UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta humanitních studií

Jóga na pracovišti a její vliv na stres zaměstnanců

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce:

PhDr. Markéta Habermannová, Ph.D.

Vypracovala:

Lucie Kramosilová

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby byla práce zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne Podpis

Chtěla bych poděkovat PhDr. Markétě Habermannové, Ph.D. za odborné vedení práce, věcné připomínky a laskavý přístup.

Obsah:

ÚVOD 6

1 Stres 7

1.1 Co je stres 7

1.2 Stres ničitelem zdraví? 8

1.2.1 Chronický stres a jeho důsledky 8

1.3 Techniky zvládání stresu 9

2 Pracovní stres 13

2.1 Rizikové chování, které může zapříčinit stres v práci 13

2.2 Boj s pracovním stresem 15

2.2.1 Nová pracovní morálka 15

2.2.2 Management času a organizace práce 15

2.3 Projevy stresu 16

2.4 Syndrom vyhoření 16

3 JÓGA 17

3.1 Seznámení s jógou 17

3.1.1 JAMA - NIJAMA 18

3.1.2 Meditace 19

3.2 Hathajóga 19

3.2.1 Asány 20

3.2.2 Čakry 21

3.3 Léčivé účinky jógy 22

3.3.1 Jóga a tělesné zdraví 23

3.3.2 Jóga a duševní zdraví 23

4 Jóga a stres 25

4.1 Dech 26

4.1.1 Se správným dýcháním proti stresu 26

4.1.2 Dech základním pilířem jógy 26
4.2 Antistresové asány/sestavy 28
4.3 Proběhlé výzkumy 35
4.3.1 Vliv jógy na stres zaměstnanců 35
4.3.2 Vliv jógy na stres 36
5 Praktická část 37
5.1 Cíle práce a výzkumné otázky 37
5.2 Popis výzkumného vzorku a prostředí 38
5.3 Výzkumná strategie 38
5.4 Použité metody 39
5.5 Výsledky 39
5.6 Interpretace výsledků 58
5.7 Diskuze 62
5.7.1 Diskuze k výsledkům 62
5.7.2 Diskuze k proběhlým výzkumům a literatuře 63
5.7.3 Diskuze ke zkoumanému vzorku a použité metodě 63
5.7.4 Diskuse k možnostem dalšího rozpracování a využití studie 64
6 Závěr 65
7 Přílohy 68
7.1 Příloha č. 1: Dotazník 68
7.2 Příloha č. 2: Meditační techniky 71

ÚVOD

V dnešní uspěchané době, kdy jsou na člověka kladeny vysoké nároky, ať už v osobním či pracovním životě, je stres běžnou součástí života téměř každého. S nadsázkou lze říct, že stres je fenomén, který ovládá chování, pocity a každodenní život lidí různého věku a pohlaví. Dnes a denně slyšíme ze všech stran, jak někoho stresuje práce, škola, manžel či manželka, a ani si už možná neuvědomujeme, že stres se opravdu stal naším „věrným kamarádem“, který nás jen málokdy opouští. Někdy však nemá ani příležitost nás opustit, protože se stále snažíme něčeho dosahovat, honíme se za úspěšnou kariérou či penězi, a ani na chvíli nedokážeme vypnout, užít si chvíle klidu a pohody.

Mnoho lidí však již z tohoto stresujícího stylu života bylo unaveno a rozhodlo se začít cvičit jógu, která svými meditačními a relaxačními technikami přímo vybízí ke zklidnění mysli. Při józe jakoby okolní svět ani neexistoval a konečně je možné se soustředit pouze na sebe a své prožitky. Oprostit se od starostí a strastí všedního dne je totiž mnohdy takřka nemožné, proto je takové „zastavení“ velmi podstatné a žádoucí.

K tomuto tématu mě inspirovala vlastní zkušenost, protože se stresem se snažím zápasit už několik let různými způsoby, včetně právě i jógy. Vím jaké účinky má na mě, ale zajímalo mě, jak jóga působí i na ostatní. Vzhledem k tomu, že pracuji ve firmě, kde se jóga cvičí, přivedlo mě to k myšlence zaměřit se na tento koncept ve vztahu k prožívanému stresu u zaměstnanců.

V teoretické části práce nejprve popisuji stres, jak ho zvládat a jeho projevy. Dále jeho působení na zdraví a jedna kapitola se zaměřuje přímo na pracovní stres. V další části se seznámíme s jógou a především s jejími léčivými účinky. Poslední úsek nastiňuje přímo vztah jógy a stresu, kde se nachází kapitola o dechu. Ten je pro jógu i zvládání stresu stěžejní. V dalších kapitolách jsou antistresové asány a výzkumy, které byly na toto téma již uskutečněny. V praktické části je poté vlastní výzkum a jeho vyhodnocení.

Teoretická část

1 Stres

V dnešní hektické době je stres bohužel součástí života téměř každého. Ze všech stran se na nás valí požadavky a povinnosti, ať už na uživení sebe či rodiny, uskutečnění projektu v práci v zadaném termínu, či vedení úspěšného partnerského vztahu.

1.1 Co je stres

V této kapitole bych ráda nastínila, co stres představuje, jeho vliv na zdraví člověka a možné postupy k jeho zvládání a redukci.

Nejdříve bych pro lepší představu o tom, co je stres, uvedla několik definicí:

- **Stres** můžeme pojmenovat jako „kombinaci fyzických, duševních a emočních projevů, které následují jako reakce na tlak, obavy a úzkost. Určitá míra stresu dokonce člověku pomáhá zvládnout náročné životní situace. Nadměrný stres však působí na organismus nepříznivě“. (Battinsonová 1999: s. 6)
- **Stres** se často vymezuje jako skutečné, nebo implicitní ohrožení homeostázy. V běžné řeči se o stresu hovoří jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují reakci v podobě „distresu“ (špatného stresu), ale někdy také jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady, tedy „dobého“ stresu. Termín stres se většinou používá ve významu působící události (stresoru), někdy ve smyslu odpovědi na tuto událost (stresové reakce). (Joshi 2007)

Hans Selye shrnul všechny reakce těla na stres pod pojem **Generální adaptační syndrom** (zkráceně GAS), který probíhá ve třech fázích:

1. Poplachová reakce
   V této fázi jsme nejméně imunní vůči stresovým faktorům.
2. Stádium rezistence
   Při této fázi odolnost překročí značně svou normální hladinu.
3. Stádium vyčerpání
   V poslední fázi se rezistence vrací zpátky pod svůj průměr.
   (Selye 1966)

1.2 Stres ničitelem zdraví?

Stres významně ovlivňuje celý náš život, naše chování, prožívání a především má významný dopad na naše zdraví. S trochou nadsázky by se mu mohlo přezdívat „tichý zabiják“, který svými projevy nemusí být viditelný jak pro okolí, tak pro samotného jedince, ale může způsobit řadu méně vážných až velmi závažných chorob.

U stresu je především důležitá prevence, jak uvádí Comby (1997), základními příčinami stresu jsou:

- Špatná strava
- Nedostatek pohybu
- Nerespektování biologických rytmů
- Absence pozitivního myšlení a vnitřního života

Proto by se měla dodržovat správná životospráva, vynechávat alkohol, cigarety a kávu, které stres spíše podporují. Pravidelnou fyzickou aktivitu považuje Comby (1997) dokonce za nejúčinnější prevenci prosti stresu. Dalším důležitým faktorem je správné dýchání, které je důležité jak při prevenci, tak při zvládání stresu.

Avšak pokud prevence není dostatečná nebo se nám nedaří stres zvládnout, může vést i k různým zdravotním komplikacím či onemocněním. Stresové situace jsou totiž pro tělo poměrně náročné na zvládnutí a navrácení do normálního stavu. Pokud se však tyto náročné situace opakují nebo se stanou každodenním standardem, tělo už si nestíhá vytvářet rezervy energie a bere ji stále jen „ze zálohy“ a to může vést k větší únavě, k zvýšenému riziku cukrovky, depresi atd. (Joshi 2007)

1.2.1 Chronický stres a jeho důsledky

Pokud se nám se stresem nedaří bojovat nebo mu předcházet a stále se opakuje, může způsobovat vážné přetížení pro srdce, krevní cévy, ledviny a

v podstatě pro celý systém. Chronický stres může vést dokonce až ke kardiovaskulárním onemocněním, protože zanáší arterie. (Joshi 2007)

Dalším závažným důsledkem stresových situací mohou být vředy. Pokud je totiž stres dlouhodobějšího charakteru, dochází k potlačení trávení. Žaludek tak začne šetřit energii a tím dojde ke zpomalení procesu, při kterém se tvoří sliznice. Když poté dojde k odeznění stresu a tím i k obnovení trávení, může vzniknout vřed, protože kyselina zaútočí na žaludeční stěnu. (Joshi 2007)

Dlouhodobý stres také může poškozovat paměť, jak uvádí Joshi (2007: s. 109) „Hipokampus má řadu glukokortikoidových receptorů, které snižují práh potenciace – tzn. Počet zlomových momentů, které neuron potřebuje k tomu, aby se něčemu novému naučil. Místo toho, aby glukokortikoidy potenciaci napomáhaly, zhoršují ji. Ba co hůř, může dojít až ke ztrátě paměti v procesu, kterému se říká dlouhodobá deprese“. Při chronickém stresu dochází k poškozování neuronů, což má za následek potřebu více asociací k tomu, abychom si byli schopni něco vybavit. (Joshi 2007: s. 109)

1.3 Techniky zvládání stresu

Fenomén stresu je v dnešní době už natolik rozšířen, že se způsoby, jak ho zvládat, zabývá již mnoho autorů, a díky tomu si zde můžeme některé uvést. Na jógu, jako pomocníka při ovládání stresu, se zaměřím v kapitole Jóga a stres.

Fyzické cvičení

Důležitost aktivity ve volném času je nesporná, jak uvádí Matoušek (1965: s. 89) „základní formou aktivního odpočinku je tělesné cvičení nebo tělesná práce. Volíme taková cvičení, aby byly v činnosti ty svalové skupiny, které byly při práci méně namáhány nebo zahálely. Zejména u pracovníků, kteří mají při práci málo pohybu, kdy pracují malé svalové celky, kdy se vyskytuje statická námaha nebo fyziologicky nevhodná pracovní poloha, zvyšuje tělesné cvičení krevní oběh, zlepšuje dýchání a zároveň vhodně upravuje dráždivost nervové soustavy“.

Fyzická aktivita je jeden z nejběžnějších a nejúčinnějších prostředků na zmírnění stresu. Dokonce u lidí, kteří pravidelně cvičí, je menší riziko výskytu

onemocnění při stresové situaci a jsou lépe připraveni na zvládnutí budoucího stresu či deprese. (Joshi 2007)

Relaxace

Umění relaxovat je jedním z nejdůležitějších prostředků, jak se chránit před stresem. Ten je totiž pro tělo velmi náročný a je nutné ho nahradit odpočinkem. Relaxace pomáhá jak s oddálením stresu, tak i jako prevence proti němu. (Comby 1997)

Pomocí relaxačních cvičení dochází k uvolnění těla i mysli a působí blahodárně na nervovou soustavu. Nejčastěji jsou prováděny v lehu na zádech (ruce podél těla, nohy mírně od sebe), na břiše (hlava je na jedné z tváří) nebo v sedu. Cvičení bychom měli provádět o samotě, v pohodlném oblečení se zavřenými oči a prázdným žaludkem. Nejúčinnější jsou pak pravidelné relaxace, nejlépe i ve stejnou hodinu. Ranní relaxace může být příjemným startem do nového dne po ne příliš kvalitním spánku, odpolední zajistí „vypuštění páry“ po celém náročném, pracovním dni a večerní zase zaručí klidný spánek. Důležité je ukončení relaxace, které by nemělo být zbrklé, ale postupné „vstupování“ do běžných činností a života. Náhlý konec by v některých případech mohl způsobit i menší šok. Pokud je relaxace opravdu procítěná a úspěšná, mohou vznikat zvláštní pocity, jako je například pocit tíhy těla či nějaké jeho části (tělesné uvolnění) nebo naopak pocit lehkosti (duševní uvolnění). Někdy se může dokonce stát, že nebudeme cítit fyzické tělo, nebo se nám bude zdát, že se vznáší, zmenšuje či rozpíná. Tyto všechny pocity však nejsou důvody pro vylekání nebo náhlé ukončení. (Mihulová, Svoboda 2008)

Autogenní trénink

Tento trénink je typ relaxační techniky, kterou roku 1927 vyvinul berlínský neurolog Johannes H. Schultz z hypnózy. Jedná se totiž o podobné stavy, jako mají zhypnotizovaní lidé, avšak na rozdíl od hypnózy je zažívají bez cizího přičinění pouze díky sobě samým. „Při autogenním tréninku se rozlišuje nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň se skládá z šesti cvičení, která postupně sugerují tíhu a teplo v rukou a nohou, zklidnění pulzu a dýchání, teplo v oblasti sluneční pleteně a chlad na čele. Vše probíhá na základě autosugesce“. Vyšší stupně tréninku jsou

pak založeny na představách o konkrétních obrazcích a situací, kdy může dokonce prostřednictvím stavu uvolnění dojít i k nalezení doposud neznámých řešení problémů. Nejúčinnější je pravidelné provozování, jako ostatně u všech relaxačním technik. Ti, kteří s tréninkem teprve začínají, by měli relaxovat třeba jen minutu, později pět minut a poté klidně i deset. „Autogenní trénink se používá především k nápravě poruch vegetativních procesů, schopnosti koncentrace, při stavech napětí a strachu, potížích se spánkem a usínáním, nervozitě a stresu“. (Huber, Bankhofer, Hewson 2009: s. 86 – 87)

Volný čas a hra

Neustálý stres může působit jako bludný kruh, ze kterého je potřeba vystoupit. To je možné díky volnému času, při kterém napětí poklesne a my si můžeme odpočinout a věnovat se věcem, které máme rádi a které činíme jen pro svou radost. Stres poté vidíme s větším odstupem a s obnovenými silami. Není však zrovna ideální trávit volný čas pouze pasivně. Nejlepší variantou je čas strávený aktivně, například nějakou hrou, avšak nemusí to být hra v pravém slova smyslu. Nemusí mít přesná pravidla, za hru totiž můžeme považovat každý hravý nápad či činnost, která pro nás hru představuje. Takovéto aktivní využití volného času je nejlepší prevencí proti únavě. (Renaudová 1993)

Masáž

Dalším možným způsobem, jak zmírnit stres v těle, jsou masáže. Kromě příznivého efektu na zdraví kloubů, páteře a pokožky, jsou také vhodným nástrojem pro zmírnění psychické únavy. (Mihulová, Svoboda 2008)

Na Lékařské univerzitě v Miami dokonce vědci zjistili, že masážní terapie snižuje hladiny glukokortikoidů a adrenalinu a zlepšuje spánek. (Joshi 2007)

Comby uvádí tyto antistresové zóny vhodné pro lehké masáže:

1. Krk a spodní část zad
2. Oči a uši
3. Spánky
4. Celá hlava
5. Ramena a vrchní partie zad

6. Solar plexus (solární pleteň)
7. Chodidla

(Comby 1997)

Strava

Pokud chceme snižovat hladinu stresu, musíme také správně jíst. Nejdůležitější je pravidelná strava – snídaně, oběd a večeře. Neméně podstatná je však i atmosféra u jídla. Pokrm by se neměl jíst ve spěchu nebo ve stoje, ale v klidu a měli bychom se soustředit pouze na jídlo. (Renaudová 1993)

Také bychom měli jíst pomalu a důkladně potravu rozžvýkat, aby ji žaludek mohl snadno strávit. Sáhnout po jídle bychom měli pouze při potřebě hladu, nikoli jen při pocitu chuti. Problémem dnešní společnosti je mimo jiné taky přemíra konzumace masných a vaječných výrobků, které mohou ve větším množství způsobovat zdravotní problémy se střevy.

Proti psychické únavě je vhodné mít dostatečný příjem vitamínů (především skupiny B) a minerálních látek (např. hořčíku). Nervová soustava může být posilněna pomocí ovesných vloček, ořechů, citrónů a dalších (Mihulová, Svoboda 2008)

2 Pracovní stres

Vzhledem k tomu, že lidé mohou díky zaměstnání uživit sebe a své rodiny a pro někoho může být práce dokonce i životní náplní, je její udržení důležitým životním cílem a mnohdy přímo nutností.

Každý jistě někdy pocítil, že je v práci nervózní a že ho práce jistým způsobem stresuje. Od úspěchu či neúspěchu v práci se totiž odvíjí v podstatě všechno. Pokud se člověku v zaměstnání vede dobře a vydělává pro něj dostatečné množství peněz, může tak zabezpečit rodinu či partnera, být soběstačný. Avšak vzhledem k tlaku, který je na zaměstnance každodenně vyvíjen a obavám ze ztráty zaměstnání, může být pro jedince práce velmi stresující a v některých případech může vést dokonce i k syndromu vyhoření.

Bohužel v dnešní době ustupuje individualita člověka s jeho přáními a potřebami stále více do pozadí a vlastnosti jako stálost a spolehlivost, dnes již nehrají tak velkou roli. Od zaměstnance se očekává hlavně vysoká efektivita, produktivita, rychlost a flexibilita. Jistota udržení práce, jako tomu bylo dříve, díky poměrně vysoké fluktuaci a nestálosti pracovních míst, dnes v podstatě neexistuje. Tyto faktory a ještě další, kterým se budu věnovat v následující kapitole, mohou vést k velké frustraci a stresu (Fritz 2006).

