nahoru do konečné pozice
	1.	nespecifikováno			
	2. - 6.	X			
	7.	nespecifikováno			
	8.	nespecifikováno			
	9. - 12.	X			
	13.	nespecifikováno			
	14. - 15.	X			
	16.	nespecifikováno			
	17.	nespecifikováno			
	18. - 19.	X			
	20.	elevace DKK s flexí v kolenních kloubech			

Tabulka 18: Sarvángásana, svíčka - elevace trupu

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		s výdechem, dokud se trup nedostane do svislé polohy a hrud' se nedotkne brady	možnost umístit dlaně pod hýždě jako ulehčení elevace trupu	nespecifikuje	nespecifikuje
LEKTOŘI	1.	nespecifikováno			
	2. - 6.	X			
	7.	nespecifikováno			
	8.	nespecifikováno			
	9. -12.	X			
	13.	nespecifikováno			
	14. -15	X			
	16.	nespecifikováno			
	17.	nespecifikováno			
	18. - 19.	X			
	20.	nespecifikováno			


Tabulka 19: Sarvángásana, svička - zatížení Cp/uložení hlavy

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		hrud' by se měla dotýkat brady, na zemi je v kontaktu zadní část hlavy, krku, ramen, paží až po lokty	váha těla by měla spočívat na ramenou a ne na šíji, nutno sternum tlačit proti bradě, šíje v "protažení" a co nejbližší k podložce	váha spočívá na ramenou a ne na šíji, nutné se odtlačovat se od ramenou	váha spočívá na ramenou a ne na šíji, lze využít deku
LEKTOŘI	1.	sternum tlačit proti bradě			
	2. -6.	X			
	7.	důraz na rozprostření váhy i na ramena			
	8.	nespecifikováno			
	9. -12.	X			
	13.	šíje v protažení, rozložit váhu na RAK			
	14. -15.	X			
	16.	"šíje v protažení", sternum tlačit proti bradě			
	17.	nespecifikováno			
	18. -19	X			
20.	rozložení váhy i na RAK, využití deky pod rameny				

Tabulka 20: Sarvángásana, svíčka - postavení HKK

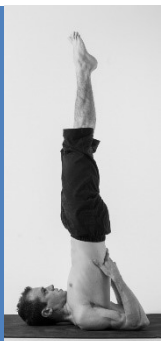
		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) ruce jsou uloženy do oblasti beder, ledvin, lokty tlačí proti podložce	Lysebeth (1984) ruce uloženy do oblasti beder/ nebo HKK zapažené dlaněmi otočenými k zemi/vzpažené směrem za hlavou/připažené k tělu	Oravcová (2016) ruce uloženy do oblasti beder/ nebo HKK zapažené dlaněmi otočenými k zemi	Maehle (2011) ruce uloženy do oblasti beder, kdy nadloktí jsou rovnoběžně, ruce postupně posouvat směrem k lopatkám
LEKTOŘI	1.	ruce opřít dlaněmi o bedra			
	2. -6.	X			
	7.	ruce opřít dlaněmi o bedra			
	8.	ruce opřít dlaněmi o bedra			
	9. -12.	X			
	13.	ruce opřít dlaněmi o bedra			
	14. -15.	X			
	16.	ruce opřít dlaněmi o bedra			
	17.	ruce opřít dlaněmi o bedra			
	18. - 19.	X			
	20.	ruce opřít dlaněmi o bedra			

