

ABSTRAKT:

Název: Směry hathajógy v současnosti praktikované v ČR a vhodnost jejich využití u tělesně postižených

Hatha Yoga Trends Practiced in the Czech Republic at the Present Time and Their Suitability for Disabled People

Cíle práce:

Ve své práci bych ráda nejprve vymezila pojem hathajógy jako takové. Z vlastní zkušenosti vím, že minimálně v laické veřejnosti bývá tento termín často velmi nejasný.

Dále bych ráda popsala směry hathajógy praktikované na území České republiky. Hlavním směrům hathajógy bych se pak ráda věnovala podrobněji. Chtěla bych popsat jejich rozdíly, přednosti i negativa, účinnost na pohybový aparát a držení těla a vhodnost jejich užití u různých skupin zdravotně postižených.

Metody:

- Pozorování
- Rozhovor
- Anamnéza

Výsledky:

Dle mého pozorování pro potřeby tělesně postižených je nejlépe využitelná a vhodná Jóga podle Iyengara. Využitelný je i systém Jóga v denním životě.

Klíčová slova:

Jóga, hathajóga, ásana, Jóga podle Iyengara, Jóga v denním životě, Vinyasa Ashtanga Yoga