2.1 Rizikové chování, které může zapříčinit stres v práci

Mezi nejrizikovější vlastnosti, které mohou vést ke stresu a nepříjemným pocitům při práci, patří potřeba být za každé situace dokonalým, vše udělat perfektně. Osoby s těmito ambicemi „trpí“ tzv. **perfekcionismem**. Mají nutkání vše kontrolovat, dělat všechny pracovní úkoly na sto procent a hlavně nikdy nepochybit. Jenže nelze donekonečna podávat stále stejně dobré výkony, musíme brát také ohledy na náš aktuální fyzický a duševní stav, nepřetěžovat stále organismus honbou za dokonalostí. Podobné to je, i pokud máme nad s sebou vedoucího s těmito sklony, který poté může očekávat dokonalost a potřebu mít všechno perfektní i od nás, což také může být velmi stresující. (Fritz 2006).

Dalším velmi zrádným faktorem je snaha o neustálé držení **rychlého tempa** v pracovním procesu. Lidé s touto tendencí nejsou schopni během pracovního dne

odpočinku, dělají více úkolů najednou a nejsou schopni koncentrace na jednu věc. Jakmile mají vše hotové, naloží si další a další pracovní úkony, aby neměli chvíli volného času, potřebují být totiž v neustálém „presu“, čímž přetěžují svůj organismus. Pokud pak je vedoucí, který pracuje pouze v rychlém tempu, přenáší to i na své podřízené, kteří se pak musí vrhat na stále nové a nové úkoly, opouštět tak rozdělanou práci, aby pak zjistili, že úkol, který se snažili co nejdříve zpracovat a zaobírali se jím, vlastně natolik nespěchal. To může také vést k frustraci. (Fritz 2006)

Dalším problematickým chováním může být **neustálé snažení**, bez kterého mají jedinci pocit, že nemohou být úspěšní. Samozřejmě jistá snaha k dosažení cílů potřebná je, ale pokud jedinci na sebe nakládají čím dál tím více úkolů, stojí je to spousty sil a energie a mají pak pocit, že se každým dnem musí vyloženě „probojovat“ a že život obecně je jedna velká obtíž. Tito lidé často mají velmi pesimistický pohled na svět a nedokážou brát život s lehkostí a nadhledem. (Fritz 2006)

Stresové situace mohou způsobovat i pocit, že musíte být neustále se všemi zadobře a natolik se soustředíte na to, co si o vás myslí ostatní a abyste se jim nějak neznepříjemnili, že **zapomínáte sami na sebe** a neustále o sobě akorát pochybujete a dokonce můžete působit tichým někdy až podlézavým dojmem. (Fritz 2006)

Pravým opakem jsou ti lidé, kteří působí jako **silní jedinci**, které nic nerozhází a kteří v podstatě neprojevují emoce a vše zvládají bravurně. Jenže neustálé potlačování emocí a snaha vše zvládnout může vést opravdu k velké frustraci, navenek totiž chtějí působit i v kritické situaci jako hrdinové, kteří mají všechno pod kontrolou, ale v soukromí pak tuto situaci prožívají se vším smutkem a bezmocí (Fritz 2006).

Neméně důležitým faktorem je **pracovní prostředí**, ve kterém se zaměstnanec každý den nachází, a s tím i související **mezilidské vztahy v pracovní skupině**. Podmínky ve skupině určují pracovní pohodu a stupeň spokojenosti. Pokud jsou tyto podmínky a atmosféra na pracovišti nepříznivé, je jedinec vystaven silnému

sociálnímu tlaku až frustraci, která má velký vliv i na nervovou soustavu a dokonce může vést až k psychické poruše. (Matoušek 1965)

Někdy mohou špatné mezilidské vztahy na pracovišti vyústit až v **šikanu** (tzv. mobbing). Většinou začíná nevinně, například soutěživostí, závistí nebo touhou po kariéře, avšak může se vyvinout pro postiženého šikanou v opravdu nepříjemné chvíle, kdy jedinec trpí stresem, špatně spí, má neustálý strach a někdy se mohou objevit i sebevražedné tendence. (Fritz 2006)

2.2 Boj s pracovním stresem

V této kapitole si uvedeme způsoby jak zvládat pracovní stres pomocí vytvoření nové pracovní morálky, managementu času a zorganizování práce.

2.2.1 Nová pracovní morálka

Brockert vidí možnost boje proti stresu ve změně pracovní morálky. Svou práci bychom totiž neměli brát jako něco, co nás obtěžuje, ale měli bychom se ji naučit mít rádi, zaujmout vůči ní optimistický a tvůrčí postoj. Také není dobré stanovovat si pevné cíle, protože nás pak jeho případné nedosažení, respektive dlouhá a těžká cesta k jeho uskutečnění, může stresovat. Lepší je si cíl a jeho cestu k němu pružně měnit během jeho plnění. Důležitým aspektem „nové pracovní morálky“ je spojení práce a hry, kdy hra je jakékoli uvolnění, dovolená či jakkoli strávený volný čas. Toto spojení naznačuje důležitost prokládání práce chvílemi volna a relaxace. (Brockert 1993)

2.2.2 Management času a organizace práce

Důležitým prvkem při zvládání stresu je umět si zorganizovat svůj čas a rozvrhnout práci tak, abychom se v ní neutopili. Musíme rozlišit, které úkoly jsou podstatné a potřebují nutně vyřídit, a které počkají na později. Nutné je také umět některé úkoly odřeknout úplně, případně je předat na jiného kolegu nebo ho požádat o pomoc při zpracování. Pokud se už do nějakého úkolu vrhneme, je dobré se ničím dalším nerozptylovat a dokončit ho bez prolínání s dalšími svěřenými věcmi. Dalším možným stresujícím prvkem jsou neustálé přesčasy a

neschopnost odejít z práce včas. Často to ale není způsobené množstvím práce, ale spíš tím, že chodíme do práce pozdě a aktivní pak začneme být klidně až po obědě. Další důvod pro dlouhé setrvávání v práci může být ten, že na nás doma nikdo nečeká a nechceme být sami nebo se chceme vyhnout napjatým vztahům s partnerem či v rodině. Avšak tyto problémy musí být vyřešeny samy o sobě, nikoli pomocí přesčasů v práci. (Fritz 2006)

2.3 Projevy stresu

Stres se může projevovat u každého jedince různými způsoby. Lze však obecně shrnout některé znaky, které mohou signalizovat, že je jedinec pod vlivem stresu. Signálem, že je něco v nepořádku může být: nevolnost, poruchy srdce, problémy s trávením, bolesti hlavy a zad, nervozita, úzkostné stavy, zapomětlivost, poruchy spánku a sexu, změna tělesné váhy, apatie, dušnost a podrážděnost. (Huber, Bankhofer, Hewson 2009)

2.4 Syndrom vyhoření

Někdy může stres a přepracování dosáhnout tak nesnesitelné úrovně, že dojde ke stavu úplného vyčerpání, který byl pojmenovaný jako syndrom vyhoření.

Rush (2003: 7) definuje syndrom jako „druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky“. (Rush 2003: 7)

Podle Potterové (1997) může vést k syndromu vyhoření několik faktorů:

- Kritičtí nadřízení
- Již dříve zmiňovaný perfekcionismus
- Nedostatek uznání
- Neodpovídající finanční ohodnocení
- Práce neodpovídající kvalifikaci pracovníka
- Úkoly bez konce
- Nesplnitelné úkoly

- Pocity zbytečnosti
- Pracovní přetížení
- Nedostatek schopností

Syndrom vyhoření může mít mnoho závažných důsledků pro náš život. Mezi nejvážnější patří „ztráta smyslu života, ztráta pozitivního vnímání sebe, pocit osamocenosti v dnešním světě, pocit zášti a hořkosti a pocit, že je všechno beznadějné“. (Rush 2003: s. 49)

3 JÓGA

3.1 Seznámení s jógou

Jóga je systém starý několik tisíciletí, který vznikl v Indii. Je praktickou filozofií, která si klade za cíl sjednocení těla, mysli a ducha za účelem zdravého a naplněného života. Také podporuje osobní rozvoj a duševní a tělesnou pohodu. Není však klasickou filozofií, protože má za to, že vedení spokojeného života je možné díky provádění fyzického cvičení a dýchání. (Mehta 2001)

Jóga však není ani náboženstvím, za které je někdy mylně považována, neupřednostňuje totiž žádné náboženství a cvičit ji může každý bez rozdílu víry. (Knaislovi 2002)

Zakladatelem klasické jógy je mudrc Pataňdžali, který ve svém díle *Jóga-sútra* popisuje všechny stránky jógy a systematizuje ji do osmi stupňů. (Steiner 2011)

Slovo jóga obsahuje slovesný kmen „judž“, který znamená mimo jiné „spojovat“ každou část lidské bytosti. Dalším možným významem může být spojení ducha individuálního s obecným. (Mehta 2001)

V józe je nejpodstatnější „snaha sjednotit celý systém pomocí dýchacích technik, nenáročných cviků a ovládání mysli. Kombinace těchto činností přináší vnitřní klid a vyrovnanost, silně ovlivňující tělo i ducha. Výsledkem je pocit míru a harmonie, který se odráží ve způsobu myšlení a v reakcích na určité situace“. (Lalvani 1998: s. 7)

Mezi nejznámější směry jógy patří:

- Karma jóga (nezištná činnost)
- Bhaktijóga (uctívání boha)
- Rádžajóga (ovládání těla a mysli)
- Džňánajóga (cesta intelektuálního poznání)
- Hathajóga (pomocí tělesných a duševních cvičení vede k ovládnutí těla a mysli)

(Knaislovi 2002)

3.1.1 JAMA - NIJAMA

Jama (zákazy) a nijama (příkazy) jsou první dva stupně ve stupnici podle Pataňdžaliho a je to jakýsi souhrn životních postojů, které by se měly rozvíjet v průběhu praktikování jógy (Votava 1988) Navzdory svému překladu (zákazy a příkazy) se nedá jamu a nijamu považovat za dogmata, kterými je nutné se v životě řídit. Jedná se spíše o doporučení, jak dobré stránky lidského charakteru posilovat a špatné se snažit naopak oslabit, aby mohl ve vlastním nitru nastat klid. (Mihulová, Svoboda 1998)

Také mohou být brány jako vnitřní cíle, ke kterým by jedinec měl směřovat a usilovat o ně v každé situaci, na rozdíl od vnějších cílů, které mohou být ovlivňovány okolními vlivy. Pokud se jimi bude inspirovat a podle nich se chovat, získá větší kontrolu nad svým životem a vybuduje si větší rezistenci vůči stresovým situacím. Pokud se zaměříme konkrétněji na jednotlivé životní postoje, tak jama obsahuje „pravidla pro jednání jedince ve společnosti: neubližování, pravdomluvnost, vyloučení nadměrné snahy po kariéře, ovládání sexu, nehromadění majetku a neusilování o majetek druhých. Nijama zahrnuje postoje k sobě samému: čistota těla i mysli, spokojenost, sebekázeň (askeze), sebepoznání, dobrovolné podřízení se objektivních zákonům“. (Votava 1988: s. 104)

3.1.2 Meditace

Meditace jsou podstatnou součástí jógy a představují sedmý stupeň Pataňdžaliho stezky jógy. (Knaislovi 2002) Jak uvádí Lalvani (1998: s. 83), meditace je „schopnost uspořádat a soustředit svou mysl“. Meditační techniky jsou založené v první fázi na soustředění se na jednu věc, v té další poté na zklidnění mysli. Mohou také velmi významně pomoci při psychických zhroucení, které byly způsobeny stresem. Meditace probíhají vždy vsedě kvůli vzpřímenosti páteře a základní pozicí je lotosová pozice. (Lalvani 1998)

Existuje mnoho metod, jak můžeme meditovat. Nejvyšší stupeň představuje „úplné vyprázdnění mysli, směřující k bezprostřednímu prožitku sebe sama. Tento stupeň se řadí nad meditace spojené s obrazy, zvuky, myšlenkami či představami“. (Mihulová, Svoboda 1998: s. 134) Tohoto stupně však není lehké dosáhnout. Nejčastější druhy meditace jsou uvedeny v příloze č. 2.

3.2 Hathajóga

Hathajóga je tradičním oborem, který je v Indii rozšířen už po tisíciletí. Představuje soustavu cvičení, které napomáhají k rezistenci organismu, který je pak lépe schopen zvládat stresové situace. „Sanskrtské slovo „jóga“ obsahuje slovesný kmen „judž“ značící mj. „spojovat“. V nejužším a nejkonkrétnějším smyslu zde jde o spojení (popř. integraci) dýchání pravou („ha“ = sluneční) a levou („tha“ = měsíční) nosní dírkou.“ (Votava 1988: s. 10) Hathajóga je psychosomatickou disciplínou, která působí blahodárně na zdraví jedince. (Lysebeth 2000)

V hathajóze jsou nejdůležitější dechová cvičení (pránájáma), která mají největší vliv na získání potřebné rovnováhy. Zbylá cvičení jsou jakousi přípravou právě na pránájámu. (Votava 1988) Cviky v hathajóze mají různé stupně obtížnosti. Ty snadné jsou ideální pro začátečníky nebo jako pomoc při léčbě nemocným, avšak pro provedení těch nejobtížnějších je nutná poměrně dlouhodobá příprava. (Votava 1988)

3.2.1 Asány

Asány patří mezi nejznámější techniky v józe. Jejich celkový počet odhadují indické texty dokonce až na 840 000. (Mehta 2001) Opravdu využívaných uvádí texty 84 poloh, avšak v dnešní době se jich cvičí mnohem méně, i když řada poloh má i své obtížnější varianty. (Votava 1988)

Nejdůležitějším prvkem při cvičení je vnitřní prožívání asán. V józe obecně, a u asán obzvlášť, je podstatné odvrátit mysl od vnějšího světa a zaměřit ji na náš vnitřní svět. Díky tomu bude cvičení účinnější a autentičtější. Dalším neméně podstatným prvkem je uvědomování si těla během praktikování asány. Jedinec musí umět při cvičení naslouchat svému tělu, rozeznat uvolněnost svalů, pohyby kloubů a hlavně také meziobratlová spojení, tak aby si mohl vytvořit „obraz vlastního těla“. V tomto případě nejde o žádné zrakové vnímání, nýbrž o vnímání těla zevnitř. Při takovém vnímání musí jedinec obracet pozornost ke všemu, co se v jeho těle děje, na všechny jeho části. Zaměřit by se měl i na svou pravou a levou stranu, protože asány jsou symetrické a je potřeba při nich mít tyto strany vyvážené. (Lysebeth 2000) Pro správné cvičení je nutné ovládat svůj dech, protože „asány nejsou tělesné polohy, na které se nějak navrství dýchání, ale je tomu opačně: asány se vytvářejí a sdružují kolem dýchání, jež se tak stává v pravém slova smyslu kormidlem života“. (Lysebeth 2000: s. 30)

Votava (1988) rozděluje polohy do tří skupin. Relaxační, meditační a korekční.

Polohy relaxační

Při těchto polohách je možné prožít tělesnou a duševní relaxaci. Mezi relaxační polohy se řadí *šavasána* („poloha mrtvoly“), *jóganidra* („jógový spánek) a *tygří pozice.*

Polohy meditační čili sedy

Při těchto asánách musí být vzpřímená páteř. Jsou prováděny v sedu se zkříženými nohami, aby se omezil průtok krve v končetinách na minimum. Mimo svalů, které se starají o vzpřímenou páteř, jsou všechny relaxované. Při těchto asánách je možné provádět koncentraci, meditaci a hlavně také pránájámu.

Polohy korekční

Polohy korekční tvoří nejrozmanitější a nejpočetnější skupinu asán. „Dochází při nich ke krátkodobým změnám v organismu, např. protažení svalů, aktivnímu stahu některých svalů, změnám prokrvení různých částí těla nebo mechanickému dráždění vnitřních orgánů a jejich nervových zakončení“. (Votava 1988: s. 52)

3.2.2 Čakry

Pro udržení dobrého zdraví je nutné rovnoměrné rozložení energie po celém těle, pokud totiž dojde k zablokování čakry kvůli nedostatečnému nebo naopak přebytečnému množství energie, tělo ztratí svou potřebnou rovnováhu. Pomocí ovládání dechu (pránájámy), které zajistí správné proudění energie v celém těle, můžeme rovnováhu zase navrátit. (Lalvani 1998)

Čakry v sanskrtu znamenají „kola“, která „vysílají energii po kruhových drahách skrz životně důležitá místa páteře. Stejně jako radiové antény zachycují radiové vlny a přeměňují je na zvuk, čakry zachycují kosmickou energii a rozdělují ji do energetických center těla“. (Lalvani 1998, s. 90) Jsou propojeny s nervovými centry, ve kterých se nachází i sedm hlavních čaker. „Z hlediska jógy však čakry nepředstavují anatomická nervová střediska, ale jedná se o určité energie v jemnějších úrovních lidské bytosti. Zároveň také plní roli centech psychických. (Mihulová, Svoboda 1998: s. 94)

„Existuje sedm čaker: První je v oblasti pánve a souvisí s rozmnožovacími orgány a rozmnožováním. Druhá je v pupíku a ovládá emoce. Třetí je v solaru plexus a vládne nad žaludkem a trávicím ústrojím. Čtvrtá je čakrou srdce a souvisí s láskou. Pátá je v hrdle a souvisí s komunikací. Šestou čakrou je třetí oko (bod mezi obočím), které ovládá vyšší vědomí. Sedmá je korunní čakra, jež spojuje člověka s vesmírným univerzem“. (Lalvani 1998, s. 90)

Avšak manipulace s čakrami je doporučována pouze zkušeným jedincům, při nesprávném zacházení může dojít k „otevření komunikačního kanálu s astrální oblastí“, které by mohlo člověku způsobit nežádoucí účinky a dokonce ho dovést až k nepříčetnosti. (Mihulová, Svoboda 1998: s. 95)

3.3 Léčivé účinky jógy

Jóga je velmi oblíbenou také pro své „umění léčit“. Její ozdravné účinky jsou v dnešní době nepopiratelné. Často jóga přichází na řadu, když léky na danou nemoc nezabírají, nebo jako „doplňková“ léčba při odeznění akutní nemoci. Jak uvádí Votava (1988), tak pouze u 20 – 30% lidí, co navštíví lékařskou ordinaci, je potřeba podávat k uzdravení léky a jiné léčebné prostředky. Pro ostatní je vhodnější „léčba“ přirozeným způsobem, jako je změna životosprávy, zvýšení fyzické aktivity a změna již naučených postojů.