Tabulka 21: Sarvángásana, svička - konečná pozice


		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		<p>trup i DKK jsou kolmo k zemi, na podložce spočívá zadní část hlavy, krku, ramen, horní část paží až po lokty, prsty nohou jsou napnuté a míří směrem nahoru</p>	<p>trup i DKK jsou kolmo k zemi, šije v "protažení", sternum se tlačí proti bradě. Lýtka i stehna by měla zůstat uvolněná, pohyb v této pozici musí být pomalý a plynulý</p>	<p>trup i DKK jsou kolmo k zemi, udává, nutnost rovnováhy aktivity a uvolnění</p>	<p>trup i DKK jsou kolmo k zemi, udává, nutnost „vytahovat“ celý trup a DKK vzhůru a vytvořit tak pocit lehkosti</p>
LEKTOŘI	1.	trup i DKK jsou kolmo k zemi			
	2. -6.	X			
	7.	trup i DKK jsou kolmo k zemi			
	8.	trup i DKK jsou kolmo k zemi			
	9. -12.	X			
	13.	trup i DKK jsou kolmo k zemi			
	14. -15	X			
	16.	trup i DKK jsou kolmo k zemi			
	17.	trup i DKK jsou kolmo k zemi			
	18. -19.	X			
20.	aktivace HSS, důraz na rozprostření váhy i na ramena, trup i DKK jsou kolmo k zemi				

Tabulka 22: Sarvángásana, svíčka - dýchání

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) plynulý dech	Lysebeth (1984) klidný a bez přerušení	Oravcová (2016) "plný" dech	Maehle (2011) v konečné pozici se volně vzdouvají partie břicha a je nehybná oblast podbříšku, ta je fixovaná "uddijána bandhou" a "udždají pránájámou"
LEKTOŘI	1.	důraz na plynulost			
	2. - 6.	X			
	7.	plynulost dechu			
	8.	plynulost dechu			
	9. -12.	X			
	13.	plynulost dechu			
	14. -15	X			
	16.	plynulost dechu			
	17.	nespecifikováno			
	18. -19.	X			
	20.	plynulost dechu			

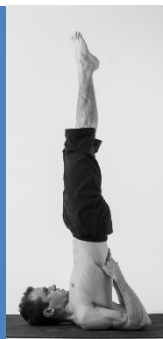


Tabulka 23: Sarvángásana, svička - čas setrvání v pozici

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1984)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		5-15minut, záleží na zkušenosti cvičence	několik sekund až minuty, záleží na zkušenosti cvičence	nezmiňuje	po namáhavém cvičení v ní lze zůstat delší dobu
LEKTOŘI	1.	5 dechů			
	2. -6.	X			
	7.	nespecifikováno			
	8.	nespecifikováno			
	9. -12.	X			
	13.	nespecifikováno			
	14. -15.	X			
	16.	nespecifikováno			
	17.	nespecifikováno			
	18. -19.	X			
	20.	nespecifikováno			

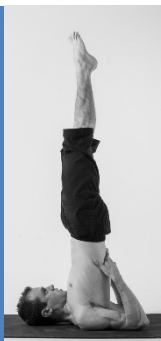
Tabulka 24: Sarvángásana, svíčka - návrat z pozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) s výdechem "spustit" DKK zpět na podložku, uvolnit HKK, ležet rovně a odpočívat	Lysebeth (1984) návrat přes pozici pluhu	Oravcová (2016) nezmiňuje	Maehle (2011) návrat přes pozici pluhu
LEKTOŘI	1.	návrat přes pozici pluhu			
	2. -6.	X			
	7.	nespecifikováno			
	8.	návrat přes pozici pluhu			
	9. -12.	X			
	13.	návrat přes pozici pluhu			
	14. -15.	X			
	16.	návrat přes pozici pluhu			
	17.	návrat přes pozici pluhu			
	18. -19.	X			
	20.	návrat přes pozici pluhu			



Tabulka 25: Sarvángásana, svička - zaujetí protipozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) nezmiňuje	Lysebeth (1984) pozice ryby (Matsjásana)	Oravcová (2016) nezmiňuje	Maehle (2011) nezmiňuje
LEKTOŘI	1.		pozice ryby		
	2. -6.		X		
	7.		nespecifikováno		
	8.		pozice ryby		
	9. - 12.		X		
	13.		pozice ryby		
	14. - 15.		X		
	16.		pozice ryby		
	17.		pozice ryby		
	18. - 19.		X		
	20.		pozice ryby		

