

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu



**Směry hathajógy v současnosti praktikované v ČR, vhodnost  
jejich využití u tělesně postižených**

*DIPLOMOVÁ PRÁCE*

Červen 2006

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Běla Hátlová, PhD.

Zpracovala:

Kateřina Farová Gilová

## **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:**

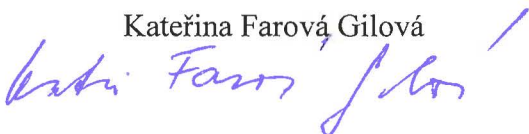
Dle mého pozorování pro potřeby tělesně postižených je nejlépe využitelná a vhodná Jóga podle Iyengara. Využitelný je i systém Jóga v denním životě.

### **Klíčová slova:**

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně. Při zpracování daného tématu jsem vycházela z dostupné české i cizojazyčné literatury, z informací uveřejněných na internetu, ze zkušeností a poznatků svých kolegů a také poznatků ze své několikaleté praxe.

V Praze dne 6. června 2006

Kateřina Farová Gilová  


Děkuji PhDr. Běle Hátlové, PhD. za cenné poznatky, náměty a trpělivost při odborném vedení diplomové práce, dále panu Daliborovi Štědronskému za poskytnutí cenných materiálů a mnoha dalším lidem za podnětné konzultace a připomínky.

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům.

Kateřina Farová Gilová

## OBSAH

<b>I.</b>	<b>Úvod .....</b>	<b>8</b>
<b>II.</b>	<b>Cíl .....</b>	<b>10</b>
<b>III.</b>	<b>Hypotézy .....</b>	<b>12</b>
<b>IV.</b>	<b>Teoretická část .....</b>	<b>13</b>
4.1.	Vymezení pojmu jóga .....	13
4.1.1.	Výklad slova .....	13
4.1.2.	Vznik jógy .....	14
4.1.3.	Rozmanité cesty jógy .....	15
4.1.4.	Shrnutí .....	15
4.2.	Vymezení pojmu hathajóga .....	16
4.2.1.	Výklad slova hathajóga .....	16
4.2.2.	Souvislosti hathajógy s jógou .....	16
4.2.3.	Dělení hathajógy .....	18
4.3.	Pojem ásana .....	19
4.3.1.	Charakteristika ásany .....	20
4.3.2.	Dělení ásán .....	20
4.3.2.1.	Předklonové ásany .....	21
4.3.2.2.	Záklonové ásany .....	21
4.3.2.3.	Torzní a úklonové ásany .....	21
4.3.2.4.	Obrácené ásany .....	22
4.3.2.5.	Rovnovážné ásany .....	22
<b>V.</b>	<b>Směry hathajógy praktikované v ČR .....</b>	<b>23</b>
5.1.	Jóga v denním životě .....	25
5.1.1.	O autorovi .....	25
5.1.2.	Uspořádání .....	25
5.1.3.	Rozšíření .....	26
5.1.4.	Shrnutí .....	27
5.2.	Jóga podle Iyengara .....	28
5.2.1.	O autorovi .....	28
5.2.2.	Uspořádání .....	28
5.2.3.	Rozšíření .....	29
5.2.4.	Pomůcky .....	30
5.2.5.	Shrnutí .....	31
5.3.	Vinyasa Ashtanga Yoga .....	32
5.3.1.	O autorovi .....	32

5.3.2.	Uspořádání.....	32
5.3.3.	Rozšíření.....	35
5.3.4.	Shrnutí.....	35
5. 4.	Co odhalí historie.....	37
5.5.	Další druhy hathajógy.....	40
<b>VI.</b>	<b>Zdravotní postižení a jeho důsledky.....</b>	<b>41</b>
<b>VII.</b>	<b>Metodická část .....</b>	<b>42</b>
7. 1.	Charakteristika vybraného souboru.....	42
7. 2.	Výběr cvičení.....	42
7. 3.	Způsob hodnocení.....	44
<b>VIII.</b>	<b>Praktická část.....</b>	<b>46</b>
8.1.	Aplikace jednotlivých směrů hathajógy u konkrétních osob.....	46
8.1.1.	Zuzka.....	46
8.1.2.	Milka.....	51
8.1.3.	Monika.....	56
<b>IX.</b>	<b>Výsledky pozorování.....</b>	<b>62</b>
9.1.	Diskuse.....	62
9.2.	Ověření hypotéz.....	64
9.3.	Závěr.....	66
<b>X.</b>	<b>Přehled literatury a jiných zdrojů .....</b>	<b>68</b>
<b>XI.</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>70</b>

## 1. Úvod

Toto téma jsem si vybrala z několika důvodů.

Problematika integrace zdravotně postižených jedinců do společnosti je velmi aktuální. Zdravotní postižení následkem úrazu, onemocnění nebo vrozené vady mění zdravotní stav a funkční schopnosti organismu jedince. Zanechává následky nejen v oblasti tělesné, ale i duševní. Zdravotní postižení negativně ovlivňuje schopnost uspokojovat základní životní potřeby a zvládání s nimi souvisejících činností, dotýká se sociálních způsobilostí, které jsou předpokladem socializace a vstupu do mezilidských vztahů. Postihuje schopnost vzdělávat se a rozvíjet kulturní a zájmové činnosti, zpravidla naruší životní pohodu.

Zdravotní postižení není zdaleka jen medicínský problém. To, jakou měrou se disabilita promítne v handicap je otázkou spíše celospolečenskou.

Jako jednu z příčin problémů zdravotně postižených vnímám, mimo jiné, i málo možností a nabídek, jak vhodným způsobem naplnit svůj volný čas. Ostatně právě lidé s handicapem se často potýkají právě s nadbytkem volného času a neschopností aktivně a smysluplně ho vyplnit. Vhodné využití volného času zdravotně postižených jedinců může být důležitou součástí sociální rehabilitace.

Pravidelný pohyb pozitivně ovlivňuje zdravotní, psychické i sociální klima každé osobnosti. Pohyb rozvíjí individuální schopnosti každého člověka, i člověka se zdravotním postižením. Ten získává částečnou nebo úplnou samostatnost a soběstačnost, naplňuje své seberealizační usilování, učí se zvládat a zbavovat svých fyziologických a psychických stresů. Tělesná výchova a sport přispívají k možnosti žít plnohodnotný život včetně aktivního zapojení do rodinného života, pracovního procesu a společenských rolí.



Několik let se ve svém volném čase zabývám vedením kurzů hathajógy. Zároveň jsem fyzioterapeut a několik let jsem pracovala s různě zdravotně postiženými.

Čtyři roky jsem pracovala s tělesně postiženými v Jedličkově ústavu, kde jsem 2 roky vedla kurzy hathajógy jako volnočasovou aktivitu pro klienty Jedličkova ústavu a školy. Diagnózy těchto cvičenců byly často závažného rázu. (Dětská mozková obrna ve všech jejích podobách, epilepsie, kombinované vývojové vady, atd.)