Hlavním důvodem účinnosti jógy při léčbě různých onemocnění je její syntetičnost. Má totiž vliv nejen na jedincovu nemoc, ale i na jeho postoje k okolí, chování a na celkové psychické rozpoložení. Podstatným prvkem jógy je snaha uvést lidský organismus do ztracené rovnováhy, která je velmi důležitá pro život jedince. (Votava 1988)

Při „léčbě jógou“ je nutné vnímat člověka jako celek a zaměřit se na způsob chování, zvyky či jiné okolnosti, které mohly narušit rovnováhu (například prožívaný stres může zapříčinit bolesti zad). Pokud jsou určeny příčiny problému, mohou být léčeny prostřednictvím jógy. (Rittiner 2012)

Důležitým prvkem v učení jógy je zklidnění ducha. Pomocí jógových cviků na posilnění dýchání a tělesné a duševní stránky dojde k lepšímu poznání sebe i okolí. Při zklidněném duchu je pak člověk schopný objektivně smýšlet o svém chování a nacházet odpovědi na své otázky. Díky tomu je pak možné léčení na „všech úrovních existence: tělesné, emocionální i mentální.“ (Rittiner 2012: s. 13)

Účinky cvičení jógy se dají rozdělit na nespecifické a specifické. Nespecifické nejsou méně významné než specifické a většinou i převládají. Jedná se především o prevenci a o celkovou rezistenci vůči nemocem. Dále do této kategorie spadá příjemný pocit způsobený relaxací a vegetativním nervovým systémem, který se díky józe přeladí. Specifické účinky působí už přímo na určitou zdravotní nesrovnalost. V tomto případě se však doporučuje jógu cvičit až po stabilizování onemocnění a pominutí aktuální fáze, v době rekonvalescence. (Votava 1988)

3.3.1 Jóga a tělesné zdraví

Jak uvádí Mihulová (1998 s. 13) „jogínská cvičení vytvářejí množnost pozitivního ovlivňování krevního oběhu, nervové soustavy, dechové aktivity, systému žláz s vnitřní sekrecí i přímé ovlivňování jednotlivých orgánů. Často jsou využívány i takové zákonitosti ve funkcích lidského organismu, které doposud unikly pozornosti moderní medicíny. Jako příklad lze uvést tzv. mudry – polohy rukou, které mohou pouhou změnou v postavení prstů ovlivňovat například funkci plicního orgánu tak, že dochází ke změně dechové aktivity v různých jeho částech. Tohoto efektu lze využít při léčení astmatického onemocnění, při špatné funkci některé části plic i při určitých psychických potížích. Dále jako prostředku, díky němuž si člověk může uvědomit, jakým způsobem lze ovlivňovat funkce vlastního organismu, běžně spadající mimo oblast vůle“.

Jóga pomáhá mimo jiné i v těchto velmi významných případech: „bolesti zad, napětí šíje, potíže s koleny, vysoký tlak, migréna, poruchy trávení, zácpa, astma, premenstruační syndrom, rakovina, AIDS, stres, psychické zpracování smutku, nadváha, fobie, mobbing, přejídání nebo naopak nechutenství, těhotenská příprava, syndrom vyhoření, životní krize, potíže ve vztazích, stejně jako řada chronických onemocnění.“ (Rittiner 2012: s. 13)

3.3.2 Jóga a duševní zdraví

Jóga je vhodným nástrojem i pro udržení duševní pohody a zdraví. Jak uvádí Votava (1988 s. 105) „asány nebo očistné techniky mají významný účinek na psychiku“. Pokud je jóga správně použitá, může duševní problém výrazně zlepšit či ho může dokonce využít k sebepoznání. (Nešpor 2002: s. 16)

Při vhodně zvolených jógových meditačních a relaxačních technik bylo zaznamenáno zmírnění úzkosti. Během meditačních cvičení spontánně dochází k tzv. desenzitizaci, což znamená, že se úzkostné myšlenky během relaxace objeví ve vědomí a postupně přichází o svůj emočně negativní náboj. „Léčivým účinkem“ je také schopnost být více otevřený novým podnětům a snadněji je akceptovat. Při meditaci je možné se vrátit do ranějších vývojových stádií, což

může podpořit tvořivost a osobnostní rozvoj. Pomocí meditace se dají i opětovně prožít a zvládnout traumata z dětství. (Votava 1988)

Jóga může pomoci i v těchto případech duševních obtíží:

- Organické duševní poruchy včetně demence
- Návykové nemoci včetně závislostí a patologického hráčství
- Schizofrenie
- Disociální porucha osobnosti
- Mentální retardace
- Hyperkinetická porucha u dětí
- Úzkost
- Deprese
- Stres a vyčerpání
- Hněv
- Anomie (nedostatek hodnot)
- Nespavost
- Agrese vůči sobě

(Nešpor 2002)

4 Jóga a stres

Dnešní doba plna vysokých nároků vede ke zvýšenému výskytu některých poruch. Jóga však může vést k harmonii a rovnováze. Lidé, kteří jógu pravidelně cvičí, mají pocit většího souladu sami se sebou a prožívají daleko šťastnější život. Na rozdíl od lidí trpící stresem, kteří jsou rozpoznatelní podle výrazu tváře, jak dýchají a jaké mají držení těla. (Lalvani 1998)

Jako jednu z nejlepších metod pro zlepšení fyzického i duševního zdraví a zmírnění stresu uvádí jógu i Joshi ve své knize Stres a zdraví (Joshi 2007). Podle Mihulové (1998: s. 51) jóga představuje možnost „vědomého uvolnění v oblasti tělesné i mentální, rychlé obnovy duševních sil, zlepšení koncentrace na práci i snazší zvládání konfliktních a stresových situací.

Pokud je totiž tělo vystaveno dlouhodobému nepříznivému vlivu, ať už v podobě stresu, tělesného přepínání nebo vnější okolností, je pro něj poté čím dál tím těžší návrat do své přirozené rovnováhy, avšak místo nasazování léků, je jóga vhodným léčebným prostředkem, protože nahlíží na člověka jako celek. (Lalvani 1998)

„Jedinečným přínosem jógové terapie je okamžité působení na mozek, především na psychické centrum, ve kterém vznikají všechny psychosomatické stresové poruchy. To je také důvod, proč nápravná jóga pomáhá zvládat choroby způsobené stresem“. (Lalvani 1998, s. 9)

Lidé trpící stresem jsou často unaveni a deprimováni. Nedostatek energie poté působí degradačně na duševní zdraví a na sebevědomí. Jóga však pomáhá tuto energii zpátky navrátit díky uvolnění napětí ve svalech, zlepšení krevního oběhu a odtokem lymfy. V případě usazení stresu hluboko ve svalech, může dojít dokonce i ke zranění. Cvičení jógy však stres uvolní, posílí svaly a zlepší tak celkovou obranyschopnost. Také pomáhá ke zvlhčení tepen a kloubů, které mohou být působením stresu ztuhlé. (Lalvani 1998)

„Pravidelné, klidné cvičení jógy pomáhá prohlubovat vztah k vlastnímu já. Dechové a relaxační techniky působní krátkodobě i dlouhodobě při tlumení potíží vyvolaných stresem. Hluboká úroveň klidu při meditaci podporuje odbourávání stresových uzlů a hormonů“. (Rittiner 2012: s. 181)

4.1 Dech

„Dech je bránou k tělesnému zdraví a samo léčení. Klidný dech vede přímo do ticha bytí.“ (Rittner 2012, s. 25)

Dech uvádím v této kapitole záměrně, protože je jak nedílnou součástí jógy, tak pomáhá i při zvládání stresu. „Zpomalené a prohloubené dýchání ve stejnoměrném rytmu působí na nervovou soustavu jako přirozený utišující prostředek. Zvětšování kapacity plic také pomáhá odstranit únavu a zvýšený tlak, jež jsou důsledkem dýchacích poruch (Lalvani 1998, s. 120). Správné dýchání dokonce Comby (1997) považuje za důležitější než správnou stravu.

4.1.1 Se správným dýcháním proti stresu

Při ztracené rovnováze nám k obnovení pomůže právě správné dýchání. Dokáže napravit i rychlé dýchání způsobené strachem nebo „mělké úzkostné dýchání“. (Joshi 2007: s. 133) „Hluboké dýchání je jedním z nejsnadnějších a nejrychlejších způsobů, jak snížit stres. Pomalé, stálé, klidné a hluboké dýchání okamžitě sníží aktivační úroveň. Ale mnoho lidí dýchá povrchově, a to je špatné, protože se tak nedostane všechen vzduch z plic. Během nádechu se bránice stahuje a klesá a zvětšuje kapacitu plic. Během výdechu se bránice uvolňuje, stoupá nahoru a tlačí vzduch ven. Když dýcháte právně, vaše břicho by se mělo zvětšovat při nadechnutí. Když vydechujete, břicho by se mělo zatáhnout“. (Potterová 1997: s. 106) Nejdůležitější tedy je, aby se do dýchání zapojila i bránice, jinak je dýchání pouze povrchové a se stresem nám nepomůže, ba naopak.

4.1.2 Dech základním pilířem jógy

Dech je základním a nejdůležitějším prvkem v józe. Správné dýchání a jeho ovládnutí je stěžejní pro ovládnutí mysli. (Lalvani 1998)

Ke správnému dýchání je nutné praktikovat přípravná dechová cvičení. Zde si uvedeme tři nejdůležitější.

Plný jógový dech

Pomocí úplného jógového dechu můžeme spojit dýchání brániční, hrudní a hrotové, v jeden celek. Nácvik provádíme nejlépe v lehu, kdy první fáze zahrnuje nádech do břicha, poté do hrudníku a zakončíme nádechem do plic. Stejný postup zvolíme i s výdechem. Nejdříve vydechneme vzduch ze spodní části plic, poté ze střední a nakonec z horní části. Pokud si nejsme jisti správným postupem, můžeme dech kontrolovat pomocí rukou. Pravou brániční dech tím, že ji přiložíme na břicho a levou umístíme na hrudník, abychom měli pod kontrolou hrudní nádech. Nejprve tedy vnímáme nádech do břicha pomocí pravé ruky, poté rozpínání hrudního koše pod levou dlaní a mezitím přesuneme pravou ruku ke klíčním kostem, kde bude hmatatelná poslední fáze dechu. (Mihulová, Svoboda 2008)

Nádíšodhana (střídavý dech)

Jiným názvem **anuloma viloma**, je přípravné cvičení, které je součástí jogínské tradice. Slouží k pročištění *nádí* (hypotetické tělní kanálky). Usedneme do některého z jogínských sedů a pomocí ucpávání pravé nosní dírky palcem a levé nosní dírky prsteníkem pravé ruky, střídavě dýcháme. Při tomto dýchání je ukazováček a prostředníček buď schovaný v dlani, nebo se dotýká středu mezi obočím. Samotné cvičení se započne vdechem pravou dírkou, poté provedeme výdech levou, nádech levou a výdech pravou. V některých textech jsou uváděny zádrže, v jiných se naopak nedoporučují. Někdy také **Nádíšodhana** bývá uváděna už jako součást pránájámy. Důsledek cvičení je stejná průchodnost u obou nosních dírek, pomalejší dýchání a lepší vnitřní koncentrace. (Votava 1988)

Dýchání podle poměrů

Nejprve se musíme naučit nadechovat a vydechovat ve správném poměru 1:2. Po přidání zádrží se změní poměr na nádech, zadržení při nádechu a výdech v poměru 1:1:2. Postupem času je doporučeno poměr zvýšit na 1:4:2:1, kdy poslední číslo představu zádrž při výdechu. Tento nácvik však vyžaduje poměrně hodně úsilí a není pro každého. Je důležité, aby bylo cvičení prováděno bez pocitu

dechové nedostatečnosti. Dechová zádrž je velmi důležité při zvládání stresu, protože učí jedince lépe reagovat na nedostatek kyslíku a obecně na nepříznivé podněty způsobené zátěží. Zádrží je také podmíněna koncentrace mysli. (Votava 1988)

PRÁNÁJÁMA

Dechová cvičení byla pojmenována jako Pránájáma. „Saskrtské slovo pánájáma je složeno ze dvou částí prána (dech) a ájama (přestávka, v tomto případě zástava), jelikož obligátní složkou základní jednotky (cyklu) pránájámy je zástava dechu. Prána znamená přeneseně i předpokládanou duševní sílu, kterou lze získat (vzbudit) cvičením pránájámy“. (Votava 1988: s. 101)

Pránájáma nás učí, jak správně řídit dech a zklidnit tak svou mysl. Správné jógové dýchání probíhá pomocí zapojení bránice. Působí jako prostředek pro uklidnění nervové soustavy a také zvyšuje hladinu energie v těle. (Lalvani 1998)

Mimo zklidnění a nabytí energií působí Pránájáma i na zdraví jedince (pomáhá léčit astma, ovlivňuje krevní oběh a slouží jako prevence chorob z nachlazení), ale jejím prostřednictvím můžeme ovládat i emoční stavy. Pomocí Pránájámy dochází k významnému pokroku v procesu sebepoznávání a v kontaktu s vlastním organismem. Je nutné však dechová cvičení provádět nenásilně, o moc neprodlužovat stanovenou dobu nebo cvičit s přehnanou intenzitou. Při nedodržení těchto zásad by totiž mohlo docházet k závratím, způsobených hyperventilací. (Mihulová, Svoboda 1998)

4.2 Antistresové asány/sestavy

Jednu z antistresových sestav ve své knize popisuje Mihulová (2008: s. 116 – 117), sestava se skládá ze čtyř poloh a představuje účinný nástroj ke snižování stresu.

1. Sarvangásana v lehu

Provádíme v lehu na zádech tak, že spojené ruce vložíme v týl a s nádechem zvedneme hlavu, bradu přitáhneme ke sternu. V této poloze dýcháme normálně a snažíme se o uvolnění v oblasti šíje. Pokud docílíme alespoň snížení napětí, můžeme připojit koncentraci zepředu do oblasti štítné žlázy nebo zezadu do oblasti krční páteře. Po výdrži 20 až 30 vteřin přejdeme do lehu, paže položíme volně podél těla a po kratičké relaxaci cvičení zopakujeme. Ukončíme opět krátkou relaxací v lehu na zádech (viz obr. 1)

Obr. 1: Sarvangásana v lehu

2. Ježek

V lehu na zádech pokrčíme nohy a přiblížíme kolena k hrudníku. Po několika vteřinách setrvání v této poloze obejmeme rukama nohy pod koleny, zvedneme hlavu a snažíme se čelo přiblížit ke kolenům. V této poloze setrváme 10 až 20 vteřin, dle dispozic, a snažíme se vědomě umenšit napětí, které je jinak značné. Ukončíme několikavteřinovou relaxací v lehu na zádech a polohu provedeme znovu. Při druhém provedení, pokud se nám daří snížit napětí na přijatelnou míru, zavedeme vědomí do oblasti solárního plexu. Ukončíme opět v lehu na zádech krátkým uvolněním (viz obr. 2).

Obr. 2: Ježek

3. Mostek

V lehu na zádech pokrčíme nohy, paty přiblížíme k hýždím, chodidla zůstávají na podložce a mírně roznožíme. S nádechem pomalu vynášíme pánev vzhůru, v maximálním vynesení krátce setrváme (1 až 2 vteřiny) současně se zadržením dechu. S výdechem pomalu, obratel po obratli, necháme pánev klesat na podložku. Tuto dynamickou fázi provedeme 3x a během cvičení se koncentrujeme na páteř. Počtvrté vyneseme pánev, boky podepřeme rukama tak, že předloktí směřují kolmo na podložku a lokty se opírají o zem. V poloze setrváme dle dispozic 10 až 30 vteřin, dýcháme do břicha a také se na tuto oblast soustředíme. Potom velice pomalu položíme páteř a natáhneme nohy. Ukončíme krátkou relaxací (viz obr. 3).