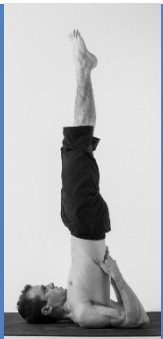


Tabulka 26: Sarvángásana, svička - pomůcky/zajištění bezpečnosti

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) využívá stoličky, deky a bolsteru	Lysebeth (1984) nezmiňuje	Oravcová (2016) nezmiňuje	Maehle (2011) složená deka pod ramena, lokty
LEKTOŘI	1.	nespecifikováno			
	2. -6.	X			
	7.	nespecifikováno			
	8.	nespecifikováno			
	9. -12.	X			
	13.	nespecifikováno			
	14. -15.	X			
	16.	nespecifikováno			
	17.	nespecifikováno			
	18. -19.	X			
	20.	využití deky pod rameny			

Tabulka 27: Sarvángásana, svíčka - aktivace HSS


		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) neuvádí	Lysebeth (1984) neuvádí	Oravcová (2016) neuvádí	Maehle (2011) neuvádí
LEKTOŘI	1.	nutná aktivace HSS po celou dobu pozice			
	2. -6.	X			
	7.	nespecifikováno			
	8.	nespecifikováno			
	9. -12.	X			
	13.	důraz na aktivaci "břicha a zad"			
	14. -15.	X			
	16.	nespecifikováno			
	17.	nespecifikováno			
	18. -19.	X			
	20.	aktivace HSS po celou dobu pozice			




Tabulka 28: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném- výchozí pozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) vzpřímený stoj	Lysebeth (1997) široký stoj rozkročný	Oravcová (2016) vzpřímený stoj	Maehle (2011) vzpřímený stoj
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	široký stoj rozkročný/ analogie vleže na zádech (v komentáři)			
	3.	X			
	4.	široký stoj rozkročný			
	5.	X			
	6.	stoj rozkročný			
	7. -9.	X			
	10.	široký stoj rozkročný			
	12. -17.	X			
	18.	široký stoj rozkročný			
	19.	široký stoj rozkročný			
	20.	široký stoj rozkročný			


Tabulka 29: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročeném - postavení DKK

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
LEKTOŘI		<p>široký stoj rozkročný, min. 120 cm rozkročení, záleží na délce DKK, nejlépe zkusmo zaujmout úplnou pozici, a pokud se nedaří dát hlavu na zem, je třeba rozkročit více</p>	<p>široký stoj rozkročný, lehká flexe v kolenních kloubech, při předklonu „uvolnit a roztahovat do široka“ hýždě, dále „couvat“ třísky, udržovat „osu chodidlo – koleno“ a udržovat stále „pružnost“ v kolenou a neustále využívat „vědomou oporu o chodila“</p>	<p>široký stoj rozkročný, lehká flexe v kolenních kloubech, při předklonu „uvolnit a roztahovat do široka“ hýždě, dále „couvat“ třísky, udržovat „osu chodidlo – koleno“ a udržovat stále „pružnost“ v kolenou a neustále využívat „vědomou oporu o chodila“</p>	<p>široký stoj rozkročný, držet vnější hrany chodidel rovnoběžně, aby byly „souběžně s koleny“</p>
		1.	X		
	2.	široký stoj roznožný, individuální rozkročení DKK, ZR v KYK , „pružná“ kolena			
	3.	X			
	4.	široký stoj roznožný			
	5.	X			
	6.	nohy na šířku boků			
	7. -9.	X			
	10.	přechod z bojovníka II, nohy v rozkročení širokém, jako u bojovníka II			
	12. -17.	X			
	18.	široký stoj roznožný, záleží na individuálních proporcích			
	19.	široký stoj roznožný, důraz na absenci "hyperextenze" v kolenních kloubech			
	20.	široký stoj roznožný, důraz na absenci "hyperextenze" v kolenních kloubech, důraz na ZR v kyčlích, "udržení" fyziologického postavení chodidel			


Tabulka 30: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném - předklon, aktivita trupu