V současné době vedu běžné kurzy hathajógy, hathajógu pro těhotné a maminky po porodu, vedla jsem cykly hathajógy pro seniory i pro klienty s poškozením zad (stavy po operacích meziobratlové ploténky, lehčí stavy kořenových syndromů, atd.).

Sama praktikuji Iyengarovu školu jógy, ale se zájmem jsem absolvovala i kurz Vinyasa Ashtanga Yógy a Jógy v denním životě. Cvičila jsem pod vedením mnoha českých i zahraničních učitelů.

Snad nastala doba, kdy mohu své malé poznatky předávat dál.

Není pochyb o tom, že hathajóga je vhodnou formou využití volného času tělesně postižených. Jak ale vhodně zatížit handicapem již zatížený a narušený pohybový aparát lidí s tělesným postižením?

Ráda bych v této práci ucelila představu o hathajóze samotné, jejích směrech, z nichž některé jsou v našich krajích relativně málo známé, a zároveň i o tom, jakým způsobem lze, případně nelze, jednotlivé směry aplikovat u lidí s tělesným postižením. Snad to někomu poslouží, jako studijní materiál a včas se vyvaruje některých chyb, které vznikají z důsledku nevědomosti.

## 2. Cíl

Cílem mé práce je ucelit představu o hathajóze samotné a o směrech „moderní“ hathajógy v současnosti se v České republice praktikujících. Dále o tom, jakým způsobem mohou lidé s tělesným handicapem absolvovat kurzy hathajógy, s jakými přínosy a výsledky. Zvláště u tělesně postižených vystupuje do popředí hledisko vhodnosti aplikace jednotlivých směrů hathajógy z hlediska rizika vzniku případného dalšího tělesného poškození nebo prohloubení již vzniklých tělesných dysbalancí.

Ráda bych se pokusila porovnat jednotlivé směry, zhodnotit a být schopna doporučit, případně nedoporučit, vhodnost jednotlivých směrů hathajógy pro různé stupně zdravotních postižení.

Pravidelným přiměřeným cvičením lze jistě zlepšit fyzický a psychický stav jedince. Svou náplní i duchovním obsahem jsou kurzy jógy vhodným prostředkem pro integraci zdravotně, ale i jakkoli jinak handicapovaných jedinců do společnosti ostatních. Domnívám se, že hathajóga je jednou ze sportovních aktivit, která může vhodně naplnit volný čas lidí s tělesným postižením, aniž by negativně ohrozila jejich zdravotní stav.<sup>1</sup> Přesto zůstává otázkou, který druh hathajógy zvolit, abychom se vyhnuli případným negativním dopadům nevhodného zatížení.

Toto téma mě natolik oslovuje a považuji ho za bílé místo v současném světě jógy, že shledávám předmět této práce za smysluplnou. Domnívám se, že se tak může usnadnit přístup zdravých i postižených k hathajóze i józe.

Po několikaletém vedení kurzů hathajógy bych ráda ucelila představu, jakým způsobem lze aplikovat hathajógu u lidí s tělesným postižením, jaký její druh je vhodné

---

<sup>1</sup> Při jedné studii účinků hathajógy, která trvala šest měsíců, byly zjištěny následující skutečnosti: došlo k významnému zvýšení kapacity plic a dýchání, snížení tělesné váhy a obvodu kolem pasu, zlepšila se schopnost odolávat stresům, objevilo se snížení hladiny cholesterolu a množství cukru v krvi – vše byl výsledek stabilizujícího a uzdravujícího účinku na tělesný systém. Dnes už nejsou žádné pochyby o účinnosti jógy ve smyslu jejího přínosu v oblasti prevence a možnosti uzdravovat. (Lidellová, 1997)

použít, ať už jde o postižení hybného aparátu posuzované z hlediska medicíny jako normální stav, tedy relativní zdraví, nebo jde o lékařsky vymezenou diagnózu.

### 3. Hypotézy

1. Předpokládám, že se jednotlivé směry hathajógy od sebe významně liší.
2. Domnívám se, že účinnost (efektivita) jednotlivých směrů hathajógy na pohybový aparát je různá.
3. Domnívám se, že vhodnost praktikování jednotlivých směrů hathajógy s tělesně postiženými je různá a riziko vzniku případného poškození pohybového aparátu se v jednotlivých směrech může výrazně lišit.
4. Předpokládám, že u různých druhů hathajógy se liší možnost využití jednotlivých pozic pro lidi s tělesným postižením.

## 4. Teoretická část

### 4.1. Vymezení pojmů jóga

Stručně objasnit, co je to jóga, je úkol nelehký, neboť jóga se vyvíjela po tisíciletí a byla tradičně předávána pouze ústně. Písemných zmínek je minimálně, což lze popsat jako jeden z charakteristických rysů mentality indického národa, který se na zrodu jógy podílel. Navíc proces vývoje jógy probíhal na geograficky velké ploše, a tak docházelo ke štěpení a následnému vývoji metod a názorů, které se tak mohly stát značně odlišnými.

Složitost celého problému dokládá už samotný pojem "jóga". Podívejme se nyní v následujících kapitolách na několik jeho výkladů.

#### 4.1.1. Výklad slova

Slovo **jóga** etymologicky souvisí s českým „**jho**“. Základní význam je **spojení, sjednocení**, dále **schopnost, způsob, prostředek, zdatnost, dovednost, umění, úsilí, lék, trik, pravidlo, návod**.

V jiném výkladu jóga znamená stav, kdy člověk objevil svou pravou podstatu, poznal jednotu silového pole, jehož jedním pólem je člověk a druhým okolní příroda.

Význam slova a jeho výklad značně závisí na osobním výkladu uživatele.

Podle hinduistického pojetí je jóga technika, která je-li prováděna vytrvale a soustředěně, může vést k vyšší úrovni vědomí.

Podle praotce jógy *Pataňdžaliho* je jóga cílevědomá metoda usilující o uskutečnění dokonalosti ovládnutím tělesných i duševních složek lidského organismu a obnovení souladu člověka s vesmírem, tj. vyjádřeno dnešní terminologií s životním prostředím. Pataňdžali ve zmíněné Jógasútře jógu definoval jako "zastavení změn mysli." Jóga je zde zmíněna jako obecná cesta, která užitím disciplíny vede k vysvobození od utrpení. (Lysebeth, 1984)

*Rudolf Skarnitzl* v knize "Úvod do filozofie a praxe jógy" píše: "Sanskrtský výraz jóga se většinou překládá jako "spojení", jehož nejbližším ekvivalentem je "jho". Jóga je totiž umění spřáhnout pod jho osobnost (ego) a vyšší Pravdu, což znamená ukáznění těla a mysli, aby se staly vhodné pro poznání nejzazší Pravdy, Skutečnosti." (Skarnitzl, 1997)

*B.K.S. Iyengar* o józe říká: "Jóga je nejlepší subjektivní psychoanatomíí pro tělesné, mentální a intelektuální blaho člověka, je nesmrtelným uměním, filosofií a vědou, která prochází zkouškou času od počátku civilizace až po dnešek." (Iyengar, 1966)

Obecně lze o cestách jógy říci, že člověka vedou k hledání pravé podstaty lidství, nejniternějšího pramene, ze kterého vše vyvěrá. Tak jako pramen řeky je na začátku své pouti jednotný, je i základ života společný všem živým i neživým bytostem.