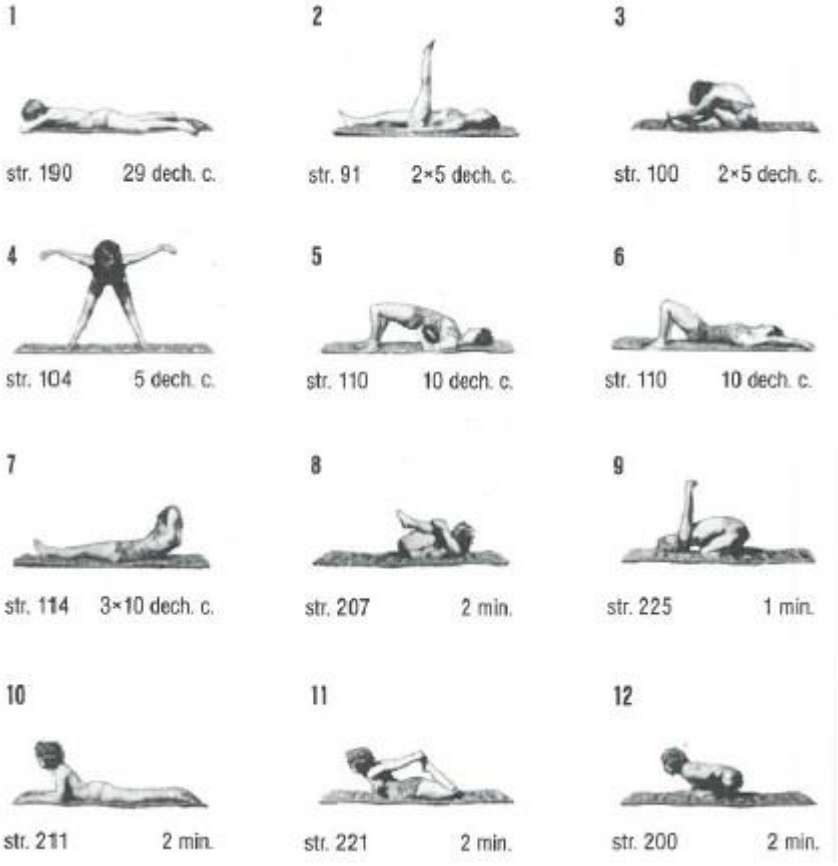
Obr. 3: Mostek

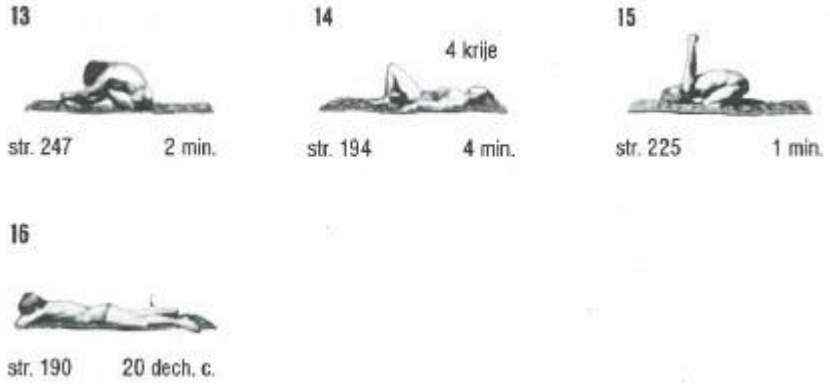
4. Sfinga

V poloze se opíráme o lokty, přičemž předloktí jsou složena před tělem tak, že prsty pravé ruky se dotýkají levého lokte a prsty levé ruky lokte pravého. V poloze se snažíme o postupné uvolnění celé spodní poloviny těla. Začínáme koncentrací do oblasti pasu, kterou vědomě uvolníme a postupně uvolníme i hýždě, stehna, lýtka, nárty a prsty u nohou. Celý postup provedeme 2x a dále ještě setrváme v poloze asi 30 vteřin (se současným prociťováním uvolnění celé dolní poloviny těla). Ukončíme v lehu na břiše (ruce volně podél těla, hlava položena na jednu z tváří) krátkým uvolněním (viz obr. 4).

Obr. 4: Sfinga

Další autor, který ve své knize zmiňuje sestavu zaměřenou proti stresu, je André Van Lysebeth. Sestava má vliv nejen na projevy stresu, ale také na jeho příčiny. „Zvětšuje pohyblivost bránice, zlepšuje dýchání (vinou stresu je dýchání trvale nedostatečné), uvolňuje solární plexus, působí na trávicí systém – první oběť stresu – a také na srdečně cévní systém (Lysebeth 2000: 316).





Obr. 5: Antistresová sestava

1. Dýchejte co nejhlouběji a soustřeďte pozornost na břicho.

2. – 3. Provětrávají plíce a uvolňují bránici

4. Důkladně očišťují plíce od toxinů.

5. Nespěchejte s odvíjením páteře: v této pozici setrvejte alespoň po dobu deseti dechových cyklů směřujících do oblasti žaludku. Tím se uvolňuje bránice a masíruje solární plexus.

6. V této poloze dýchejte pomalu.

7. – 8. Uvolňují solární plexus, aktivují srdce tím, že mu usnadňují práci, a povzbuzují krevní oběh.

9. – 11. Tyto snadné pozice zlepšují pohyblivost páteře a zesilují účinky předcházejících cvičení.

12. Působí výrazně na břišní orgány a solární plexus.

14. Břišní krije mají vynikající protistresové účinky a mimořádným způsobem stimulují trávicí trubici. Zároveň příznivě působí na plíce a srdce.

16. Sestavu zakončete relaxací v lehu na břiše (účinnější než v lehu na zádech) s dvaceti hlubokými nádechy a výdechy, po nichž následuje úplná relaxace v lehu na zádech.

Dalším autorem, který uvádí antistresovou sestavu, je Comby (1997: s. 172 - 173) ve své knize Stres pod kontrolou (viz obr. 6).

Vejce

Poloha vejce se podobá pozici muslimů při modlení. Je to návrat k poloze plodu v těle matky, je to čas stočení se a uzavření do sebe sama, čas pro znovu nabytí sil. Klekněte si a čelo položte před kolena na podlahu. Paže položte na zem podél nohou, hlava volně visí vpřed. Dvanáctkrát se pomalu a zhluboka nadechněte a poté se měkce uvelebte na zemi na boku, než se probudíte. Polohu vejce můžeme cvičit po návratu domů nebo večer při odpočinku.

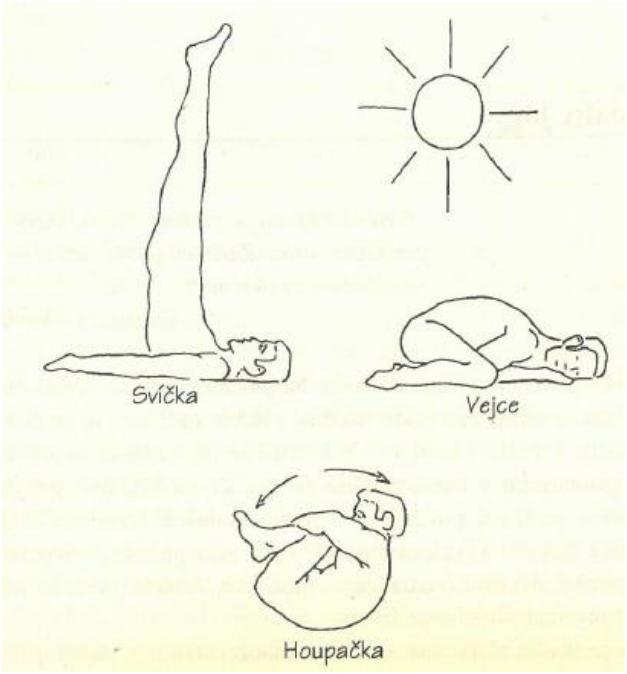
Svíce

Poloha svíce umožní dobré okysličení mozku, usnadní odkrvení nohou (prevence proti křečovým žilám) a představuje druh cévní gymnastiky. Cévy a krev v nich automaticky vyrovnávají změněný krevní tlak a reagují tak na nezvyklou pozici těla vůči gravitaci Země. Hlava je na zemi a nohy se vznášejí k nebi, to pro člověka opravdu není obvyklé! Jedna nebo dvě minuty denně úplně stačí. Poloha je nevhodná při slabosti článků páteře.

Houpačka

Houpačka je variantou vejce. Položte se na záda a obejměte skrčené nohy. Zvedněte hlavu, zavřete oči, usmívejte se a pomalu se houpejte dopředu a dozadu, ze strany na stranu, asi 12x. Pro zvýšení účinnosti těchto poloh (a každé činnosti ve vašich životech), připojte pozitivní myšlení a podřiďte všechny pohyby hlubokému dýchání.

Comby (1997: s. 172 - 173)



Obr. 6: Antistresová sestava dle Combyho

Vliv jógy na zdraví

V našem těle je sedm energetický center a pro uchování zdraví je nezbytně nutné, aby jimi proudila energie (v sanskrtu Prána). Pokud lidé prožívají stres, některá centra se mohou zablokovat a narušit rovnováhu. V současné době jsou již blahodárné účinky nápravné jógy prokázané klinickými testy. „Poruchy způsobené stresem mají čtyři fáze. První je fáze psychická. Člověk je podrážděný, ztrácí energii, trpí nespavostí a záchvaty úzkosti. Není-li choroba zastavena, člověk se přesunuje do druhé, psychosomatické fáze, při které narůstá tlak, bušení srdce a třes. Další fází je fáze somatická, v níž se choroba vyvíjí v důležitých orgánech. Čtvrtá fáze se nazývá organická, v postiženém orgánu probíhá plně rozvinutí zánětlivá změna. Tento stav vyžaduje lékařskou péči. Jóga vám může pomocí předejít prvnímu stadiu, zmírnit příznaky druhé fáze, vyvinout léčebný postup během třetí fáze a společně s moderní medicínou navrátí vašemu tělu zdraví ve čtvrté fázi“. (Lalvani 1998, s. 95)

Jóga se zaměřuje na nápravu v oblastech těla, které jsou nejvíce postižená stresem: Hlavu (bolesti hlavy, mozek, mysl a napětí v očích), krevní oběh

(energie, toxiny a klouby), záda (svaly, křeče a napětí), břicho (žaludek a hormony) a dýchání (stres, astma a panický strach). (Lalvani 1998)

4.3 Proběhlé výzkumy

V této kapitole uvedu některé uskutečněné výzkumy na stejné nebo blízké téma.

4.3.1 Vliv jógy na stres zaměstnanců

Zmírnění vnímaného stresu a bolesti zad pomocí jógy

Výzkum proběhl v Místním vládním úřadu v Británii (LGA) v roce 2001 u dvou skupin zaměstnanců o 74 účastnících (33 – jóga, 26 – kontrolní skupina). První navštěvovala padesátiminutové lekce jógy osm týdnů místo oběda v práci a obdržela dvacetiminutové DVD na cvičení doma. Druhá skupina nedostala žádné materiály ani lekce. Výsledky výzkumu ukázaly, že u skupiny zaměstnanců, kteří cvičili jógu o obědové pauze, došlo k významné redukci vnímaného stresu a bolesti zad a značné zlepšení psychické pohody. V porovnání s kontrolní skupinou byly hodnoty „jóga skupiny“ výrazně nižší u vnímaného stresu, bolesti zad a smutku. Naopak se objevil větší pocit sebejistoty, koncentrace a vyrovnanosti (Hartfiel a spol., 2012; vlastní překlad, [online]).

Jóga jako prostředek ke snížení stresu a prevenci proti zranění v práci

Výzkum vlivu jógy na stres zaměstnanců probíhal ve čtyřech společnostech v Bay Area. Lekce jógy se konaly buď v době oběda (12:00 – 12:45) nebo po pracovní době (17:00 – 17:45). V každé lekci je zakomponováno vzdělávací téma (dýchací techniky, vědomí těla, držení těla a další). Minimálně se lekcí zúčastňovalo šest, maximálně deset lidí. Týdně mohli zaměstnanci navštěvovat dvě až pět lekcí. Výsledky výzkumu ukázaly, že praktikování jógy vedlo k relaxaci těla a mysli a k celkovému zlepšení psychické a fyzické pohody. Jóga v práci naučila zaměstnance relaxační techniky, které vedou ke snížení napětí a bolesti, stejně tak jako strategie ke snížení rizika zranění v práci a díky tomu i zvýšení pracovního výkonu. (Gura 2002; vlastní překlad, [online])

4.3.2 Vliv jógy na stres

Má větší vliv na stres jóga nebo relaxace?

Výzkum financovaný Univerzitou v Jižní Austrálii měl za cíl zjistit, zdali je lepší pro snížení stresu, úzkosti, krevního tlaku a celkové kvality života **jóga nebo relaxace**. Výzkumu se zúčastnilo 131 lidí s mírnou až středně těžkou mírou prožívaného stresu. Jednohodinová lekce jógy nebo relaxace probíhala jednou týdně. Výsledky byly nejprve zjišťovány po deseti týdnech a poté po dalších šesti. Po deseti týdnech došlo k redukci stresu, úzkosti a zlepšila se kvalita života obecně. Relaxace i jóga se ukázaly být stejně účinné při snižování stresu, úzkosti a zlepšování zdraví na sedmi dimenzích dotazníku SF – 36. Jóga však byla více než relaxace efektivní při zlepšování duševního zdraví. Na konci šesti týdnů období sledování nebyly zjištěny žádné rozdíly v hladině stresu a úzkosti u pěti dimenzí SF – 36. Hodnota vitality, sociálních funkcí a duševního zdraví u SF – 36 byla vyšší u lidí, kteří relaxovali během sledovaného období (Smith a spol.: 2007; vlastní překlad, [online])

Vliv jógy na studijní výsledky v souvislosti se stresem

Studie se zúčastnilo 800 dospívajících studentů: Podle tzv. stupnice námahy bylo vybráno 159 studentů s vysokou úrovní stresu a 142 s nízkou. Experimentální i kontrolní skupina obdržely předběžné zkoušky ze tří předmětů (matematiky, přírodních věd a sociálních studií). Po dobu sedmi týdnů praktikovali jógu, která se skládala z jógových asán, pránájámy, meditace a programu „správných životních hodnot“. Výsledky ukázaly, že studenti cvičící jógu, mají lepší výsledky. Studie dále prokázala, že studenti s nízkou hladinou stresu mají lepší výsledky než studenti s vysokou hladinou, z čehož vyplývá, že se stres má vliv na výkon studentů (Kauts, Sharma 2009; vlastní překlad, [online])

5 Praktická část

5.1 Cíle práce a výzkumné otázky

Cílem mé práce bylo zjistit, zdali má jóga cvičená přímo na pracovišti vliv na míru prožívaného stresu u zaměstnanců. Dále jak jóga působí na jejich psychické a fyzické zdraví a jestli doba, co jógu praktikují, ovlivňuje její účinky. A zdali má jóga vliv na to, jak se člověk cítí v práci a na jeho pracovní výkon.

Výzkumná otázka č. 1:

„Má jóga vliv na stres zaměstnanců“?

V teoretické části jsem vztahu mezi jógou a stresem věnovala celou kapitolu č. 4, kde pomocí různých autorů popisuji, jak by měla jóga působit na stres a uvádím antistresové asány. Neméně důležité jsou už proběhlé výzkumy, které jsou také k nalezení v teoretické části. U této otázky mě tedy zajímá, jestli jóga působí na stres zaměstnanců a případně jak.

Výzkumná otázka č. 2:

„Má souvislost doba, po kterou zaměstnanci kurz jógy navštěvují, s účinky jógy na psychické a fyzické zdraví“?

Jak již bylo řečeno v teoretické části, u jógy hraje mysl podstatnou roli. Její zklidnění a soustředění je pro správné provádění asán a pro případné účinky jógy, velmi důležité. Mysl je možné zklidnit pomocí meditačních cvičení, do kterých patří také Pránájáma. Díky pránájámě se můžeme naučit ovládat svůj dech a tím i mysl. (Lalvani: 1988)

Při provádění asán je také důležité umět mysl zaměřit na vnitřní svět, aby mohlo dojít k prožití asány. Neméně důležité je také uvědomování si vlastního těla, umět mu naslouchat. (Lysebeth: 2000)

Všechny tyto „procesy“ vyžadují určitý čas, aby byly naučeny, prováděny správně a mohly se projevit případné účinky jógy, proto mě zajímá, zdali bude nějaký rozdíl v působení jógy podle doby, po kterou jedinci jógu cvičí.

Výzkumná otázka č. 3:

„Je nějaký vztah mezi jógou a tím, jak je zaměstnanec výkonný v práci a jak se cítí“?

Stres ovlivňuje celý náš život a vzhledem k tomu, že v zaměstnání trávíme většinu svého života, nevyhneme se mu ani tam. Pracovnímu stresu jsem věnovala kapitolu č. 2.

Stres může snižovat výkon a schopnost soustředit se na práci. (Mihulová: 1998) Ráda bych se tedy v této otázce věnovala koncentraci na práci, pracovnímu výkonu a energii ve vztahu k józe.

5.2 Popis výzkumného vzorku a prostředí

Výzkumu se zúčastnilo 47 zaměstnanců z šesti firem. Věkové rozmezí respondentů bylo od 19 do 52 let z toho 32 žen a 15 mužů. Všechny vybrané firmy sídlí v Praze a mají různá zaměření. Vybrané firmy mají různé počty zaměstnanců (přibližně v rozmezí 50 – 150 zaměstnanců) a jsou z odlišných oborů (čtyři z oblasti reklamy a marketingu, jedna stavební firma, jedna s IT zaměřením a poslední, která se zabývá řízením podpůrných činností v jiných firmách).