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		"ruce v bok", rovný předklon, kdy se "záda drží prohnutá"	"ruce v bok", rovný předklon, "narovnění se v bedrech"	umístit dlaně "zpředu na stehna", provést rovný předklon tak, že je trup napřímen "vytažením" za temenem hlavy, břišní stěna musí být aktivně "vtažena", „roztažení“ sedacích kostí a „vytahování“ se za hlavou	umístit „ruce v bok“ „zlomit se v pase“ a ruce položit na podložku
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	„ruce v bok“, rovný předklon, aktivace HSS			
	3.	X			
	4.	nespecifikováno			
	5.	X			
	6.	nespecifikováno			
	7. -9.	X			
	10.	nespecifikováno			
	12. -17.	X			
	18.	"ruce v bok", dlaně na zem, před chodidla, využití pomůcek, aby byl předklon rovný			
	19.	rovný předklon s HKK v zapažení, extenze v LOK, „propletené ruce“, důraz na aktivaci "středu těla"			
	20.	"rovný předklon, ruce v bok", aktivace HSS, "vytahování" se za sedacími kostmi			


Tabulka 31: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročeném - umístění HKK na zem

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
LEKTOŘI		dlaně na zem na spojnici pat, dlaně jsou na šířku RAK lze opřít i celé předloktí o zem	dlaně na zem na spojnici pat, zpočátku je lze umístit i před tuto linii	dlaně na zem na šířku RAK, podle individuálních možností mohou být při dlaních na zemi flektované KOK i LOK	dlaně na zem na šířku RAK, prsty na rukou by měly být v abdukci a jejich konečky by měly být v jedné rovině s prsty nohou
	1.	X			
	2.	dlaně na zem na šířku ramen, používá i bločky, lokty uloženy dorzálně, při variantě, kdy se cvičenec chytí za palce pak lokty laterálně			
	3.	X			
	4.	chycení se za kotníky			
	5.	X			
	6.	nespecifikováno			
	7. -9.	X			
	10.	dlaně na spojnici nohou			
	12. -17.	X			
	18.	dlaně na šířku ramen, využití bločků			
	19.	dlaně na šířku ramen, využití bločků			
	20.	dlaně na šířku ramen, využití bločků			

Tabulka 32: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném - zatížení/uložení hlavy, konečná pozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		hluboký předklon ve stoji roznožném, hlava opřená o temeno, nesmí se na ni přenášet váha těla, ta musí zůstat celou dobu na DKK	hluboký předklon ve stoji roznožném, hlava opřená o temeno, kdy se čelo dotkne „spojnice zápěstí“	hluboký předklon ve stoji roznožném s uložení dlaní či LOK na zem, hlavu nepokládá	hluboký předklon ve stoji roznožném, hlava opřená o temeno, lopatky se v této pozic „stahují“ ke kostrči
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	hluboký předklon ve stoji rozkročném, hlava opřená temenem o zem, lze využít bločků			
	3.	X			
	4.	hluboký předklon ve stoji rozkročném bez opření hlavy			
	5.	X			
	6.	hluboký předklon ve stoji rozkročném bez opření hlavy			
	7. -9.	X			
	10.	hluboký předklon ve stoji rozkročném bez opření hlavy			
	12. -17.	X			
	18.	hluboký předklon ve stoji rozkročném bez opření hlavy			
	19.	hluboký předklon ve stoji rozkročném bez opření hlavy			
	20.	hluboký předklon ve stoji rozkročném bez opření hlavy			