#### 4.1.2. Vznik jógy

Nejstarší archeologické důkazy její existence podává množství kamenných znaků zobrazujících postavy v jógových polohách. Byly nalezeny v údolí řeky Indus a domníváme se, že pocházejí přibližně z roku 3000 před našim letopočtem. (Lidellová, 1997) Nížina kolem řeky Indu byla kolem roku 2500 př.n.l. domovem svébytné a vzkvétající civilizace, jež se vyznačovala rozvinutým sociálním a politickým systémem.

Při nedostatku původních písemností, pak pro nás kořeny a rozvíjení různých podob jógových praktik, zůstávají zamlženy.

Nejstarší zmínky o cvičení jógy se nalézají v upanišadách z 8. – 6. století př. n. l. (Lidellová, 1997)

Základním pramenem jógové filozofie se stalo shrnutí pouček jógy v díle Jógasútra autora Pataňdžaliho, filozofa ze 3. st. př.n.l., ve které jsou zasazeny do filozofického rámce a seříděny metody meditací a koncentrací vedoucích k poznání. Jógasútra je stěžejním dílem jógy, jako jednoho z tradičních indických filozofických systémů.

#### 4.1.3. Rozmanité cesty jógy

Rozmanitost cest jógy odpovídá rozdílnému osobnostnímu zaměření člověka, zájmovému se o duchovní cesty. Mezi nejznámější směry patří:

*Karmajóga* – jóga činu – je cesta, kterou si vybírají lidé orientovaní na vnější svět. Je to cesta nezištné práce pro druhé. Očistí srdce tím, že člověka naučí jednat nesobecky, bez pomýšlení na zisk nebo odměnu.

*Bhaktijóga* je jógou oddanosti, uctívání boha, cesta lásky (k bohu i lidem), cesta citu a soucítění vhodná zvláště pro lidi citového založení. Její podstatnou částí je modlitba.

*Džňánajóga*, jóga poznání či moudrosti. Je ze všech nejobtížnější a vyžaduje ohromnou sílu vůle a rozumu. Vyznavači této jógy znají filosofii Védánta a užívají svou mysl ke zkoumání její podstaty. Stejně jako odlišujeme prostor vně a uvnitř sklenice, tak oddělujeme i sami sebe od Boha. Džňánajóga vede její ctitele k zážitku jednoty s Bohem přímo rozbitím této sklenice, rozpuštěním přediva nevědomosti.

*Rádžajóga* je uměním ovládat tělo i mysl<sup>2</sup>.

Často je nazývána „královskou cestou“, nabízí srozumitelný způsob zvládnání myšlenkových vln proměnou duševní a fyzické energie na energii duchovní.

#### 4.1.4. Shrnutí

**Termín jógy se tedy nejčastěji používá k označení:**

1. Metody různých tělesných a duševních cvičení, která vedou k nastolení vnitřního klidu a harmonie.
2. Filozofického systému, který z těchto cvičení vychází a který vysvětluje smysl těchto cvičení.
3. Cíle všech těchto technik, které vedou k dosažení sebeovládání, sebepoznání, osvobození, sjednocení a nesmrtelnosti.

---

<sup>2</sup> V Evropě bývá Rádžajóga, tzv. královská cesta, často ztotožňována s hathajógou. Hathajóga je pouze prvním nejnižším stupněm Rádžajógy, která především pomocí tělesných cvičení vede k ovládnutí těla a mysli.

## 4.2. Vymezení pojmů hathajóga

*Jóga praví, že tělesná dokonalost sestává z krásy, půvabu, síly a diamantové tvrdosti.*

*(1.výbor z díla mistra Šivanandy, 1992)*

### 4.2.1. Výklad slova hathajóga

Termín **hathajóga** (stejně jako termín jóga) se do evropských jazyků dostal z Indie. Skládá se ze dvou slov: hatha a jóga. **Hatha** znamená sílu, **moc, násilí, vytrvalost**, ale i **absolutní nutnost jakožto prapříčinu všeho bytí a dění**.

Dle některých pramenů lze slovo hatha dále rozdělit na dvě slova vycházející ze sanskrtu: slovo **ha** popisující sluneční energii a slovo **tha** označující měsíční energii. Slovo hatha tak tedy naznačuje spojení, sladění dvou základních životních energií.<sup>3</sup>

Hathajóga se často nazývá jóga těla. (André Van Lysebeth, 1988)

Je jedním ze způsobů, jak dosáhnout konečného cíle, osvícení. Využívá k tomu prostředků pracujících s fyzickým tělem.

### 4.2.2. Souvislosti hathajógy s jógou

Od dob Patandžalího se mluví o osmidílné cestě jógy, tzv. Rádžajóze (v překladu královské cestě), jejíž podstatnou součástí je právě hathajóga.

Osm částí (dílů) královské jógy tvoří:

1. jama (mravní zákazy – všeobecné etické principy)
2. nijama (mravní příkazy – pravidla osobního chování)

---

<sup>3</sup> Bez energie, která přichází na Zemi ze Slunce, by zde nemohl existovat život a tedy ani člověk. Lidé si tuto skutečnost velmi dobře uvědomili a Slunce i Měsíc (dva nejasnější objekty na obloze) začali uctívat, často jako nejvyšší božstva vůbec. Jóga energii označila jako „ha“ a „tha“. Podle Patandžalího tyto energie přicházejí do těla dýcháním, sluneční energie bývá ztotožňována s pránou – pozitivní energie a měsíční energie s apánou – negativní energií. Pro příznivý vývoj člověka musí být obě energie v rovnováze, k čemuž vedou dechová cvičení jógy – pránájáma. (Knaislovi, 2002)



3. ásana (polohy, ale jsou zde zahrnuty i cvičení kategorie bandha, mudrá a krijá)
4. pránájáma (dechové cvičení a techniky)
5. pratjáhára (ovládnutí smyslů, odpoutání se od zevních podnětů)
6. dháraná (koncentrace)
7. dhjána (meditace)
8. samádhi (specifický výsledek předchozích, vedoucí k rozšířenému vědomí či nadvědomí, „splynutí s kosmem“ - pojmoslovně odpovídá buddhistické nirváně, japonskému satori)