5.3 Výzkumná strategie

Pro tuto práci jsem zvolila kvantitativní metodu, díky které je množné sesbírat potřebné informace o poměrně hodně respondentech. Výsledky je díky dotazníkovému šetření, kde jsou předem dané otázky s pevnými odpovědi, možno přesně vyhodnotit. Tato metoda se vyznačuje vysokou reliabilitou (při opakovaném měření by měly vycházet stejné odpovědi), avšak je tu nevýhoda nízké validity, kdy jedinec nemůže projevovat naplno své názory a pocity a je omezen už předpřipravenými možnostmi. (Disman 2002)

5.4 Použité metody

Firmy jsem oslovila na základě kontaktů, které jsem dostala od lektorky, která předcvičuje jógu ve firmách. Oslovených firem bylo celkem devět, nejdříve jsem poslala informativní e-mail, na který kladně odpověděly čtyři firmy, zbylých pět jsem kontaktovala telefonicky, dvě z nich souhlasily a tři firmy z neznámých důvodů ne. Avšak i tento výsledek mě příjemně překvapil. Domluvila jsem se tedy s nimi na termínech, kdy se u nich jóga cvičí, a po skončení lekce jsem zúčastněné zaměstnance poprosila o vyplnění dotazníků. Po ujištění, že jsou dotazníky anonymní a ne příliš dlouhé, většina z požádaných souhlasila.

Dotazník je zcela anonymní a skládá se ze 14 otázek, kdy první čtyři jsou zaměřeny na obecnější zjištění (jak dlouho jógu cvičí, v kterou denní dobu, proč se pro ni rozhodli) otázky 5 – 12 zjišťují, jak jóga působí na jejich míru prožívaného stresu, psychiku, zdraví, jak ovlivňuje jejich pobyt v práci a práci samotnou. Poslední dvě otázky se zaměřují na hodnocení konceptu jógy na pracovišti. Otázky jsou uzavřené s několika možnostmi na výběr. U některých otázek je varianta „jiné“, pokud by ani jedna z předem připravených odpovědí nevyhovovala. U vybraných otázek je možné zvolit více variant. Otázky jsem se snažila vytvářet podle teorie na základě projevů stresu a účinků jógy, které byly uvedeny v literatuře a v proběhlých výzkumech.

5.5 Výsledky

Pro potřeby výzkumu jsem použila dotazník „Jóga na pracovišti a její vliv na stres zaměstnanců“, který je k nalezení v příloze č. 1.

1. Otázka zní: *„**Proč jste se rozhodl(a) navštěvovat kurz jógy v zaměstnání?“***

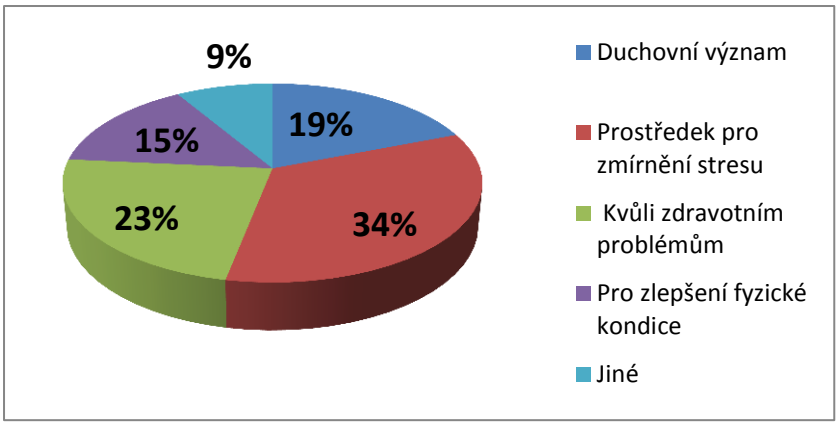
Respondenti měli na výběr z pěti možností s tím, že pokud by ani jedna nevyhovovala, byla k dispozici odpověď *jiné.* U této otázky bylo možné zakroužkovat pouze jednu odpověď.

Tabulka č.1 je rozdělená na počty odpovědí a počet účastníků v %, který je níže zobrazen v přehledném grafu.

možnosti	počet odpovědí	počet respondentů (v %)
duchovní význam (např. sebepoznávání)	9	19%
Prostředek pro zmírnění stresu	16	34%
Kvůli zdravotním problémům	11	23%
Pro zlepšení fyzické kondice	7	15%
Jiné	4	9%

Tab. č. 1: Počet odpovědí a procentuální počet respondentů

Z grafu č. 1 lze vyčíst, že nejvíce zaměstnanců (34%) se rozhodlo navštěvovat kurz, aby zredukovali prožívaný stres. Hned druhým nejčastějším důvodem (u 23 % zaměstnanců) byla snaha o vyřešení zdravotních problémů pomocí jógy, poté duchovní význam (19%) a nejméně respondenti volili fyzickou kondici (15%).



Graf č. 1: Procentuální zastoupení respondentů k ot. č. 1

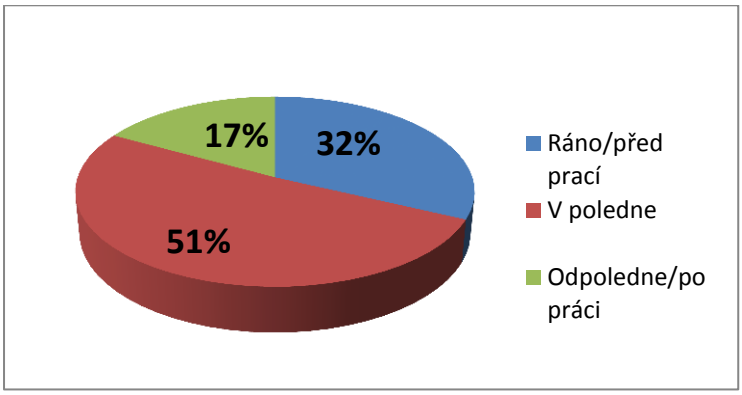
2. Druhá otázka zjišťovala „***V kterou denní dobu kurz probíhá***“? Respondenti měli na výběr ze tří možností s jednou možnou odpovědí.

Odpovědi zněly takto:

možnosti	počet odpovědí
Ráno/před prací	15
V poledne	24
Odpoledne/po práci	8

Tab. č. 2: Počty odpovědí na otázku č. 2.

Z grafu č. 2 je patrné, že nejvíce se jóga ve firmách cvičí v poledne, poté druhou nejčastější dobou je ráno a nejméně se jóga ve firmách cvičí odpoledne – pouze u 17% respondentů



Graf č. 2: Procentuální zastoupení účastníků

3. Otázka je následující: ***„Jak dlouho kurz přibližně navštěvujete“?***

Tato otázka zjišťovala pomocí tří variant, jak dlouho už kurz jógy v práci navštěvují. Na výběr byly tři možnosti, jedna možná odpověď. Respondenti odpověděli takto:

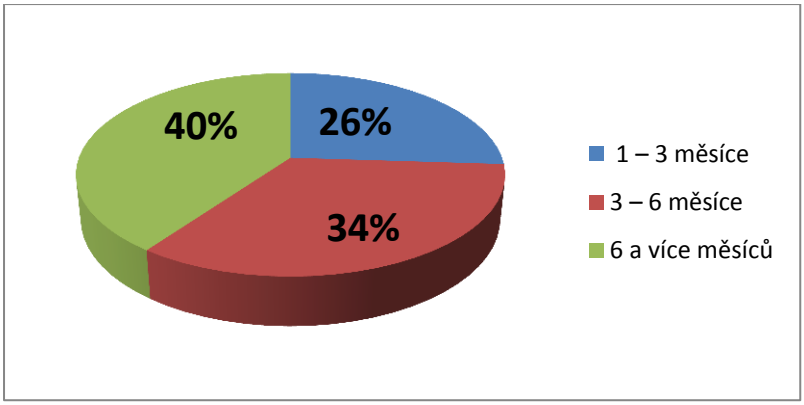
Možnosti	Počet odpovědí	počet respondentů (v

		%)
1 – 3 měsíce	12	26%
3 – 6 měsíce	16	34%
6 a více měsíců	19	40%

Tab. č. 3: Počet odpovědí a respondentů v (%)

Na grafu č. 3 vidíme, že nejvíce účastníků (40%) navštěvuje jógu už déle než půl roku. Pod tři měsíce ji navštěvuje 26% respondentů. A v rozmezí tří až šesti měsíců ji navštěvuje 34 % respondentů.

Toto rozdělení respondentů na tři skupiny poté bude aplikováno i na další otázky. Mělo by být nápomocné k zodpovězení výzkumné otázky „Má délka kurzu (doba, po kterou zaměstnanci kurz navštěvují) vliv na míru prožívaného stresu“?



Graf č.3: Počet účastníků podle doby navštěvování kurzu

4. Otázka je: ***„Chodíte na jógu i mimo firemní kurz“?***

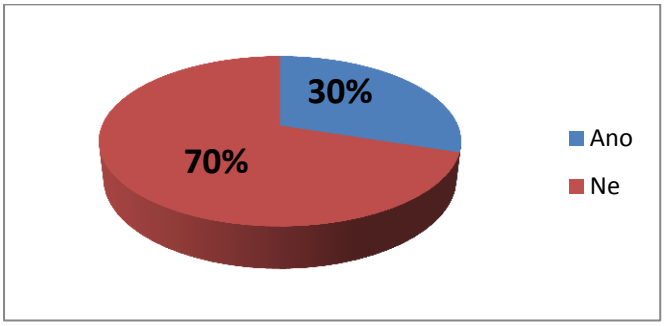
Odpovědi jsou zobrazeny v tabulce č. 4

možnosti	počet

	odpovědí
Ano	14
Ne	33

Tab. č. 4: Počet odpovědí na otázku č. 4

Z tabulky je očividné, že 14 respondentů navštěvuje ještě jiný kurz nebo cvičí jógu soukromě a 33 respondentů chodí pouze na firemní. Data jsem ještě převedla pro lepší orientaci do grafu č. 4, kde můžeme tedy vidět, že 30 % respondentů ještě dochází na jiný, než firemní kurz a 70% navštěvují pouze tento kurz na pracovišti.



Graf č. 4: Procentuální zastoupení účastníků dle odpovědí

5. otázka zní „***Pomáhá Vám jóga v psychické a emoční oblasti***“?

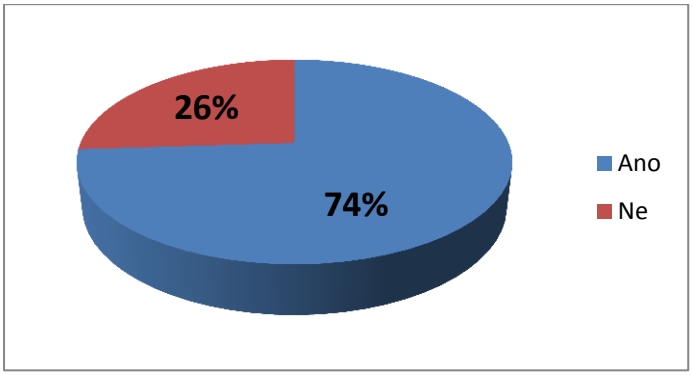
U této otázky dotazovaní vybírali z různých projevů stresu, se kterými jim podle nich pomohla jóga. Vzhledem k negativní odpovědi „Nepociťuji žádné nebo výrazné zlepšení“ mohli být dotazovaní rozděleny do dvou skupin na ty, kteří nějaký účinek jógy zaznamenali a ti, kteří nikoliv. „Kladných“ a „záporných“ odpovědí bylo:

možnosti	odpovědi
Ano	35
Ne	12

Tab. č. 5: Počet odpovědí na ot. č. 5

Výsledky z této otázky jsem nejprve rozdělila na ty respondenty, co odpověděli záporně (Nepociťuji žádné/výrazné zlepšení v psychické kondici) –

celkem 12 a na ty, co zvolili některou z možností zlepšení v psychické a emoční oblasti (35 účastníků) viz graf č. 5, které jsem zařadila do „kladné skupiny“.



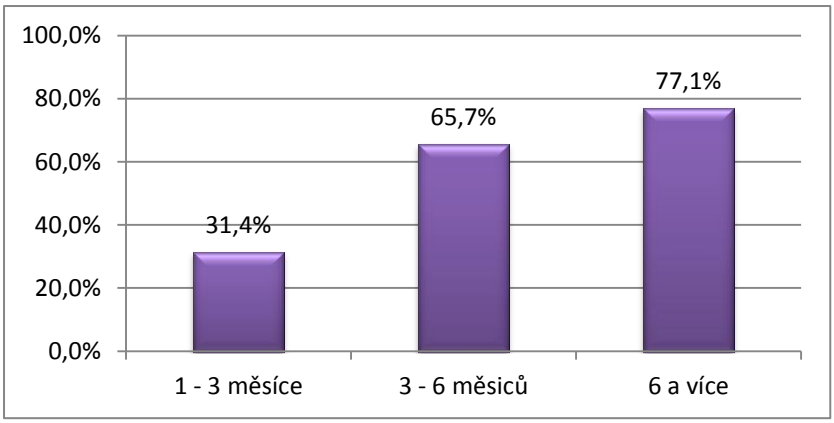
Graf č. 5: Počet účastníků podle odpovědi na otázku č. 5

Dále se tedy budu zajímat hlavně o skupinu, co vybrali aspoň jednu „kladnou odpověď“. V tabulce č. 6 je ve druhém sloupečku počet celkových odpovědí 35 respondentů na konkrétní „zlepšení“ pomocí jógy. Ve třetím až pátém sloupečku jsou poté odpovědi rozděleny podle toho, jak dlouho jógu jedinci cvičí.

Možnosti	**počet odpovědí celkem**	**počet odpovědí dle doby**		
Cítíte se:		1 - 3 měsíce	3 - 6 měsíců	6 a více
Vyrovnanější	13	2	4	7
Méně podráždění	6	0	2	4
Méně apatičtí	7	0	3	4
Méně úzkostní	14	4	5	5
Méně nervózní	21	5	9	7
Nepociťuji žádné/výrazné zlepšení	12			

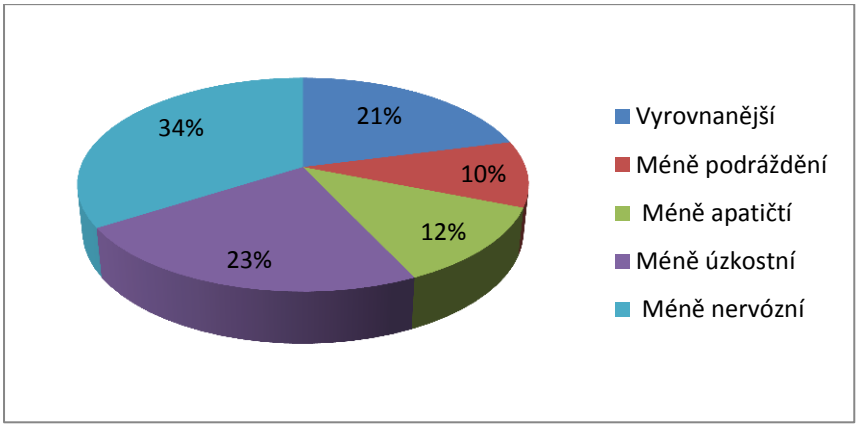
Tab. č. 6. Počet odpovědí celkem a počet odpovědí rozdělených do tří skupin

Na grafu č. 6 je k vidění relativní počet respondentů podle doby, po kterou cvičí jógu. Nejvíce kladných odpovědí volili ti, kteří cvičí jógu déle než šest měsíců (celkem 77,1%), u tří až šest měsíců to bylo 65,7% a skupiny pod tři měsíce, to bylo 31,4%.



Graf č. 6: Relativní počet účastníků rozdělený podle měsíců

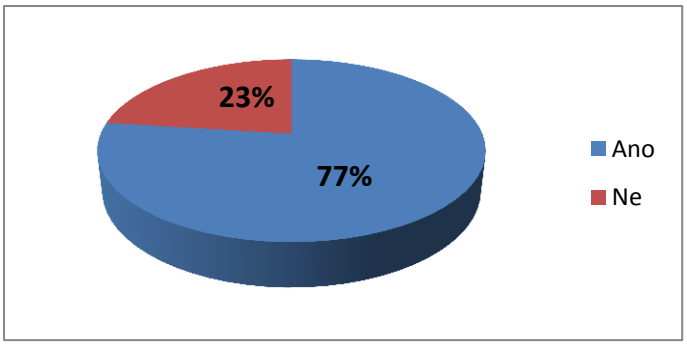
Z grafu níže můžeme vypozorovat, že nejvíce respondentů pociťují díky józe menší pocit nervozity, druhou nejvíce volenou odpovědí byl pocit menší úzkosti, další pocit větší vyrovnanosti a poté téměř na stejno menší pocit apatie a podrážděnosti.



Graf č. 7: Procentuální zastoupení kladných odpovědí

6. Otázka byla položena takto: „***Pomáhá vám jóga zlepšovat fyzické obtíže/zdravotní problémy“?*** (možno více odpovědí)

Stejně jako u předchozí otázky, jsem nejprve odpovědi rozdělila na ty negativní (možnost: nepociťuju žádné nebo výrazné zlepšení), kterých bylo 11 a na ty, kladné (zvolili aspoň jednu z možností „změny k lepšímu“), kterých bylo 36. Zde je procentuální graf pro lepší orientaci.



Graf č. 8: Počet účastníků podle odpovědi na otázku č.