Tabulka 33: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném - varianty


		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
LEKTOŘI		hluboký předklon - "ruce v bok"/"sepnuté za tělem - "namaste"	neuvádí	rovný předklon, kdy je cvičenec opřen o ruce, z této pozice lze přidat přenášení váhy střídavě z jedné DK na druhou /střídání podřepu a předklonu/ trup a HKK do rotace	hluboký předklon - uložení HKK tak, že se cvičenec chytí za palce u DKK, lokty směřují do stran/ „proplést“ ruce za zády
	1.	X			
	2.	hluboký předklon- varianta chycení za palce, rovný předklon - ruce na spojnici pat či před nohy, využívá i rotace			
	3.	X			
	4.	hluboký předklon - pouze chycení za kotníky			
	5.	X			
	6.	nespecifikováno, pouze rovný předklon s dlaněmi na zemi			
	7. -9.	X			
	10.	nespecifikováno, pouze rovný předklon s dlaněmi na zemi			
	12. -17.	X			
	18.	nespecifikováno, pouze rovný předklon s dlaněmi na zemi			
	19.	Hluboký předklon - HKK "za zády" (extenze v RAK i LOK), dále rovný předklon - varianta do rotací			
	20.	Hluboký předklon s dlaněmi na zem, rovný předklon - varianta do rotací HKK			

Tabulka 34: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročeném - dýchání


		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) hluboký, pravidelný dech	Lysebeth (1997) hluboký dech, důraz na důkladný, úplný výdech	Oravcová (2016) pravidelný dech, s výdechem uvolňovat přebytečné napětí	Maehle (2011) pravidelný dech
LEKTOŘI	1.			X	
	2.			plynulost dechu	
	3.			X	
	4.			nespecifikováno	
	5.			X	
	6.			plynulost dechu	
	7. -9.			X	
	10.			plynulost dechu	
	12. -17.			X	
	18.			plynulost dechu	
	19.			plynulost dechu	
	20.			plynulost dechu	




Tabulka 35: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném - čas setrvání v pozici

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		půl minuty	po 10-20 hlubokých dechů	neuvádí	5 dechových cyklů
LEKTOŘI	1.	X			
	2.	nespecifikováno			
	3.	X			
	4.	nespecifikováno			
	5.	X			
	6.	nespecifikováno			
	7. -9.	X			
	10.	nespecifikováno			
	12. -17.	X			
	18.	nespecifikováno			
	19.	nespecifikováno			
20.	nespecifikováno				


Tabulka 36: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném - návrat z pozice

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
LEKTOŘI		rovný předklon, „hlava držena vzhůru“ a jsou „prohnutá záda“, "ruce v bok", elevace trupu, stoj rozkročný, po té vzpřímený	"ruce v bok", elevace trupu, stoj rozkročný, po té vzpřímený	nutnost pokrčit kolena, opřít si dlaně o KOK a narovnat záda a "pružným zhrounutím v KOK se napřímít"	"ruce v bok", elevace trupu, stoj rozkročný, po té vzpřímený
	1.	X			
	2.	„ruce v bok“, elevace trupu, přisunout DKK k sobě, lze z této pozice udělat i stoj na hlavě			
	3.	X			
	4.	nespecifikováno			
	5.	X			
	6.	nespecifikováno			
	7. -9.	X			
	10.	dlaně opřít o bedra, nutná aktivace HSS			
	12. -17.	X			
	18.	„ruce v bok“, cvičenec se napřímí, stoj rozkročný			
	19.	„ruce v bok“, cvičenec se napřímí, stoj rozkročný, důraz na aktivaci HSS			
	20.	„ruce v bok“, cvičenec se napřímí, stoj rozkročný, důraz na aktivaci HSS			


Tabulka 37: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném - zaujetí "protipozice" / místo v sestavě

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
		neuvádí	pokud je tato ásana cvičena v sestavě, je dobré ji zařazovat před kleště	neuvádí	neuvádí
LEKTOŘI	1.		X		
	2.		zařazeno v závěrečné fázi		
	3.		X		
	4.		zařazeno v závěrečné fázi		
	5.		X		
	6.		zařazeno na začátku lekce		
	7. -9.		X		
	10.		zařazeno v polovině lekce		
	12. -17.		X		
	18.		zařazeno v závěrečné fázi		
	19.		zařazeno v závěrečné fázi		
20.		zařazeno v závěrečné fázi			