První čtyři větve: jama, nijama, ásana a pránájáma jsou vnějšími očištnými technikami. Další jsou pak vnitřní. První kroky ke kontrole mysli vedou přes upevnění se v jama a nijama. Dle P. Joise<sup>4</sup> ale není možné plně praktikovat jama a nijama, když tělo a smyslové orgány jsou slabé a zatížené překážkami. Proto adept musí denně praktikovat ásany a učinit tělo zdravé a silné. Když tělo a smysly jsou stabilní, pak i mysl může být klidná a kontrolovaná. S kontrolovanou myslí je pak možno plnit požadavky jama a nijama. Tělo se může stát základnou buď pro animální nespokojenost nebo pro duchovní sílu. Nižší životní ukojení obyčejně rdousí pravou duchovní radost. Další jógové stupně vyžadují velkou fyzickou odolnost, nechybějí případy, kdy namáhavý spirituální život napíná pozemskou schránku až k prasknutí. Proto tělo musí být zvládnuto jako první. (Jois, 2002)

*Hathajóga směřuje k dokonalosti tělesného nástroje, zbavuje ho náchylnosti k únavě a brzdí jeho směřování k rozkladu a ke stárání.<sup>5</sup>*

*(1.výbor z díla mistra Šivanandy, 1992)*

---

<sup>4</sup> Představitel Vinyasa Ashtanga Yogy, více níže.

<sup>5</sup> Jóga nás vyzývá ovládat tělo a nikoli je ničit. Zdrženlivost od smyslových požitků není totožná s křížováním těla, avšak obé bylo někdy zaměňováno v hinduistické Indii i v křesťanské Evropě.

**Hathajóga je jedna z cest jógy, po které kráčeji lidé orientovaní na tělesnou schránku a pomocí níž se učí vyladit energii těla a mysli na dosažení pevného zdraví a klidné mysli.**

#### 4.2.3. Dělení hathajógy

##### *Kategorie hathajógy*

1. ásana – poloha
2. bandha – uzávěr, vztahující se zpravidla na určitou oblast. Jde o přesně definované kontrakce svalstva, vytvářející tak přesné uspořádání určité oblasti, působící pak tlakem na určité reflexogenní zóny, vnitřní orgány a nervová centra.
3. mudrá – jde o jakási gesta, polohy rukou, snad s určitým symbolickým obsahem. Mudrá znamená v sanskrtu kromě jiného výrazový prvek klasického tance-pantomimy.
4. pránájáma - vědomá kultivace dechu. Nabízí nejen účinný způsob získávání energie, ale také regulování energetických cest vnitřního světa. Vědomé dýchání obnovuje harmonii mezi tělem, myslí a emocemi.
5. krijá - očistné techniky, prováděné výrazným drážděním sliznic nebo jinde umístěných reflexogenních zón
6. mantrajóga – recitace slabik, slov i vět vyslovovaných v duchu, potichu nebo nahlas, využitelné pro autosugestivní působení, zejména zdravotního rázu (Dostálek,1996)<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Jiný názor, ústně předávaný je, že sanskrť (dosl."zdokonalený, definitivní"), jazyk árijských kmenů, které přišly do Indie v 2.tisíciletí př.n.l., vyvinul bohatou terminologii postihující stadia meditace, stavy vyššího vědomí, duševní a duchovní procesy. Pro většinu těchto termínů neexistují v ostatních jazycích odpovídající ekvivalenty. Coby prastarý a posvátný jazyk, je vytvořen tak, že význam slov odpovídá jejich energetické vibraci. Tedy při vyslovení slova působí hlásky na hmotná i nehmotná těla vibrací stejnou, jakou nese význam slova (údajně v jiných jazycích nekoresponduje význam a vibrace slov tak

Toto vymezení obvykle uvádí současná literatura o józe. Ve starší české literatuře o józe a v klasické indické literatuře se uvádějí i jiná vymezení, např. že hathajóga zahrnuje i vyšší stupně, jako je koncentrace (chirana), meditace (dhjána) a samadhi. Někteří jiní autoři z hathajógy naopak vylučují ásany a pránájánu a vůbec všechny postupy, které neslouží přímo k očistě těla a mysli. Tu totiž pokládají za jediný cíl hathajógy.

Historicky se prokázalo, že hathajóga ve svém vývoji postupně opustila duchovní cíle a zaměřila se především na tělesné zdraví člověka.

Dechová cvičení a cvičení pozic - ásana patří k hlavním technikám hathajógy. Mají za úkol zharmonizovat energii těla a tím ovládat tělo, všechny jeho fyziologické pochody, které v něm probíhají. Podle východní představy je energie v těle soustředěna v určitých centrech nazvaných čakry a do celého těla je rozváděna energetickými drahami zvanými nádi.

V dnešní době je cvičení hathajógy v Evropě populární a často mnozí méně zkušení adepti ji ztotožňují s pojmem jóga.

#### **4.3. Pojem ásana**

Pojem ásana označuje polohu těla, kterou člověk zaujímá při praxi jógy. Ásany jsou součástí zejména hathajógy. (I když ásany lze nalézt i v jiných částech, stupních jógy.)

Tato pozice má být stálá a pohodlná, aby se z těla, mysli a vědomí člověka vytvořil harmonický celek. Správné provedení ásany vyžaduje zapojení celé osobnosti, s vědomím fyzického stavu, řízeného pohybu, koordinace s dechem a relaxace svalů. Výsledkem by měla být pevná, vyvážená pozice, v níž člověk setrvá delší dobu

---

dokonale nebo vůbec). Účinek mantrajógy pronášené v češtině bude tedy nižší, protože z velké většiny bude působit pouze význam slov, již méně nebo vůbec jejich energetický účinek. Tolik ojedinělý význam sanskrtu a mantrajógy v jógové praxi. (Iyengar G., jógový seminář, 2003)

pohodlně a s koncentrovanou myslí. Také zaujímání polohy se děje vědomě, řízeným pohybem v souladu s dechem, bez zbytečného napětí.

Je-li ásana správně provedena a adept v ní vytrvá určitou dobu, přestane postupně vnímat dualitu principů (horko-zima apod.) a po nějaké době zmizí i vědomí těla.

Někdy se uvádí dvojí definice:

a) jógavjása čili tělesná dynamická cvičení ( vjása = úsilí)

b) pozice, ve kterých se déle vydrží

#### 4.3.1. Charakteristika ásany

Ásany charakterizuje řízený pohyb při zaujímání polohy, koordinace pohybu s dechem a klidné dýchání, uvolnění a soustředění v konečné poloze a schopnost vydržet určitou dobu v pozici. Tyto polohy působí do hloubky, a to na úrovni tělesné i duševní.