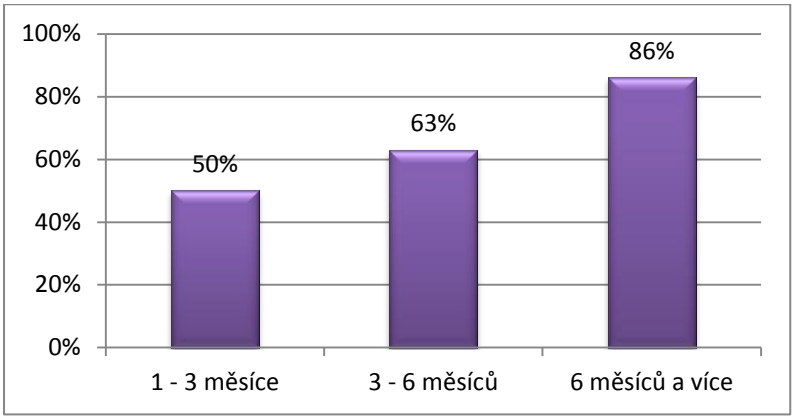
V tabulce je k nahlédnutí celkový počet kladných odpovědí. Ve třetím až pátém sloupci jsou odpovědi rozděleny podle doby, jakou jedinci kurz navštěvují.

Možnosti	**počet odpovědí celkem**	**1 - 3 měsíce**	**3 - 6 měsíců**	**6 měsíců a více**
Žaludeční potíže	7	1	4	2
Bolesti zad a krční páteře	23	4	7	12
Bolesti hlavy	12	5	3	4
Mělké dýchání	19	6	4	9
Špatné spaní	9	2	5	4
Nepociťuji žádné nebo výrazné zlepšení	11			

Tab. č. 6. Počet odpovědí celkem a počet odpovědí rozdělených do tří skupin

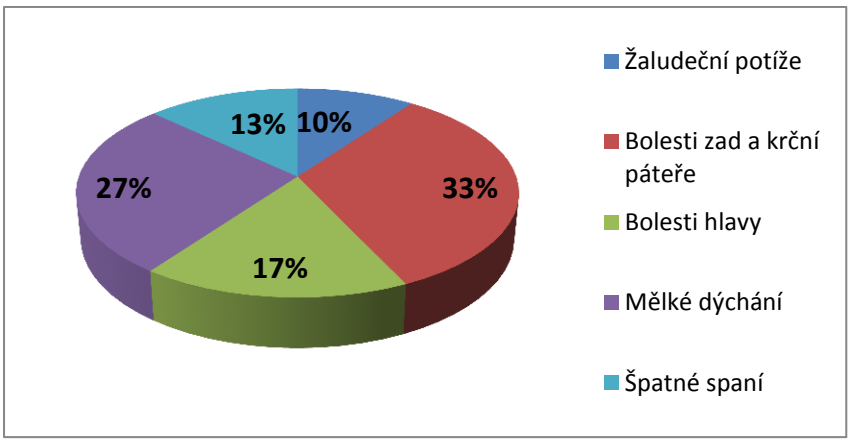
Na grafu č. 9 je k vidění relativní počet účastníků rozdělený do třech skupin. Největší procento účastníků volilo kladné odpovědi ze skupiny „šest měsíců a

více“, poté 63% ze skupiny „tři až šest měsíců“ a nejméně ze skupiny „jeden až tři měsíce“.



Graf č. 9: Relativní počet účastníků rozdělený podle měsíců

Z grafu vidíme, že nejčastěji volenou „kladnou“ odpovědí bylo, že jóga pomáhá s bolestí zad a krční páteře. Druhou nejčastější byla pomoc jógy s mělkým dýcháním, dále s bolestí hlavy Varianta špatné spaní a žaludeční potíže patří k těm méně vybíraným (13 a 10%).



Graf č. 10: Procentuální zastoupení kladných odpovědí

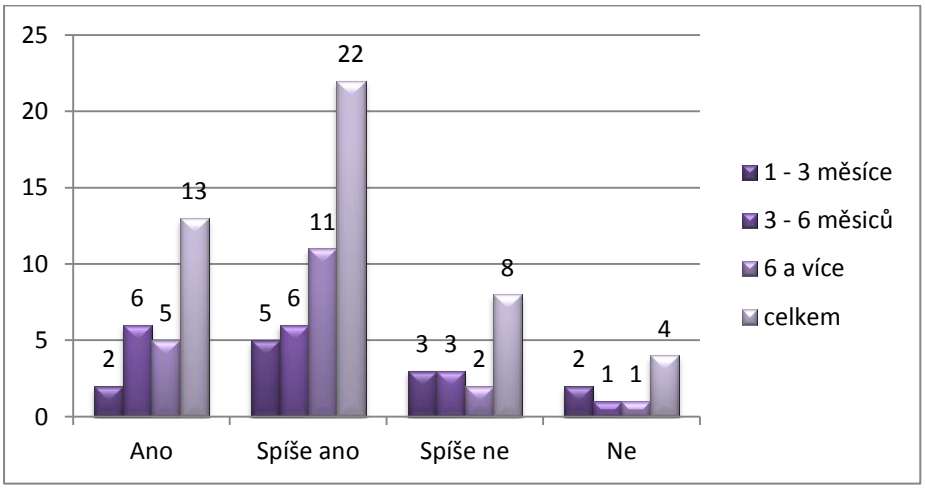
7. Otázka má následující znění: „***Máte pocit, že díky józe došlo k redukci Vámi prožívaného stresu a napětí“?***

Odpovědi jsou seřazené v tabulce. V posledním sloupci je celkový počet odpovědí.

možnosti	**1 - 3 měsíce**	**3 - 6 měsíců**	**6 a více**	**celkem**
Ano	2	6	5	13
Spíše ano	5	6	11	22
Spíše ne	3	3	2	8
Ne	2	1	1	4

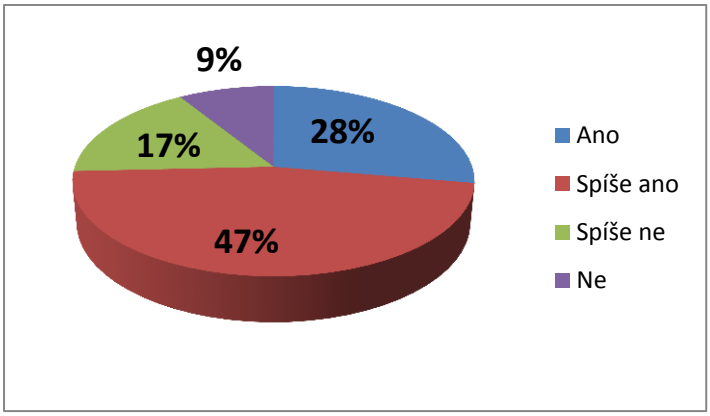
Tab. č. 7: Odpovědi na otázku č. 7

Z grafu a tabulky je patrné, že ti účastníci, kteří cvičí jógu nejkratší dobu, odpověděli ANO a SPÍŠE ANO celkem sedmkrát (z celkového počtu 12 účastníků, což odpovídá 58%), u rozmezí třech až šest měsíců odpovedělo kladně 12 (z celkového počtu 16, což odpovídá 70%) a u těch, co cvičí jógu nejdéle bylo kladných odpovědí dokonce 16 z celkového počtu 19 jedinců (čili 84%).



Graf č. Rozdělení počtu odpovědí podle doby cvičení

Na grafu č. můžeme vypozorovat, že 28% všech respondentů má pocit, že jim jóga pomáhá snižovat hladinu prožívaného stresu, 47% odpovědělo spíše ano, 17% spíše ne a 9% respondentů jógu vůbec nepovažují za nápomocnou v boji proti stresu.



Graf č. 11: Počet respondentů, kteří odpovídali na otázku č. 7

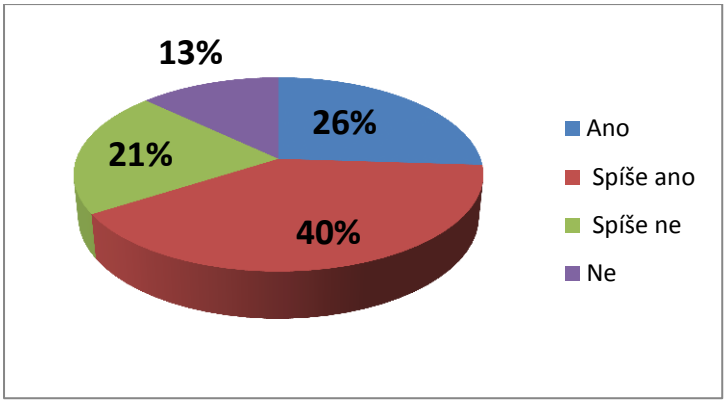
8. Otázka č. zjišťovala, zdali zaměstnanci ***„Hodnotí svou práci jako psychicky náročnou/stresující“?***

Odpovědi byly následující:

možnosti	**počet odpovědí**
Ano	12
Spíše ano	19
Spíše ne	10
Ne	6

Tab. č. 8:Počet odpovědí na otázku č. 8

Z tabulky č. 8 můžeme vyčíst konkrétní počty odpovědí, kdy variantu „Ano“ volilo 12 lidí, „Spíše ano“ 19 lidí, a „Spíše ne“ a „Ne“ 10 a 6 respondentů. Pro lepší přehlednost jsou data zobrazena ještě v grafu níže.



Graf č. 12: Počet respondentů odpovídajících na otázku č. 8

Z grafu č. 12 je zřejmé, že 26% respondentů svou práci považuje za stresující, 40% spíše ano, 13% procent respondentů práce nestresuje vůbec a 21% spíše ne.

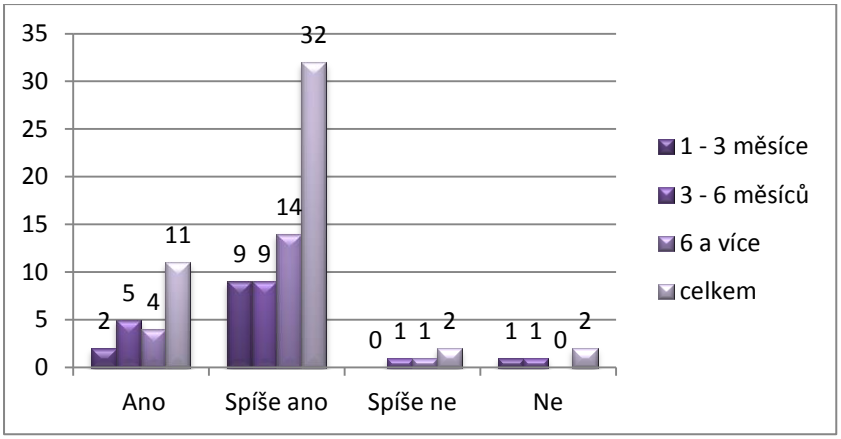
9. Otázka zní: ***„Cítíte se po skončení lekce jógy celkově lépe v práci“?***

Odpovědi jsou následující:

možnosti	**1 - 3 měsíce**	**3 - 6 měsíců**	**6 a více**	**celkem**
Ano	2	5	4	11
Spíše ano	9	9	14	32
Spíše ne	0	1	1	2
Ne	1	1	0	2

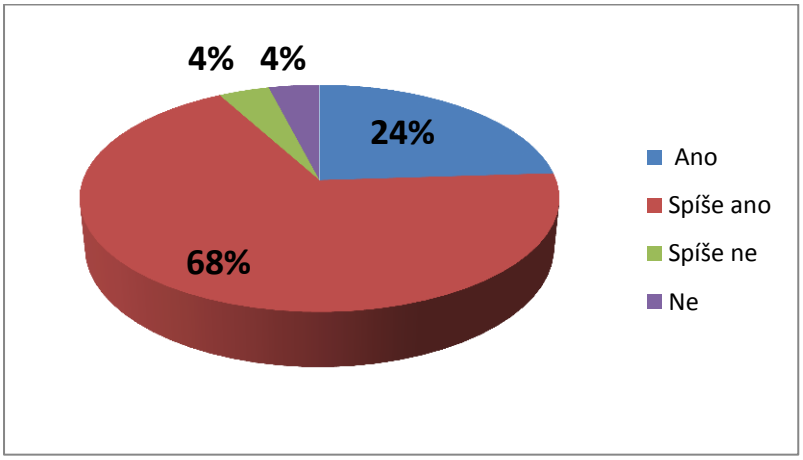
Tab. č. 9: Odpovědi na otázku č. 9

Z tabulky vyplývá, že v první skupině odpovědělo kladně (ano nebo spíše ano) 11 respondentů z celkového počtu 12 (což odpovídá 92%), ve druhé skupině se po józe cítí lépe 14 respondentů z 16 (86%) a v poslední skupině je to 18 účastníků z 19 (94%). Lepší pocit po józe nemají celkem čtyři účastníci. Pro přehlednost jsem tato data převedla do grafické podoby (viz graf č. 13).



Graf č. 13: Počet odpovědí respondentů podle tří skupin

Graf č. 14 znázorňuje celkový procentuální počet účastníků, kdy dohromady 92 % dotazovaných se po skončení lekce cítí celkově lépe. Poté 4 % účastníků zvolilo odpověď „*Spíše ne*“ a stejný počet odpověď „*Ne*“



Graf č. 14: Procentuální zastoupení respondentů dle odpovědí

10. Otázka byla položena v této podobě:

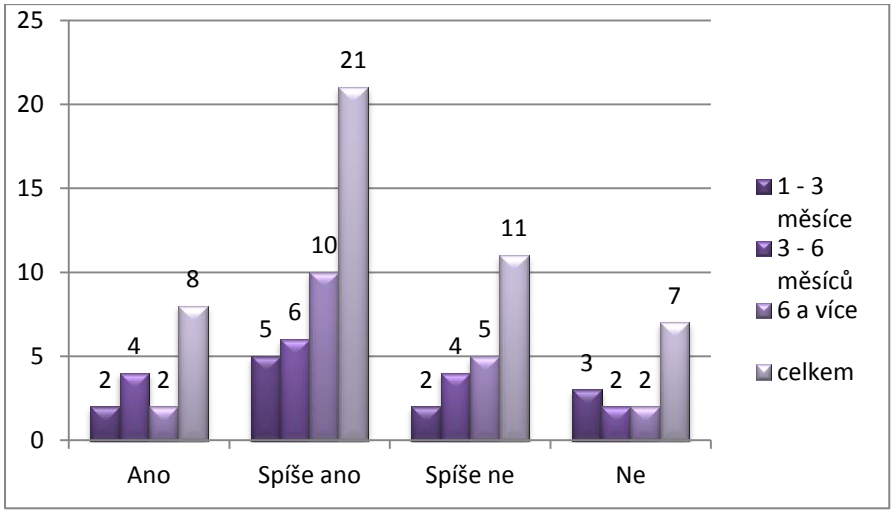
„Zlepšila se Vaše koncentrace na práci od té doby, co cvičíte jógu“?

Odpovědi jsou následující:

možnosti	1 - 3 měsíce	3 - 6 měsíců	6 a více	celkem
Ano	2	4	2	8
Spíše ano	5	6	10	21
Spíše ne	2	4	5	11
Ne	3	2	2	7

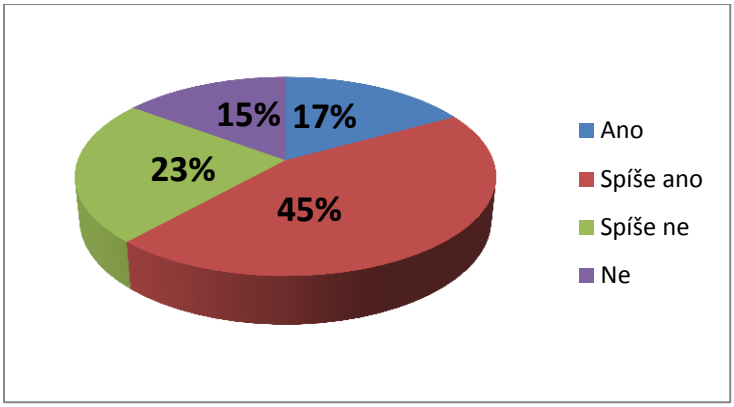
Tab. č. 10.: Počet odpovědí na otázku č. 10

Z tabulky vyplývá, že u respondentů cvičících jógu nejkratší dobu, došlo ke zlepšení u 58% z nich, respondenti, kteří cvičí delší dobu, odpověděli kladně také v 58% případech. A ti, kteří cvičí nejdéle, odpověděli na „Ano“ nebo „Spíše ano“ dvanáctkrát, čili v 63%. Negativních odpovědí bylo pět v první kategorii, šest v druhé a sedm ve třetí. Pro lepší představivost jsem data zavedla ještě do grafu č. 15.



Graf č. 15: Počet účastníků odpovídajících na otázku č.10

Na grafu níže je možné pozorovat počty účastníků bez rozdělení na různá období. Celkově tedy má tedy 17% účastníků pocit, že došlo ke zlepšení koncentrace díky józe, 45 % účastníků odpovědělo „Spíše ano“. 23% účastníků mají pocit, že spíše jóga vliv na jejich koncentraci nemá a 15% tento vliv vyvrací.