Tabulka 38: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném - pomůcky/zajištění bezpečnosti

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013)	Lysebeth (1997)	Oravcová (2016)	Maehle (2011)
LEKTOŘI		cihličky, bolster pod hlavu	zabezpečit, aby nohy neklouzaly po zemi, je vhodné cvičit naboso	neuvádí	neuvádí
	1.	X			
	2.	použití bločků ve stoji po dlaně/při rozhovoru předvedena varianta vleže na zádech, dodržení "jógové geometrie", nutné udržení HSS, neprohýbat se v Lp			
	3.	X			
	4.	nespecifikováno			
	5.	X			
	6.	nespecifikováno			
	7. -9.	X			
	10.	nespecifikováno			
	12. -17.	X			
	18.	použití bločků pod dlaně při rovném předklonu			
	19.	použití bločků pod dlaně při rovném předklonu			
	20.	použití bločků pod dlaně při rovném předklonu			

Tabulka 39: Prasárita Pádottánásana, předklon ve stoji rozkročném - HSS

		AUTOŘI			
		Iyengar (2008, 2013) neuvádí	Lysebeth (1997) neuvádí	Oravcová (2016) neuvádí	Maehle (2011) neuvádí
LEKTOŘI					
	1.	X			
	2.	aktivita HSS po celou dobu pozice			
	3.	X			
	4.	nespecifikováno			
	5.	X			
	6.	nespecifikováno			
	7. -9.	X			
	10.	aktivace HSS zejména při návratu z pozice			
	12. -17.	X			
	18.	aktivita HSS po celou dobu pozice			
	19.	aktivita HSS po celou dobu pozice			
	20.	aktivita HSS po celou dobu pozice			

Tabulka 40: Lektori I-V, doplňující informace

	Lektor I	Lektor II	Lektor III	Lektor IV	Lektor V
vzdělání v józe/jak dlouho učí	Hatha Yoga Teacher RYT 200 by Yoga Alliance Instruktor Hatha Yogy (MŠMT 2013) Výcvik metodiky cvičení dětské jógy (Česká asociace dětské jógy)	Instruktor powerjógy a Instruktor hathajógy Masérská škola na rekondiční, sportovní a klasickou masáž, Piešťany Powerjóga Basic, Diplom Body&Mind	Absolvent FTVS UK Praha Instruktorka Hathajógy - I a II stupeň (Fisaf - Hatha Yoga Instruktor) Specializace technika jógových pozic	Instruktor jógy specializace powerjóga - Power Yoga Akademie	Trenér ve fitness centrech v rozsahu 150 výukových hodin/ studio R Instruktor jógy (150 výukových hodin)/ Power Yoga Akademie s.r.o.
zdravotnické vzdělání	nemá	střední zdravotnická škola	nemá	nemá	nemá
pomůcky	ne	ano	ne	ne	ano - bločky, taburety, deky
cvičenců na lekci	5	3	8	17	11
dotaz na zdravotní stav	ano	ano	ano	ano	ano
druh lekce	jemná jóga, 60min	jóga, 60min	hatha jóga, 60min	vinyasa jóga, 60min	jóga, 1h15min
korekce cvičenců	ne	ano	ne	ne	ano
poznámky k obráceným pozicím	Š: cvičí pouze v uzavřených lekcích se lidmi, které zná, chodí pravidelně S: cvičeno, vzniká tlak na hrdlo, emoční rozladění, pouze opatrně, když stav cvičenců dovolí P: nevyjádřeno	obrácené pozice zařazuje, nejraději psa hlavou dolů, je to bez KI Š: cvičeno S: používá deku pod ramena, dnes nezařazeno P: cvičeno	Š: nevyjádřeno S: obvykle ano, dnes ne, celkově ale vnímá KI a to hypertenze, hodně pracuje s dechem, na svíčku by potřebovala lekci o čtvrt hodiny delší P: nevyjádřeno	Š: nevyjádřeno S: nevyjádřeno P: cvičeno	Š: nevyjádřeno S: obvykle ano, dnes ne P: obvykle ano, dnes ne
obrácené pozice, které zařadil/a	Sarvángásana, Halásana, Adho mukha svanasana	Adho mukha svanasana, Širšásana, Prasárita Pádottánásana	Adho mukha svanasana	Prasárita Pádottánásana, Adho mukha svanasana	Adho mukha svanasana