Výsledkem pravidelného cvičení ásan je pružné a odolné tělo, klidná mysl, prohloubená schopnost soustředění.

Podle tradice zná jóga 84 000 pozic, z nichž 84 je vynikajících, 32 jich přináší člověku štěstí.

Ve skutečnosti jich obvykle provádíme mnohem méně, řada známých poloh však má několik variant, které jsou různě obtížné. Stejně jako u ostatních jógových technik, ani u ásan není podstatné jejich provedení, ale vnitřní účinek úzce související s pocity, které ásany vyvolávají.

Ásany jsou prostředkem, který pomáhá člověku upevnit zdraví, získat pozitivní myšlení a objevit cestu k vyššímu stavu vědomí.

#### 4.3.2. Dělení ásan

U ásan můžeme sledovat účinek vždy na několik tělesných struktur a systémů současně.

#### 4.3.2.1. Předklonové ásany

Tyto polohy působí v různé míře ohnutí všech úseků páteře vpřed, protažení vzpřimovačů páteře a svalů na zadní straně dolních končetin. Dochází ke stlačení a tím mírnému dráždění orgánů dutiny břišní, z části také orgánů v hrudníku a v oblasti krku.

Dech se soustřeďuje do zadní části hrudníku, která je běžně málo prodýchána.

U poloh zaujímaných z lehu se posilují břišní svaly.

Hlava se obvykle dostává níže než trup, jde proto o naznačené obrácené polohy.

#### 4.3.2.2. Záklonové ásany

Záklon bývá častěji aktivní, udržovaný stahem vzpřimovačů trupu. Jde o provedení kontrakce vzpřimovačů trupu, hlubokého zádového svalstva a mezilopatkových svalů, zároveň dochází k protažení stehenních svalů, břišních svalů přímých, otevřením hrudníku k protažení prsních svalů a mezižeberních svalů přední strany hrudníku.

Záklonové polohy omlazují. Dávají nám energii a odvahu, potlačují deprese. Otevírají hrudník a páteř činí pružnější (Mehta, 1992).

#### 4.3.2.3. Ásany torzní a úklonové

Převažují polohy torzní, někdy jde o kombinaci obou pohybů, popřípadě i s předklonem. Hlavní rotace trupu nastává na přechodu hrudní a bederní páteře, je však vhodné udržovat rotaci i v ostatních segmentech a současně provádět i rotaci šíje a kyčlí. Provádíme vždy na obě strany. Je vhodné nejprve provést torzy na pravou stranu z důvodu podpoření střevní peristaltiky. (jógové semináře Praha 1998, Vysoké Mýto 2001, Czastuchowa Polsko 2003)

U úklonových poloh je hlavním účinkem uvolnění páteře do úklonu, nejvíce v úseku bederním. Dále protažení svalů, především čtyřhranného svalu bederního. Nastává stlačení jedné půle břicha a hrudníku. Dýchání, zvláště nádech, se zvýrazní ve výše uložené půli hrudníku.

#### 4.3.2.4. Obrácené ásany

Jejich hlavní účinek je v odkrvení dolních končetin a překrvení hlavy, krku a horní části hrudníku. Zlepšují cirkulaci krve i lymfy a tonizují žlázo­vý systém s vnitřní sekrecí. Napomáhají koncentraci, neboť prokrvují mozek.

Zaujetí obrácených poloh vyžaduje určitou svalovou sílu a koordinaci a současně tyto vlastnosti trénuje. Cvičíme při nich hluboké čítí a rovnováhu.

Mění se vzorec dýchání: břišní orgány působí tlakem na obsah hrudníku, protahují bránici, která je musí při nádechu zdvihát. Mění se tak i tlakové působení na břišní orgány.

#### 4.3.2.5. Rovnovážné ásany

Typické rovnovážné polohy jsou labilní, tedy mají malou plochu opěry a vysoko umístěné těžiště. Hlava je umístěna při těchto polohách nejvýše. Oči jsou proto během polohy otevřené a radíme cvičencům, aby očima fixovali na protější stěně nějaký bod nebo svislou čáru.

## 5. Směry hathajógy praktikované v ČR

Ráda bych podotkla, že jóga se v současné době stává módní. Na internetu je snadné najít mnoho odkazů na nejrůznější směry jógy i hathajógy i různé kombinace hathajógy s jinými sporty, například tanec, aerobik a jiné. V knihkupectví najdete mnoho knih o józe, případně věnující se jógové praxi jako je meditace. Seriózních vědeckých knih a pojednání je na toto téma bohužel velmi málo. Stejně je to i s praktikováním jógy. Směrů jógy, stejně jako cvičitelů a hodin jógy najdete mnoho, včetně nejrozmanitějších nových kombinací jógy, které se vydávají za nové směry hathajógy, jako dancejóga, balancejóga a další.

Oddělit to nepodstatné, vzniklé z momentálního nápadu kohosi, od hathajógy, přinášející skutečné změny nejen tělesné, jógy, založené na znalostech těla i ducha, znalostech ověřených staletími, je velmi těžký úkol. Teoretická znalost vyžaduje velkou časovou investici. Praktická poznání a jejich zhodnocení vyžaduje dlouhodobou zkušenost s vlastním tělem, znalost anatomie i fyziologie těla a dlouhodobé pozorování vlastního těla i těl ostatních cvičících. Velkou službu mi v tomto směru poskytlo mé vzdělání.

Každá škola jógy přikládá různou důležitost jednotlivým složkám hathajógy (jako jsou mudry, bandhy atd.). Volí tak ve svém programu jiný poměr jednotlivých složek, pracuje dokonce i jinak v jednotlivých pozicích. (I samotné názvy poloh se v jednotlivých školách jógy liší.)

Velmi výrazně se tím mění pojetí každého směru, jeho náročnost fyzická i jeho nároky na psychiku. Přestože tedy budeme mluvit stále jen o hathajóze, její nároky na pohybový aparát, zdravotní stav, kondici a fyzickou nebo i psychickou připravenost se může diametrálně lišit!

Ve světovém měřítku jsou nejrozšířenější tři školy hathajógy, jejichž zakladateli jsou: B.K.S.Iyengar, zakladatel Jógy podle Iyengara, Svámí Mahešvaránanda, šířitel systému cvičení Jóga v denním životě a K. Patthabi Jois jako představitel Vinyasa Ashtanga Yoga. V České republice došlo k určitému zpoždění v rozvoji moderních směrů hathajógy díky omezujícímu vlivu komunistické vlády. Většímu rozšíření a oblibě se do začátku 90. let dostalo pouze Józe v denním životě Svámího

Mahešvaránandy. Ale po roce 1989 i u nás dochází k rozšiřování nových směrů hathajógy, takže se rychle přibližujem ostatním zemím i v oblíbenosti a praktikování jejích jednotlivých směrů. Nyní jsou rozdíly od celosvětových trendů na poli hathajógy minimální.



