

Název diplomové práce: Směry hathajógy v současnosti praktikované v ČR, vhodnost jejich využití u tělesně postižených

Autor: Kateřina Farová Gilová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Běla Hátlová, PhD.

Oponent: PhDr. Irena Martínková, Ph.D.

Cílem diplomové práce Kateřiny Farové Gilové bylo vymezení pojmu hathajógy, zmapování využívaných směrů hathajógy v České republice a vhodnost využití daných směrů pro zdravotně postižené.

Práce se nejdříve zabývala vymezením pojmů jóga a hathajóga. Zde by bylo vhodné hathajógu lépe vymezit v rámci Radžajógy (s.15-17). Dále autorka popisuje tři nejvíce praktikované druhy hathajógy v České republice: Jóga v denním životě, Jóga podle Iyengara, Ashtanga jóga. V porovnání s Jógou podle Iyengara a Ashtanga jógou, které jsou velmi pěkně věcně a výstižně popsány, by Jóga v denním životě zasloužila delší charakteristiku svých postupů. Velkým přínosem práce je uvedení vzniku Iyengarovy jógy a Ashtanga jógy, které pocházejí od dvou žáků jediného učitele a významně se liší.

V druhé části práce, která je praktická, autorka aplikuje některé z ásán výše uvedených systémů jógy na tři různým způsobem tělesně postižené osoby. Ukazuje se, že pro zdravotně postižené je nejvhodnější Jóga podle Iyengara.

Práci doprovází velmi pěkná obrazová příloha.

Práci ubírají na kvalitě četné chyby v interpunkci a nedůslednost ve formátování a vytváření odstavců a nepřesné citace (např. Lidellová, s.10, s.14).

Otázky k diskusi:

s. 13 Je možno zredukovat východní pojetí vesmíru na životní prostředí?

s. 15 Autorka píše „Termín jógy se tedy nejčastěji používá k označení [...] 2. Filosofického systému, který z těchto cvičení vychází...“ V rámci jógy: vychází systém cvičení z filosofie nebo filosofie ze cvičení? Jak je to u jiných forem cvičení?

s. 23 Někteří učitelé jógy říkají, že Ashtanga Jóga nepatří do hathajógy. Na základ čeho ji do této skupiny řadí autorka? Jaká jsou kritéria pro zařazení určitého cvičení do hathajógy?

s. 23 Proč jsou všechny hathajógy, které jsou v práci představeny nazvány „jógou“ a ne „hathajógou“?

s. 26 Prosím o komentář věty: „Sestava začíná jednoduchými cviky, které může cvičit naprosto každý“.

s. 32 Co znamená slovo Ashtanga?

s. 33 Prosím o vysvětlení věty: „Teplo produkované cvičením krev čistí a dělá ji řidkou.“ Ze západního pohledu je to většinou naopak: když se kapalina zahřívá, tak spíše obsah houstne.

s. 42 „Posuzovat lidské tělo holisticky [...] ale tělo pak hodnotit nezaujatě, nezávisle na samotné diagnóze.“ Proč je třeba tělo oddělit od celku? Jak chápete pojem „tělo“?

Vzhledem k tomu, že cíle práce byly splněny a výše uvedené otázky se netýkají základu práce, ale spíše „dokreslují“ problematiku, tuto diplomovou práci doporučuji k obhájení.