Graf č. 16: Procentuální zastoupení respondentů dle odpovědí

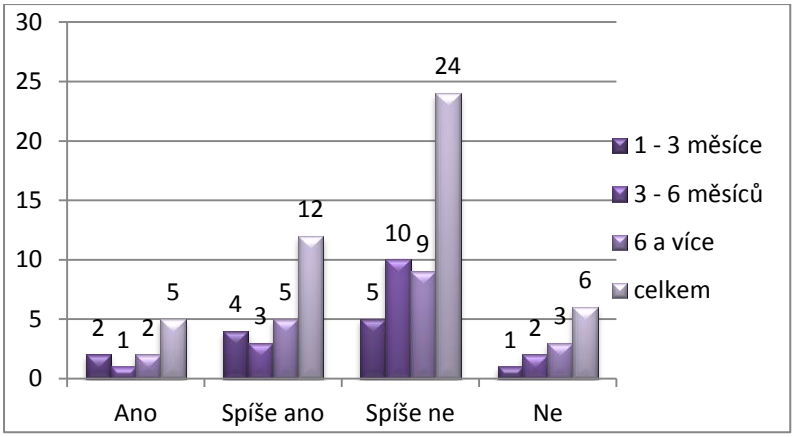
11. Otázka je následující: ***„Máte pocit, že díky józe došlo ke zlepšení pracovní výkonosti“?***

Dotazovaní odpověděli následovně:

možnosti	1 - 3 měsíce	3 - 6 měsíců	6 a více	celkem
Ano	2	1	2	5
Spíše ano	4	3	5	12
Spíše ne	5	10	9	24
Ne	1	2	3	6

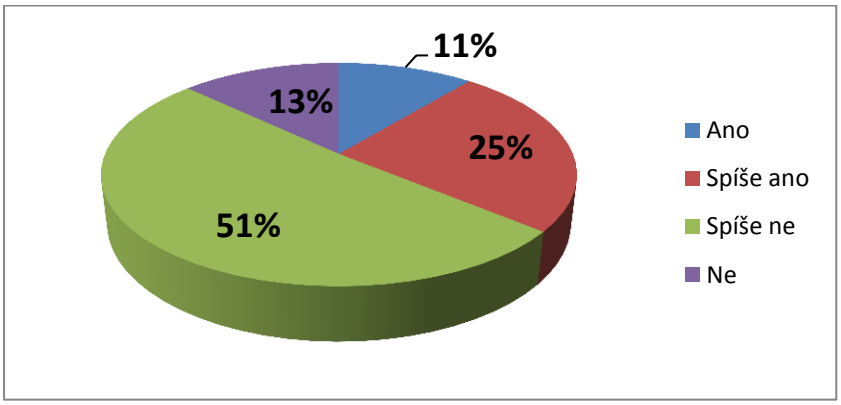
Tab. č. 11: Počet respondentů, kteří odpověděli na otázku č. 11

Tabulka ukazuje, že v první skupině odpovědělo kladně 6 lidí, což činí 50% z této skupiny, ve druhé skupině mají pocit lepšího výkonu v práci pouze 4 účastníci, což odpovídá 25% a v poslední skupině je to 7 účastníků (36%). „Spíše ne“ a „ne“ v první skupině zvolilo šest lidí, ve druhé dvanáct a ve třetí také dvanáct. Celkové počty odpovědí jsou zahrnuty níže do grafu.



Graf č. 15: Počet účastníků odpovídajících na otázku č.11

Na grafu č. 16 vidíme, že 11% respondentů zvolilo možnost „Ano“, 25% vybralo „Spíše ano“, většina čili 51% se rozhodlo pro možnost „Spíše ne“ a 13% respondentů vliv na výkonnost popírají úplně.



Graf č. 16: Procentuální zastoupení respondentů dle odpovědí

12. Otázka byla položena takto: ***„Připadává vám, že máte díky józe více energie v práci“?***

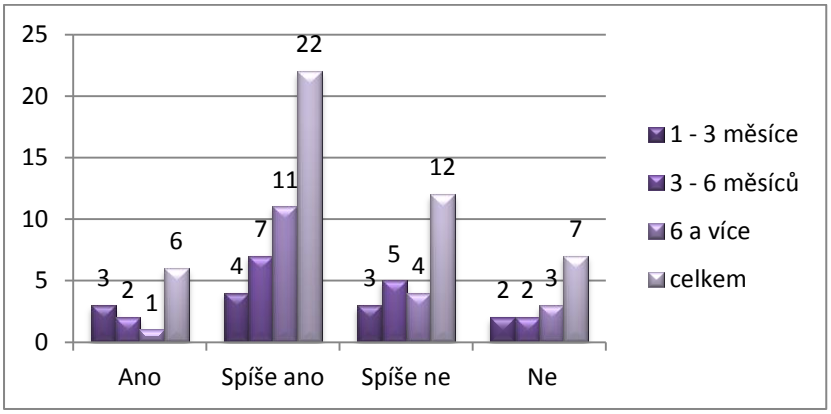
Dotazovaní odpověděli následovně:

možnosti	1 - 3 měsíce	3 - 6 měsíců	6 a více	Celkem
Ano	3	2	1	6
Spíše ano	4	7	11	22
Spíše ne	3	5	4	12
Ne	2	2	3	7

Tab. č. 12: Odpovědi na otázku č. 12

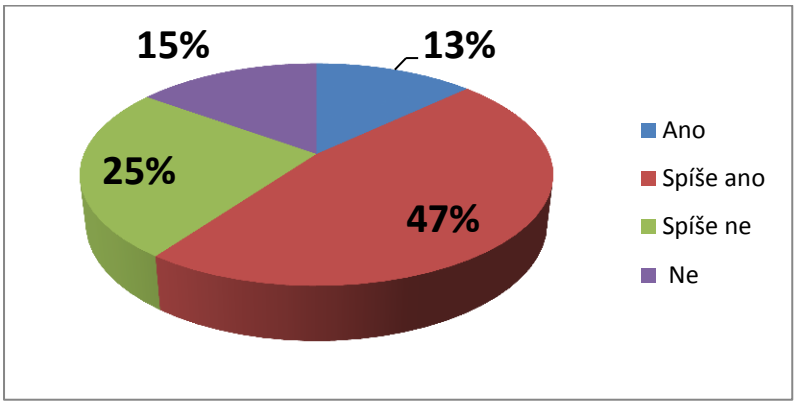
Z tabulky můžeme vyčíst, že v první skupině odpovědělo kladně 7 lidí, což odpovídá 58 % z celkového počtu v této kategorii, ve druhé skupině pociťuje zvýšenou energii v práci 9 lidí, což odpovídá 56% a v poslední kategorii zvolilo možnost „Ano“ nebo „Spíše ano“ 12 lidí (63%). V první skupině vybralo možnost „Spíše ne“ a „Ne“ pět respondentů, v druhé 7 a ve třetí také 7. Celkově odpovědělo kladně („Ano“ a „Spíše ano“) 28 lidí, 12 lidí pro „Spíše ne“ a 7 pro „Ne.

Pro lepší orientaci je níže graf č. 17.



Graf č. 17: Počet účastníků odpovídajících na otázku č. 12

Na grafu č. 18 je poté k vidění procentuální zastoupení celkového počtu respondentů podle toho, jak odpovídali. Kdy 58% odpovědělo „kladně“ a 40% „negativně“.



Graf č. 18: Procentuální zastoupení respondentů dle odpovědí

13. Otázku jsem zvolila následovně: ***„Hodnotíte jógu v zaměstnání jako dobrý nápad/krok správným směrem“?***

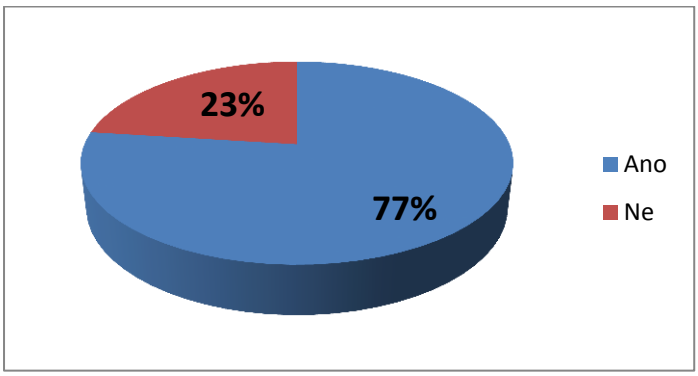
Dotazovaní odpověděli takto:

možnosti	odpovědi
Ano	36
Spíše ano	11
Spíše ne	0
Ne	0

Tab. č. 13: Odpovědi na otázku č. 13

Na tuto otázku všichni dotazovaní odpověděli kladně, konkrétně 36 zvolili „Ano“, 11 „Spíše ano“.

Procentuální zastoupení účastníků dle odpovědí je k vidění na grafu č. 19.



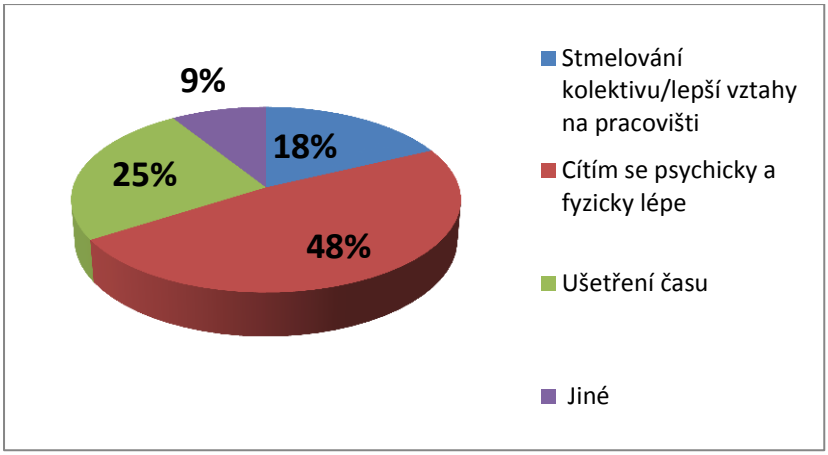
Graf č. 19: Procentuální zastoupení respondentů

14. Otázka byla formulována takto: ***Pokud jste odpověděli Ano či spíše ano v předchozí otázce, uveďte, prosím, důvod. (možno více odpovědí)***
Respondenti odpověděli následovně:

možnosti	**počet odpovědí**	**relativní počet účastníků (v %)**
Stmelování kolektivu/lepší vztahy na pracovišti	10	21%
Cítím se psychicky a fyzicky lépe	27	57%
Vzhledem k pracovní vytíženosti oceňuji, že nemusím nikam jinam docházet	14	30%
Jiné – vypište:	5	10%

Tab. č. 14: Odpovědi na otázku č. 14

Z grafu č. 20 je možné vyčíst, že nejvíce byla účastníky volena možnost lepšího fyzického i psychického stavu, druhou nejčastější volbou bylo ušetření času díky józe přímo na pracovišti. Následuje stmelování kolektivu a lepší vztahy na pracovišti s 18%. Zbylá procenta odpovídají možnosti „jiné“.



Graf č. 20: Procentuální zastoupení odpovědí

5.6 Interpretace výsledků

Výzkumná otázka č. 1:

„Má jóga vliv na stres zaměstnanců“?

Objektivní změření vlivu „firemní“ jógy na stres zaměstnanců je poměrně obtížné, avšak zkusím tuto otázku zodpovědět pomocí subjektivních pocitů respondentů ze získaných výsledků.

Podle odpovědí respondentů 74% z nich pociťuje v návaznosti na jógu určité zlepšení v psychické oblasti. Dále se zaměřím, jak jedinci hodnotí tento vliv jógy na konkrétně uvedené projevy stresu:

- Nevyrovnanost
- Podrážděnost
- Apatie
- Úzkost
- Nervozita

Zlepšení v psychické oblasti, konkrétně největší vliv, má dle výsledků jóga na nervozitu (34%), dále na úzkostné stavy (24%), pocit vyrovnanosti (21%) a poté s nižším zastoupením na apatii (12%) a podrážděnost (10%).

Změny díky józe ve zdravotní oblasti pociťuje 77% respondentů. Stejně jako u psychiky, se budu soustředit na tento vliv jógy na konkrétních projevech stresu:

- Žaludeční potíže
- Bolesti zad a krční páteře
- Bolesti hlavy
- Mělké dýchání
- Špatný spánek

Nejvíce jóga dle respondentů pomáhá s bolestí zad a krční páteře (33%), druhým nejčastějším problémem, na který má jóga dle odpovědí vliv, je mělké dýchání (27%), poté bolest hlavy (17%) a s 13 % špatné spaní a 10% žaludeční potíže.

Na přímou otázku, zdali mají účastníci pocit, že jim jóga pomáhá v redukci stresu, odpovědělo kladně (Ano nebo Spíše ano) celkem 35 respondentů, což odpovídá 74% ze všech dotazovaných.

Z odpovědí je tedy patrné, že ve prospěch jógy jsou tedy otázky na psychické a fyzické zdraví (74% a 77%) a i přímá otázka na redukci stresu (74%).

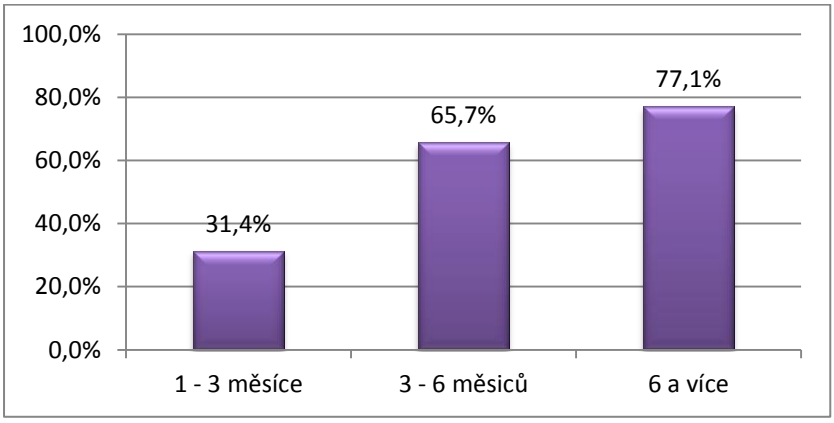
Výzkumná otázka č. 2:

„Má souvislost doba, po kterou zaměstnanci kurz jógy navštěvují, s účinky jógy na psychické a fyzické zdraví“?

Na účinky jógy s rozdělením na období, po která jógu jedinci navštěvují, se zaměřily především čtyři otázky. A to působení jógy na psychiku a emoce, dále na fyzické zdraví a na pocit po skončení lekce.

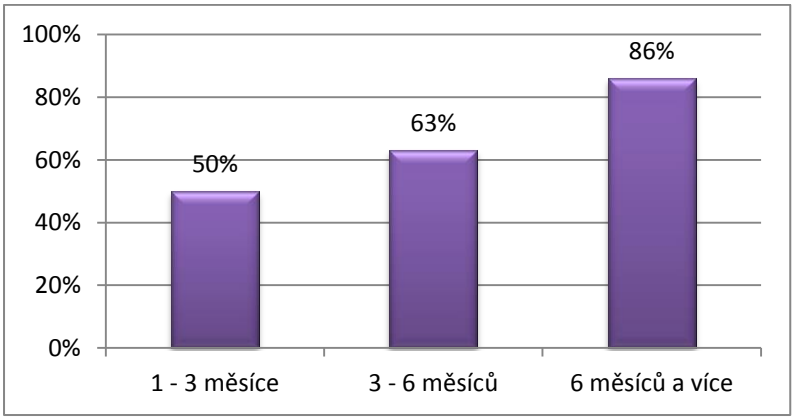
Nejdříve se zaměřme na celkově lepší pocit po skončení lekce, kde procentuální zastoupení „kladných odpovědí“ bylo 92% u první skupiny (1-3 měsíce), u druhé (3-6 měsíců) se jednalo o 86% a u třetí (6 měsíců a více) o 94%. I vzhledem k rozdílnému počtu respondentů ve skupinách, jsou čísla poměrně velmi vyrovnaná, takže z tohoto zjištění usuzuji, že na celkově lepší pocit po cvičení nemá doba, po kterou respondenti kurz navštěvují, žádný významný vliv.

V otázce účinků na psychickou stránku osobnosti je vidět poměrně velký rozdíl mezi první skupinou cvičící nejkratší dobu a tou poslední, která cvičí nejdéle. Zde si myslím, že se vliv doby cvičení, na projevení psychických zlepšení, projevil.



Graf č. 1: Relativní počet respondentů – psychické účinky

Ohledně účinků jógy na fyzické zdraví už výsledky tak jednoznačně rozdílné nejsou, sice mají stoupající tendenci, ale ne s tak markantním rozdílem jako předchozí. Avšak pokud porovnáme tyto dva grafy, zjistíme, že fyzické účinky jógy se dostavují v poměrně hojném počtu už v prvních měsících. Naopak u psychických účinků je to relativně málo. Z čehož by se dalo usoudit, že fyzický účinek jógy se dostaví dříve než psychický, pro který je zřejmě nutné jógu praktikovat delší dobu.



Graf č. 2: Relativní počet respondentů – fyzické účinky

Výzkumná otázka č. 3:

„Je nějaký vztah mezi jógou a tím, jak se zaměstnanec cítí a jak je výkonný v práci“?

U této otázky se nejprve budu soustředit na vliv jógy na koncentraci na práci. Tuto otázku zodpovědělo „kladně“ 29 respondentů, což odpovídá 62%, ze zbylých 18 odpovědělo 11 „spíše ne“ a 7 „ne“, což odpovídá 38%, čili téměř dvě třetiny respondentů zlepšení koncentrace na práci díky józe zaznamenaly.

Dalším zkoumaným aspektem byl vztah jógy a energie v práci. U této otázky se pro „kladnou“ odpověď („Ano“ a „Spíše ano“) rozhodlo celkem 28 respondentů (58%) a zbylých 19 (42%) volilo „negativní odpověď“ („Spíše ne“ a „ne“). Zde bychom tedy mohli říct, na základě převažujících „kladných“ odpovědí, že jóga vliv na energii v práci má.