## 5.1. Jóga v denním životě

V Čechách má patrně nejvíce příznivců a to především z dob komunismu.

*„Jóga v denním životě je bezpečný a ucelený systém, zapojený do života celých 24 hodin. Není to jen cvičení, dýchání a meditace, ale i způsob života, životní filozofie.“*  
*Paramhansa Svámí Mahešvaránanda (Mahešvaránanda, 1990)*

### 5.1.1. O autorovi

Autor metodické řady Jóga v denním životě Paramhansa Svámí Mahešvaránanda se narodil v roce 1945 v Indii. Mladý Svámí Mahešvaránanda odjíždí v roce 1972 (ve svých 27 letech) z Indie do Evropy, aby přiblížil učení jógy lidem na Západě. První návštěva mladého hinduistického mnicha Mahešvaránandy v Československu se odehrála v březnu 1973.

Přiznal se, že původně chtěl vyučovat kundalíni jógu, krija jógu apod. (náročnější druhy jógy). Brzy ale poznal, že jsme tělesně i mentálně odlišní od Indů, příliš emotivní a nepokojní. Postupně upouštěl od původních záměrů a začal pracovat na systému Jóga v denním životě, přizpůsobenému pro tzv. západního člověka. Svůj metodický postup sestavil tak, aby byl blízký mentalitě západního člověka, aniž by cokoli ubíral z ducha klasické indické hathajógy. Zdůrazňuje, že se nejedná pouze o tělesná cvičení, ale především o harmonické zapojení jógy jako takové do každodenního života člověka a její vliv na rozvoj všech složek osobnosti. Jóga je v jeho podání úzce spjata s výchovou lidského charakteru.

### 5.1.2. Uspořádání

Systém má osm částí a každá z nich je zaměřena na určité potíže: poruchy páteře, bolesti kloubů, srdeční choroby, psychické potíže. Jednotlivé části je třeba cvičit systematicky, pomalu a pečlivě. První díl je nazván SARVA HITA ĀSANY (sarva - všechen, hita - to, co prospívá.). Obsahuje přes 30 pozic včetně relaxace a dechových cvičení.

Sestava začíná jednoduchými cviky, které může cvičit naprosto každý, a které postupně připravují tělo na náročnější pozice.

Další soustavy pozic jsou odstupňovány svou náročností. (Mahešvaránanda, 1990)

### 5.1.3. Rozšíření

S postupující normalizací začalo být u nás téměř nemožné veřejně vyučovat jógu. I se získáním víza do tehdejšího Československa měl Svámí Mahešvaránanda čím dál tím větší potíže. Musel být opatrný, jinak by se mu zavřela cesta do socialistických zemí. Jen díky své diplomacii mohl v 80. letech pořádat veřejné přednášky a cvičení v mnoha městech naší země. V roce 1988 dokonce přednášel i studentům lékařské fakulty Karlovy univerzity.

Po roce 1989 získalo nové dimenze i působení Svámího Mahešvaránandy v naší zemi. V lednu 1990 mu prezident Václav Havel osobně poděkoval za duchovní pomoc v těžké době.

Paramhansa Svámí Mahešvaránanda žije trvale ve Vídni, ale hojně cestuje po celém světě a velmi často navštěvuje naši republiku.

Podle jeho systému Jóga v denním životě se ve světě cvičí i na mnoha klinikách, onkologických, psychiatrických a dalších.

Jóga v denním životě má řadu ášramů v Austrálii, Americe, po celé Evropě. Svámí Mahešvaránanda proto stále cestuje po světě, přednáší pro veřejnost a vede semináře.

Ášramy má společnost Jóga v denním životě i v naší zemi. Největší z nich je ve Střílkách u Brna. Díky své kráse (je v nádherné budově stříleckého zámku) a velikosti (může v něm pobývat až osm stovek lidí) se stal jedním z duchovních center v Evropě. Program zde probíhá celý rok. Každé léto přijíždějí zájemci z celého světa na jógové semináře v českém, německém a anglickém jazyce.

*„Je dobře, že se jóga cvičí na klinikách, ale měla by se cvičit všude. A nemusí to být zrovna můj systém. Spousta dobrých učitelů užívá jiné systémy, a to je správné.“*  
Paramhansa Svámí Mahešvaránanda (Regenerace, 2003/06)

#### 5.1.4. Shrnutí

##### **Základní zásady Jógy v denním životě:**

1. Ásany dle Mahešvaránandy provádíme pomalu, uvolněně, s plnou pozorností, s vyváženým dýcháním. Procítujeme tělo a sledujeme dech.
2. V pozici doporučuje Mahešvaránanda setrvat tak dlouho, dokud se cítíme příjemně a nemusíme pro její udržení vyvinout nadměrné úsilí. Účinek pozice necháváme doznít.
3. Vždy je třeba se i vegetariánsky stravovat.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> „Základem jógy je láska ke všem tvorům na zemi. Dokud bude člověk jíst jejich maso, nemá mír ve světě naději a mezi lidmi bude stále agresivita. Člověk pojídající maso se nedokáže ovládat, nemá dost důvěry a porozumění pro ostatní. Proto se chová agresivně. Neměla by se jíst ani vajíčka, ryby, drogy a alkohol. Jen takový způsob stravování je zdravý a pomůže na cestě k poznání,“ tvrdí Svámí Mahešvaránanda. (Regenerace, 2003)

## 5.2. Jóga podle Iyengara

*„Jóga je filozofií, vědou, uměním stejně jako i terapií.“ B. K. S. Iyengar (Mehta, 1992)*

### 5.2.1. O autorovi

Iyengarovu školu jógy, zvanou též Jóga podle Iyengara, vytvořil B. K. S. Iyengar. Narodil se 14. prosince v roce 1918 v Indii, celým jménem Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar.

Jako dítě byl hodně nemocný. Prodělal malárii, tyfus, tuberkulózu. V 16 letech se začal učit jógu u Šri Krišnamačarji. Odtud byl v 18 letech poslán do Púny učit a veřejně propagovat jógu. Veškeré své zkušenosti a poznatky konzultoval se svým učitelem, se kterým zůstal v úzkém kontaktu.

V roce 1943 se oženil s tehdy 16-tiletou Ramamani, se kterou měl v dalších letech 5 dcer a jednoho syna. Nejstarší dcera Geeta a syn Prashantji se věnují józe a v současné době učí jógu v Puně v Iyengarově institutu.

V roce 1966 publikuje B. K. S. Iyengar svou první knihu *Light on Yoga*. Byla přeložena do 18 jazyků.

