

Posudek konzultanta

Diplomová práce: Směry hathajógy v současnosti praktikované v ČR, vhodnost jejich využití u tělesně postižených
Hatha Yoga Trends Practiced in the Czech Republic at the Present Time and Their Suitability for Disabled People

Autor práce: Kateřina Gilová

Autorka má vhléd do problematiky a dobře se v ní orientuje. Pokouší se vymezit pojem hathajógy jako takové a popsat nejčastěji užívané směry hathajógy praktikované na území České republiky. Zabývá se rozbořem jejich rozdílů, účinnosti na pohybový aparát a držení těla a vhodnost jejich užití u běžné populace i u různých skupin zdravotně postižení.

Teoretická část podává přehled, působení a cílů cvičení Jógy. Polemizuje s dělením hathajógy na jednotlivé přístupy označované jako školy.

Zdůrazňuje specifičnost práce cvičitele Jógy a náročnost na jeho osobní a pedagogické kvality vzhledem k tomu, že mentální cvičení je významnou součástí tělesných cvičení, což není u většiny jiných pohybových cvičení užívaných v Evropě zdůrazňováno.

Výrazná je schopnost autorky na podkladě vlastní zkušenosti tvůrčím způsobem vytvářet specifické přístupy s postupným dosahováním předem vytčeného záměru, který uplatňuje u klientů se zdravotním postižením.

Praktická část dokládá erudovanost autorky v dané problematice a její schopnost využití jógových cvičení v oblasti podpůrné terapie.

Práce je přehledná, srozumitelná, nepostrádá vlastní přínos a originalitu.

Předložená práce vyhovuje požadavkům kladeným na diplomovou práci v oblasti teoretického i praktického zpracování.

Doporučuji práci k obhajobě.

15.9.2006.

Doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D.