Poslední zkoumanou souvislostí je jóga a její vliv na pracovní výkon. Touto problematikou se zabývala otázka č. 11. Dle odpovědí pociťuje zlepšení pracovní výkonnosti celkem 17 respondentů (což odpovídá 36%) naopak spíše žádný nebo žádný vliv nepociťuje 30 respondentů (64%). Vzhledem k převažujícím „negativním“ odpovědím můžeme říct, že se vliv jógy na pracovní výkon spíše nepotvrdil nebo není tak výrazný, avšak musíme brát v potaz i 17 „kladných“ odpovědí, takže přímo vyvrátit ho také nemůžeme. Podle odpovědí na otázku č. 14 můžeme vypozorovat, že nejčastější odpovědí (48%), proč je jóga na pracovišti správným směrem, byl lepší pocit po fyzické i psychické stránce. Třetím nejčastějším důvodem (18%) bylo poté stmelování kolektivu a lepší vztahy na pracovišti. Zmínit můžeme znovu i výsledky otázky, která se zajímala o celkový pocit v práci po skončení lekce, kdy 92% respondentů odpovědělo kladně, takže příjemné pocity po cvičení jsou téměř nesporné.

5.7 Diskuze

V této kapitole provedu diskuzi nad výsledky, které jsem získala, o použité metodě a výzkumném vzorku. V poslední části se zamyslím nad možnostmi rozpracování a dalšího použití této práce.

5.7.1 Diskuze k výsledkům

Pomocí třech výzkumných otázek jsem se snažila zjistit, jak působí jóga na jedincovu psychickou a fyzickou stránku osobnosti, jestli má nějaký vliv na prožívanou míru stresu a zdali hraje nějakou roli doba, po kterou jedinci kurz jógy v zaměstnání navštěvují.

První otázka zjišťovala, zdali jóga působí na stres zaměstnanců, kdy 74% z nich uvedlo, že pociťují zlepšení v psychické oblasti a 77% v oblasti fyzické. Když byli respondenti přímo tázáni na možnou redukci stresu pomocí jógy odpovědělo souhlasně 74%. I když objektivní změření vlivu jógy na psychiku a fyzické zdraví je takřka nemožné, dle získaných odpovědí na otázky, které se především zaměřovaly na jedincovy pocity, můžeme poměrně významný vliv jógy na psychiku a fyzickou stránku potvrdit. Avšak při bližším zkoumání by bylo potřeba se zaměřit i na jiné faktory, které mohou ovlivňovat tato zlepšení či změny. Například jaké má daný respondent zájmy (zdali nepraktikuje jiná cvičení či sport), jaký má obecně životní styl (zdravá strava, spánek) apod.

U druhé otázky se projevily významnější rozdíly (podle období po které jedinci kurz navštěvují) především v působení jógy na psychiku, kdy nejmenší vliv má jóga v prvních třech měsících a poté se zvětšuje. U fyzických účinků změny mezi obdobími nebyly tak radikální, avšak také je zde vzrůstající tendence. Pro potvrzení těchto tendencí by bylo vhodné provést „měření“ u respondentů po několika měsících znovu.

U třetí otázky jsem se snažila zjistit, zdali je nějaký vztah mezi jógou a pracovní výkonností a tím, jak se zaměstnanec cítí. U koncentrace a energie byl zvýšený výskyt „kladných odpovědí“, konkrétně 57% a 60% respondentů. U pracovního výkonu však převážily ty „negativní“ (51% účastníků). U otázky, proč považují respondenti jógu na pracovišti za dobrý nápad, byla pak procentuálně nejčastější odpověď lepší fyzický i psychický pocit. Tuto otázku můžeme ještě

propojit s celkově lepším pocitem hned po cvičení, kdy tuto variantu zvolilo 92%. Celkově lepší pocit po cvičení a dopad psychickou i fyzickou stránku je, dá se říci, nesporný.

5.7.2 Diskuze k proběhlým výzkumům a literatuře

V této kapitole se zaměřím na porovnání získaných výsledků s již uskutečněnými výzkumy, které zaznamenaly vliv jógy na redukci stresu, bolesti zad, zlepšení psychické pohody a zvýšení pracovního výkonu. Vzhledem k první výzkumné otázce můžeme říct, že počet respondentů, kteří vliv jógy na stres pociťují je poměrně převyšující nad počtem těch, kteří ho nevnímají (konkrétně 74% respondentů), pozitivní změny na psychice zaznamenalo 74% respondentů. Zlepšení ohledně bolesti zad mělo nejvyšší procentuální zastoupení (33%) mezi pěti odpověďmi. U pracovního výkonu odpovědělo kladně pouze 36% respondentů. Z těchto porovnání můžeme usoudit, že se potvrdil poměrně významný vliv na psychickou pohodu a na bolest zad. U vlivu jógy na pracovní výkon odpověděla kladně jen něco málo přes třetinu respondentů, avšak ani to není zanedbatelné.

V kapitole č. 4 byly mimo jiné uvedeny účinky jógy na stres v těchto oblastech: bolest hlavy, energie, žaludek, záda, dýchání a koncentrace na práci. Dle výsledků byla nejčastější odpovědí u zlepšení ve fyzické oblasti bolest zad a krční páteře (33%), druhou mělké dýchání (27%), třetí bolest hlavy (17%) a pátou 10% žaludeční potíže. Výsledky ohledně energie a koncentrace byly následující: 58% respondentů odpovědělo kladně v souvislosti s pocity zvýšené energie a u koncentrace a jógy to bylo 62% respondentů. Můžeme tedy říct, že výzkum potvrdil určitý vliv zlepšení v těchto oblastech.

5.7.3 Diskuze ke zkoumanému vzorku a použité metodě

Zkoumaný vzorek 47 respondentů se může zdát být relativně malý, avšak vzhledem k vytíženosti zaměstnanců je poměrně složité jich získat více. Určitě by však bylo zajímavé sledovat změny v odpovědích při větším počtu účastníků.

Metoda dotazníkového šetření je myslím v tomto případě vhodná, vzhledem k poměrně velkému množství informací o relativně velkém množství účastníků.

Navíc i pro neustále vytížené zaměstnance je tato metoda jistě příjemnější a jsou více ochotni se výzkumu zúčastnit, než kdyby byli požádáni o rozhovor.

Avšak během zpracování výsledků jsem si uvědomila, že by mě zajímaly pocity respondentů více do hloubky a že na některé věci bych se ještě ráda doptala, proto by bylo ještě dle mého názoru příhodné kombinovat dotazníkové šetření s krátkými rozhovory, které by možná doplnily další zajímavé informace využitelné pro výzkum.

5.7.4 Diskuse k možnostem dalšího rozpracování a využití studie

Jak jsem již zmínila výše, bylo by, myslím, vhodné pro potvrzení účinků jógy dotazníkové šetření za nějaký čas u stejných respondentů zopakovat, aby se potvrdily či vyvrátily zjištěné vzrůstající tendence pozitivního působení jógy dle doby, po kterou jedinci jógu praktikují. Dalším možným rozšířením by mohlo být zkoumání většího počtu respondentů, avšak k velké pracovní vytíženosti zaměstnanců a aspektu, že jóga se, myslím, necvičí v zas tak velkém množství firem, je snad zkoumaný vzorek dostačující. Určitě zajímavým prvkem by však bylo již zmíněné doplnění výzkumu o rozhovory, které by mohly lépe dokreslit obraz respondenta a tím i zkoumané vlivy jógy.

Myslím, že koncept jógy na pracovišti je velmi zajímavým a vzhledem k pracovní vytíženosti a stresu velmi aktuálním trendem, další faktor, který dle mě přispívá k rozvoji cvičení přímo ve firmách, je snaha zaměstnavatelů nějak „odměnit“ v rámci benefitního systému své zaměstnance, takže by mohla tato práce posloužit jako podklad pro další zkoumání této oblasti.

6 Závěr

První kapitola teoretické části práce nás seznámila se stresem, jeho působením na zdraví jedince a technikami, jak je možné ho zvládnout. Další kapitola nás přenesla do pracovního prostředí. Jsou zde uvedeny možné rizikové faktory, které mohou vést ke stresu z práce a také způsoby, jak se s takovým stresem vypořádat. Pojednání o józe nám představilo systém jógy, jeho původ a charakteristické prvky. Především však léčivé účinky jógy, které jsou velmi podstatné. Poslední a nejdůležitější část nám nastínila význam dechu v józe a ve stresu, antristresové asány a především také již proběhlé výzkumy.

Praktická část je založena na výzkumu metodou dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 47 respondentů z různých firem. Účastníci vyplňovali dotazník se 14 otázkami, které se především zaměřovaly na působení jógy na člověka v různých oblastech.

Na základě získaných výsledků můžeme pozorovat poměrně významný vliv jógy na psychickou i fyzickou stránku osobnosti. Především pak hned po cvičení se většina zaměstnanců cítila lépe. Dále je důležité zmínit zvyšující se tendenci pozitivního působení jógy v návaznosti na to, jak dlouho ji cvičí. Zlepšení v koncentraci a energii pocítila nadpoloviční většina. U pracovního výkonu zaznamenala pozitivní změnu zhruba jedna třetina respondentů. Koncept jógy na pracovišti hodnotí všichni respondenti jako dobrý nápad.

Seznam použité literatury:

BATTISONOVÁ, T. (1999): *Vzmužte se.* Praha: Jan Vašut, ISBN: 80-7236-053-1

BROCKERT, S. (1993): *Ovládání stresu.* Praha: Melantrich, ISBN: 80-7023-159-9

COMBY, B. (1997): *Stres pod kontrolou.* Praha: Pragma, ISBN: 80-7205-475-9

DISMAN, M. (2002): *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum, ISBN: 978-80-246-0139-7

HUBER, J., BANKHOFER, H., HEWSON, E. (2009): *30 způsobů jak se zbavit stresu.* Praha: Grada Publishing, ISBN: 978-80-247-2486-7

FRITZ, H. (2006): *Spokojeně v zaměstnání.* Praha: Portál, ISBN: 80-7367-113-1

JOSHI, V. (2007): *Stres a zdraví.* Praha: Portál, ISBN: 978-80-7367-211-9

KNAISLOVI, I. a J. (2002): *S jógou na cestě životem.* Praha: Olympia, ISBN: 80-7033-745-1

LALVANI, V. (1998): *Jóga proti stresu.* Praha: Rebo Productions, ISBN: 80-7234-008-5

LYSEBETH, V., L. (2000): *Lekce jógy*. Praha: Argo, ISBN: 80-7203-272-0

LYSEBETH, V., L. (2000): *Učím se jógu.* Praha: Argo, ISBN: 80-7203-073-6

MATOUŠEK, O., RŮŽIČKA, J. (1965): *Psychologie práce.* Praha: Nakladatelství politické literatury

MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. (2008): *Proti únavě a stresu.* Liberec: Santal, ISBN: 978-80-85965-62-9

MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. (1998): *Jóga a sebepoznávání.* Liberec: Santal, ISBN: 80-85965-12-7

MEHTA, M. (2001): *Co je jóga.* Praha: Svojtka & Co, ISBN: 80-7237-396-X

NEŠPOR, K. (2002) *Jóga a tělesné i duševní zdraví.* Praha: Leonard Jagelka

POTTEROVÁ, B., A. (1997): *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání.* Olomouc: Votobia, ISBN: 80-7198-211-3

RITTINER, R. (2012): *Velká kniha jógy.* Praha: PRAGMA, ISBN: 978-80-7349-353-0

RENAUDOVÁ, J. (1993): *Co je stres a jak se mu vyhnout.* Praha: Práce, ISBN: 80-208-0297-5

RUSH, M., D. (2003): *Syndrom vyhoření.* Praha: Návrat domů, ISBN: 80-7255-074-8

SELYE, H. (1966): *Život a stres.* Bratislava: Obzor.

STEINER, V. (2011): *Dějiny jógy.* Praha. Mladá fronta, ISBN: 978-80-204-2392-4

VOTAVA, J. (1988): *Jóga očima lékařů.* Praha: Avicenum

Internetové zdroje:

Hartfiel N., a spol. 2012: http://occmed.oxfordjournals.org/content/62/8/606.long

Gura S. T. (2002): http://www.researchgate.net/publication/235705115_Yoga_for_stress_reduction_and_injury_prevention_at_work

Kauts, A., Sharma, N. (2009): http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3017967/

Smith C., a spol. (2007): http://www.complementarytherapiesinmedicine.com/article/S0965-2299(06)00043-4/fulltext

7 Přílohy

7.1 Příloha č. 1: Dotazník

Jóga na pracovišti a její vliv na stres zaměstnanců

Pohlaví:

Věk:

1. Proč jste se rozhodl(a) navštěvovat kurz jógy v zaměstnání?
   a) Jóga má pro mě duchovní význam (sebepoznávání)
   b) Prostředek pro zmírnění stresu
   c) Kvůli zdravotním problémům
   d) Pro zlepšení fyzické kondice
   e) jiné

2. V kterou denní dobu kurz probíhá?
   a) Ráno/před prací
   b) V poledne
   c) Odpoledne/po práci

3. Jak dlouho kurz přibližně navštěvujete?
   a) 1 – 3 měsíce
   b) 3 – 6 měsíce
   c) 6 a více měsíců

4. Chodíte na jógu i mimo tento kurz?
   a) Ano
   b) Ne

5. Pomáhá vám jóga v psychické a emoční oblasti? (možno více odpovědí)

Cítíte se:

a) Vyrovnanější
b) Méně podráždění
c) Méně apatičtí
d) Méně úzkostní
e) Méně nervózní
f) Nepociťuji žádné/výrazné zlepšení v psychické kondici

6. Pomáhá vám jóga zlepšovat fyzické obtíže/zdravotní problémy? (možno více odpovědí)

a) Žaludeční potíže
b) Bolesti zad a krční páteře
c) Bolesti hlavy
d) Mělké dýchání
e) Špatné spaní
f) Nepociťuji žádné nebo výrazné zlepšení ve fyzické kondici

7. Máte pocit, že díky józe došlo k redukci Vámi prožívaného stresu a napětí?

a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) Ne

8. Hodnotíte svou práci jako psychicky náročnou/stresující?

a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) Ne

9. Cítíte se po skončení lekce jógy celkově lépe v práci?

a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) Ne

10. Zlepšila se Vaše koncentrace na práci od té doby, co cvičíte jógu?

a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) Ne

11. Máte pocit, že díky józe došlo ke zlepšení pracovní výkonosti?
a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) Ne

12. Připadávám vám, že máte díky józe více energie v práci?
a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) Ne

13. Hodnotíte jógu v zaměstnání jako dobrý nápad/krok správným směrem?
a) Ano (-> otázka č. 14)
b) Spíše ano (-> otázka č. 14)
c) Spíše ne
d) Ne

14. Pokud jste odpověděli Ano či spíše ano v předchozí otázce, uveďte, prosím, důvod. (možno více odpovědí)
a) Stmelování kolektivu/lepší vztahy na pracovišti
b) Cítím se psychicky a fyzicky lépe
c) Vzhledem k pracovní vytíženosti oceňuji, že nemusím nikam jinam docházet – ušetření času
d) Jiné

7.2 Příloha č. 2: Meditační techniky

1. Slabika ÓM

Pro tuto metodu je nutné se zklidnit a usednout do uvolněného sedu. Po několika hlubokých deších v duchu vyslovíme slabiku ÓM. Slabiku neopakujeme hned, ale necháme ji doznít v těle. Poté znovu opakujeme a pokračujeme 5 – 10 minut a snažíme se soustředit pouze na vibrace způsobené touto slabikou a nevytvářet jiné, rušivé myšlenky a elementy. Po chvíli by měli dojít ke ztotožnění se s vibrací a ke zklidnění mysli a k celkovému uvolnění.

2. „Jsem život“

Po prvotním zklidnění, které je nutné před každou meditací, si uvědomíme, že žijeme. Může se to zdát nesmyslné nebo zbytečné, ale pro mnoho starostí a myšlenek, na tuto skutečnost lidé často zapomínají nebo si ji neuvědomují. V rámci meditace se tedy na tento fakt zaměříme. Budeme se snažit uvědomit si, že tento život je ve všech lidech i v přírodě po celém světě. Také bychom měli ocenit sílu života, kdy z malého semínka či buňky vyroste živý organismus. V druhé fázi meditace vyslovíme mentálně „jsem život“ a stále si uvědomujeme předchozí zjištění. Další možností je procítění života postupně v každé části našeho těla.

3. „Já jsem“

Při této meditaci se pozornost zaměřuje na „já jsem“. Není to však vyloženě zaměřeno pouze na jednotlivce, musí se stále brát v potaz to, že je součástí něčeho většího a vyššího.

4. Vnitřní mlčení

Požadované mentální ztišení probíhá ve třech úrovních: zmlknutí vjemů, zmlknutí myšlenek a zmlknutí jakéhokoliv chtění. Splnit všechny tyto tři aspekty není vůbec jednoduché, je potřeba tréninku, který nás dovede k úplnému prožitku našeho vědomí, kdy máme možnost být zase o kousek blíž k porozumění své podstaty. Samotná meditace probíhá v uvolněném sedu, kdy se snažíme o zastavení myšlenek, avšak nesmí to být v žádném případně násilný proces.

(Mihulová, Svoboda 1998: s. 135 -137)