V roce 1973 zakládá Ramamani Iyengar Yoga Institute v Puně, který pojmenoval po své ženě. ([www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com))

Dnes je mu 87 let, dodnes cvičí a učí jógu. Patří k předním představitelům hathajógy v našem století.

### 5.2.2. Uspořádání

B. K. S. Iyengar sestavil systém více než 200 ásan a pránájámy a objasnil jejich základní anatomické principy. Celá jeho praxe ho vedla k odhalení a dodržování preciznosti v jednotlivých pozicích. Při ásanách zdůrazňuje správnou polohu různých částí těla tak, aby každá jednotlivá část a zároveň i různé fyziologické systémy fungovaly co nejlépe.

Propracoval detaily pozic, aby jejich účinky pronikaly vzdálenými anatomickými vrstvami těla. Rozvinul terapeutickou aplikaci poloh, navrhl metody modifikace poloh tak, aby byly maximálně účinné, a to i pro zdravotně oslabené cvičence. Vychází z důkladné znalosti lidského těla.

Náročnost ásan a důležitost jejich správného provádění pro efektivní terapeutické a relaxační účinky si vynutila vývoj a uplatnění souboru cvičebních pomůcek. Užití pomůcek při cvičení se ukázalo významným nejen pro začátečníky, ale zejména pro ty cvičence, kteří z různých důvodů nejsou schopni ovládnout techniku hathajógy bez dopomoci. Tak i začínající, či oslabení cvičenci mohou od samého počátku plně pociťovat veškeré účinky dokonale provedených pozic. Používáním pomůcek při cvičení a individuální přístup je typický pro cvičení Jóga podle Iyengara. Proto je vhodné pro všechny věkové kategorie, pro muže i ženy. ([www.jogaportal.cz](http://www.jogaportal.cz)) Iyengarova jóga má jedinečným způsobem propracovaný systém jógy pro ženy v jejich různých cyklech života (v těhotenství, při menses, v jednotlivých fázích cyklu, atd.) především díky mnohaleté praxi Geety Iyengar.

### 5.2.3. Rozšíření

RNDr. Leonard Jagelka podnítil vznik Iyengarovské školy jógy v České republice. Český svaz Iyengar jógy ve spolupráci s B. K. S. IYENGAR JOGA Vereinigung Deutschland uspořádal náročné pětileté studium pro cvičitele hathajógy. Dva roky trvá tzv. přípravné studium. Po absolvování kurzu a splnění všech zkoušek je předsedkyní komise udělen Certifikát cvičitele Iyengar jógy.

Přestože se studia účastnilo několik desítek cvičitelů hathajógy, certifikát získalo jen málo z nich. Studium je velice náročné. Závěrečná zkouška se skládá z několika okruhů: anatomie, fyziologie, kineziologie, dále didaktika, psychologie, filozofie a náročné praktické části.

První tři části zkoušek se uskutečnily ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu UK. Hlavní praktická část se konala pod dozorem Mezinárodní komise, kterou tvořili certifikovaní cvičitelé Iyengar jógy z USA, Anglie, Německa, vyučení přímo u

Mistra Iyengara v Púně. Těto hlavní zkoušky se mohli zúčastnit pouze ti, kteří měli splněny všechny tři první okruhy zkoušek.<sup>8</sup>

K získání Certifikátu cvičitele Iyengar jógy vede velice náročná cesta, takto si tato škola zaručuje celosvětovou kvalitu.

#### 5.2.4. Pomůcky

Iyengarova škola zahrnuje do své metodiky široké spektrum pomůcek. Užívání pomůcek je do značné míry individualizované. Často se využívá i dopomoci partnera.<sup>9</sup>

##### **Popis pomůcek**

**bloky měkké** (ze slisované molitanové drti) o rozměrech 26,5 \* 19,5 \* 5cm

**bloky tvrdé** (ze dřeva) o rozměrech 22 \* 12 \* 8cm

**neklouzavé podložky** o rozměrech 60 \* 180-200cm dle výšky cvičence

**pásky** s posuvnou přezkou o rozměrech 4 \* 200-250cm dle výšky cvičence

**polohovací válce** plněné slupkami pohanky o délce 75cm a o průměru 18cm

Dále se běžně využívá židlí (i ony musí splňovat určité rozměrové podmínky), dek, atd.

*„Staráte-li se o kořen stromu, strom rozkvetne a bude vonět sám od sebe. Staráte-li se o své tělo, vyzařování mysli a ducha přijde samo od sebe.“ B. K. S. Iyengar*  
(Mehta, 1992)

---

<sup>8</sup> Pro ilustraci uvádím srovnání náročnosti výuky cvičitelů jógy. Kurz cvičitele klasické jógy 3. třídy obsahuje 50 hodin výuky, 2. třída 150 hodin. Metodika Iyengar – jógy je tak náročná, že studium k dosažení nejnižšího cvičitelského stupně trvá ročně 350 hodin, v Německu mají 500 hodin ročně.

<sup>9</sup> V iyengarovské škole se také často pracuje ve dvojicích. Lidé se navzájem dotýkají, vnímají tělo a pocity toho druhého. Při pasivním protahování se musí vcítovat, aby neublížili či nezpůsobili druhému bolest. Díky vysledovaným pocitům na vlastním těle, mohou přemýšlet o pocitech druhých. Tato cvičení napomáhají rozvíjet empatii, které je zapotřebí pěstovat u všech lidí a všech věkových kategorií.

#### 5.2.5. Shrnutí

#### **Základní zásady Iyengarovy jógy:**

1. Přesné postavení pánve, páteře, nohou ve výchozí pozici a udržení správného postavení během celého cvičení.
2. Při neschopnosti dosáhnout fyziologicky správné polohy, používání cvičební pomůcky. Jsou to různé pásky, dřevěné hranoly, židle, pevné bedničky, stěny a rohy stěn, deky, lavičky, které mají napomoci při přesném zaujetí pozic a tím pocítit i hlubší účinek cvičení.
3. Udržení správné fyziologické polohy během cvičení aktivně, vědomě – tzv. práce v pozici. To vyžaduje udržet pozornost v těle, dostatečně si uvědomovat jeho postavení, udržet pozornost a bdělost na několika místech těla současně.
4. Jógová cvičení jsou prováděna vedenými pohyby. Vedený pohyb je pomalý, uvědomělý, při němž jsou nejlepší podmínky pro koordinaci svalů.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Z neurofyziologického hlediska, má-li být pohyb řízený, ve svém průběhu opravitelný, musí probíhat přibližně dvě sekundy. Při pomalém pohybu je možná okamžitá oprava jednotlivých fází pohybu v regulačním kybernetickém oblouku hybnosti. Vedený pohyb více zatěžuje nervovou soustavu, a proto může docházet k pocitu únavy. Je proto vhodné zařazovat do cvičení uvolnění – relaxaci. (Hogenová, 1998)

## 5.3. Vinyasa Ashtanga Yoga <sup>11</sup>

### 5.3.1. O autorovi

Hlavním představitelem této školy je K. Patthabi Jois. K. Patthabi Jois a B. K. S. Iyengar měli jednoho společného učitele. K. Patthabi Jois se učil józe s Šri Krišnamačarjou od roku 1927 denně po dva roky až do doby, kdy odešel do Mysore, kde začal v roce 1930 studovat.