Tabulka 41: Lektori VI-X, doplňující informace

	Lektor VI	Lektor VII	Lektor VIII	Lektor IX	Lektor X
vzdělání v józe/jak dlouho učí	zkušená instruktorka jógy s mezinárodním certifikátem 30 let v oboru, stáže v Indii, několikaletá praxe v zahraničí (Nový Zéland)	PranaVashya yoga teachers' training, Mysore, Certifikovaný lektorský kurz Hormonální jógové terapie, Dinah Rodrigues, Provence, Francie, 2015	Studium Power Yoga Akademie 200RYT specializace Power yoga/Hatha yoga	Ayurelinic Goa's AYURCLINIC INSTITUTION, Goa, Indie: Advanced Ayurveda Cooking Course Ayuskama Ayurveda Institute, Rishikesh, Indie: Ayurveda Stress Management Course Ayuskama Ayurveda Institut, Rishikesh, Indie: Ayurveda Nutrition & Cooking Course	Power Yoga Akademie pana Václava Krejčíka, Kurz výživového poradce, kurz reflexní terapie, kurz spirální stabilizace páteře MUDr. Smíšková, vzdělávací semináře v Centru přírodní léčby MUDr. Hájková
zdravotnické vzdělání	nemá	nemá	nemá	nemá	nemá
pomůcky	ne	ano	ano, k sezení na začátku	ano, válec na sezení	ano - bločky při prasaritě, sed
cvičenců na lekci	4	2	8	3	2
dotaz na zdravotní stav	ne	ano	ne	ne	ne
druh lekce	hatha jóga, 60min	gravid jóga, 1h15min	power jóga, 60min	Hathajóga flow, 60min	power jóga, 60min
korekce cvičenců	ne	ano	ne	ne	ano
poznámky k obráceným pozicím	obrácené polohy cvičí, ale upozorňuje prý lidi se zdravotními problémy, nedoporučuje lidem s poruchami endokrinních žláz toto uvedl, ale na zdravotní stav se neptal Š: obvykle ano, dnes ne S: obvykle ano, dnes ne	Š: obvykle ano, dnes ne S: cvičeno P: obvykle ano, dnes ne	Š: nevyjádřeno S: cvičeno P: nevyjádřeno	Š: necvičí, rizikové, lidé mají různé potíže s Cp, raději dělá jemnější pozice, kde člověk více vnímá sebe sama S: obvykle ano, dnes ne, Viparita karani a to s válcem (bolster) a jóga páskem P: obvykle ano, dnes ne, dobré pro otevření kyčelních kloubů	Š: stoj na hlavě necvičí, rizikové pro Cp S: svíčku na individuálních lekcích, P: cvičeno Má spíše individuální lekce jógy, toto je jediná hromadná,

	P: cvičeno			dnes pouze pes hlavou dolů	při individuálních si více dovolí
obrácené pozice, které zařadil/a	Prasárita Pádottánásana	Sarvángásana, Adho mukha svanasana	Sarvángásana, Halásana, Adho mukha svanasana, Viparita karani	Adho mukha svanasana	Adho mukha svanasana, Prasárita Pádottánásana

Tabulka 42: Lektori XI - XV, doplňující informace

	Lektor XI	Lektor XII	Lektor XIII	Lektor XIV	Lektor XV
vzdělání v józe/jak dlouho učí	Instruktor Jógy-specializace Powerjóga (Power Yoga Akademie) jóga pro zdravá záda (Power Yoga Akademie) Dětská jóga (Power Yoga Akademie)	Akreditovaný seminář Metodika cvičení jógy s dětmi (Asociace dětské jógy, 2014) Seminář Těhotenská jóga (2014) Akreditovaný seminář Cvičitel II. třídy (Asociace dětské jógy, 2014)	Instruktor powerjógy - Power Yoga Akademie, Master Instruktor powerjógy, FISAF Powerjóga Basic, FISAF Fitness Core	neudává	lektor power jógy, 3. a 2. třída.
zdravotnické vzdělání	nemá	nemá	nemá	nemá	nemá
pomůcky	ne	ano	ne	ano - bločky	ne
cvičenců na lekci	5	4	10	10	12
dotaz na zdravotní stav	ano	ne	ne	ne	ano
druh lekce	jemná jóga, 60min	terapeutická jóga, 60min	polední jóga, 60min	jemná jóga, 60min	jóga pro zdravá záda, 60min
korekce cvičenců	ano	ne	ne	ne	ano
poznámky k obráceným pozicím	Š: necvičí, je to rizikové S: necvičí, je to rizikové P: obvykle ano, dnes ne	Š: necvičí, je to rizikové, kvůli hypermobilita Cp S: necvičí, je to rizikové P: nevyjádřeno	celkově dává pozor v případech lidí, kteří trpí hypertenzí, hodně pracuje s dechem toto uvedl, ale na zdravotní stav se neptal Š: nevyjádřeno S: cvičeno P: nevyjádřeno	Š: nevyjádřeno S: nevyjádřeno P: nevyjádřeno	Š: obvykle ano, u stěny, dnes ne S: obvykle ano, u stěny, dnes ne P: nevyjádřeno
obrácené pozice, které zařadil/a	Adho mukha svanasana	Adho mukha svanasana	Sarvángásana, Halásana, Adho mukha svanasana, Viparita karani	necvičeno	Adho mukha svanasana

Tabulka 43: Lektori XVI - XX, doplňující informace

	Lektor XVI	Lektor XVII	Lektor XVIII	Lektor XIX	Lektor XX
vzdělání v józe/jak dlouho učí	instruktor hatha jógy - poweryoga akademie kurz masáže dětí a kojenců jógu učí 5 let semináře - jóga v denním životě	neudává	trenér II. třídy Hatha jóga specializované jógové semináře – pánevní dno, hypermobilita, lymfatický systém, hrudník, kyčle	absolvent FTVS UK Praha instruktor jógy - Power Yoga kurz hormonální jógové terapie	Anusara Elements™ yoga teacher v Berlíně 2016 Anusara-Inspired™ Yoga Teacher
zdravotnické vzdělání	nemá	nemá	nemá	nemá	lékař
pomůcky	ne	ne	ano	ano - bločky	ano - bločky
cvičenců na lekci	3	10	2	6	3
dotaz na zdravotní stav	ne	ne	ano	ano	ano
druh lekce	hataha jóga, 60min	power jóga, 45min	jóga pro těhotné, 1h 15min	jemná jóga, 60min	těhotenská jóga, 60min
korekce cvičenců	ne	ne	ano	ano	ano
poznámky k obráceným pozicím	Š: pouze v uzavřených kurzech, u stěny S: cvičeno P: nevyjádřeno	Š: pouze na soukromé lekci u stěny S: cvičeno P: nevyjádřeno	Š: pouze v uzavřených kurzech S: obvykle cvičí, dnes ne P: cvičeno	Š: necvičí, rizikové kvůli Cp S: obvykle cvičí s podložením ramen, dnes ne P: cvičeno	Š: necvičí, rizikové kvůli Cp S: svíčka cvičena s dekou pod rameny P: cvičeno, dbá na pozici DKK, nohou, používá pomůcky
obrácené pozice, které zařadil/a	Sarvangásána, Halásána, Adho mukha svanasana	Sarvangásána	Prasárita Pádottánásana, Adho mukha svanasana	Prasárita Pádottánásana, Adho mukha svanasana	Adho mukha svanasana, Prasárita Pádottánásana Sarvangásána