### 5.3.2. Uspořádání

Tato škola jógy je označovaná Ashtanga Vinyasa Yoga. Slovem Ashtanga v názvu se odvolává k výše zmíněné Patanžaliho osmi-stupňové józe. (Dále v textu zkráceně Ashtanga).

Ashtanga je systém jógy, údajně zaznamenaný mudrcem Vamna Rišim v mlhou obestřeném rukopise Jógakorunta. Rukopis obsahuje seznamy mnoha ásan a rovněž originální techniky vinyas, drišty, bandh a muder a také něco z filozofie.<sup>12</sup> (Jois, 2002)

Dle K. Patthabi Joise je Ashtanga cesta vnitřního očištění za účelem odhalení univerzálního Já.

Cvičení ásan podle K. Patthabi Joise zhrnuje dva důležité prvky. Vinyasu a tristhanu.

**Vinyasa** znamená spojení dechu a pohybu. Každému pohybu přísluší jeden dech. Například v "Pozdravu slunci" (Surja Namaskára) je 9 vinyas. (První je nádech se

---

<sup>11</sup> Český název se dosud nevžil. Všeobecně je nazývána Ashtanga jógou. Tak by asi také vypadal český název tohoto směru hathajógy.

<sup>12</sup> V předmluvě Patthabiho knihy "Yoga Mala" je psáno, že Jois rukopis nikdy neviděl. Vědomosti z Jógakorunty získal z ústního podání svého učitele T.Kričnamachrii, který se je dle tradice učil od svého guru Ramana Mohana Brahmachari. Jak tvrdí Jois, byl rukopis uložen v univerzitní knihovně v Kalkatě, kde jej Kričnamacharia dle instrukcí Brahmachari ve dvacátých letech minulého století našel a jeden rok studoval.



současným vzpažováním, druhá výdech spojený s předkláněním atd. Takovým způsobem mají všechny ásany přiděleny svůj počet vinyas).

Smyslem vinyas je vnitřní očista. Pohyb sladěný s dechem při provádění ásan "vaří" krev. Hustá krev je nečistá a je příčinou nemocí. Teplo produkované cvičením krev čistí a dělá ji řidkou. Kombinace ásan, pohybu a dechu podporuje cirkulaci "řidké" krve kolem kloubů a skrze vnitřní orgány a odvádí bolest, nečistoty a nemoci, které jsou pocením odvedeny z těla ven. Pot je důležitý produkt vinyasy, protože jeho prostřednictvím dochází k očištění. Když je vyčištěno tělo, tak se čistí nervový systém a potom smyslové orgány. Toto jsou první kroky, jsou obtížné a zaberou pár let praxe.

Patthabi dál říká, že naše smysly jsou přitahovány vnějším světem a tělo tíhne k lenosti, nicméně prostřednictvím odhodlané a horlivé praxe můžeme tělo i smysly kontrolovat. Když to se podaří, kontrola mysli přijde automaticky. (Jois, 2002)

**Tristhana** značí tři místa pozornosti či činnosti. Jsou to:

1. **pozice** – ásana
2. **dechová technika** - udžají prováděná spolu s vinyasou (součástí udžají jsou i bandhy – uzávěry)
3. **soustředění pohledu** – drišti.

Tyto jsou vždy prováděny společně. Tato trojice je velmi důležitá pro jógovou praxi Ashtanga jógy a pokrývá tři úrovně čištění: tělo, nervový systém a mysl.

### **Add 1. Pozice**

Ásany čistí a posilují tělo a dodávají mu pružnost. V Ashtanze jsou ásany seřazeny ve třech základních skupinách:

- **Primary Series** - Jóga čikitsa - detoxikuje a rovná tělo
- **Intermediate Series** - Nádí Šódhana - cestou otevření energetických kanálů čistí nervový systém
- **Pokročilé řady** - je jich několik, spojují sílu, prospěšnost a ladnost cvičení, žádají vysoký stupeň flexibility a pokory

Před přikročením k další sérii musí být vždy řádně zvládnuta předchozí. Při nácviku ale i při pravidelném cvičení je třeba dodržovat pořadí ásan v sérii, neboť každá pozice je přípravou na následující.

## **Add 2. Dýchání**

Dechová technika prováděná spolu s vinyasou se zve udžají (dech skrz staženou hlasivkovou štěrbinu) a skládá se z nádechu (réčaka) a výdechu (púraka), které by měly být plynulé, pravidelné a stejně dlouhé. Postupem praxe se zvýší intenzita dechu, který nabere na síle, což je i podmínkou posílení těla. Dlouhý vyrovnaný dech též rozdmýchává vnitřní oheň a čistí nervový systém.

Neoddělitelnou částí udžají jsou bandhy - uzávěry. Jejich úkolem je přivést pránickou energii do 72 000 nádí (energetických kanálů) subtilního těla. Múla bandha je uzávěrem v oblasti pánevního dna a jejím úkolem je "držet" pránu v těle. Uddijána bandha je uzávěr v oblasti pod pupkem, který energii vede vzhůru. Obě bandhy dávají energii, lehkost, sílu a zdraví tělu. Jsou-li ásaný cvičeny bez bandh, dech není účinný a cvičení nemá žádný přínos.

## **Add 3. Dřišti**

Je bodem, do kterého je soustředěn pohled během "držení" ásaný. Je používáno celkem devět drišti: špička nosu, kořen nosu, pupek, noha, ruka, palec a pohled vlevo, vpravo a nahoru. Dřišti uklidňuje činnost mysli. Během cvičení ásan, kdy pozornost je zaměřena na dech a drišti, nastává hluboký stav koncentrace, který dláždí cestu pro praktikování dháraný a dhjány, tj. šestého a sedmého "stupně, části" jógy dle Jógasútry.

Několikaleté každodenní cvičení ásan dá studentovi klidnou mysl, sílu těla a čistotu nervového systému. Potom může teprve přikročit k pránájámě. Cvičením pránájámý se formuje základna pro pratjaharu, dháranu, dhjánu a samádhí, coby dalších, vyšších stupňů jógy.

### 5.3.3. Rozšíření

Vinyasa Ashtanga Yoga v Čechách nebyla doposud příliš známá, i když v posledních letech i u nás zaznamenává velký rozmach. Je asi poslední ze tří celosvětově nejrozšířenějších škol, která dorazila na území České republiky. Jakýmsi šířitelem tohoto druhu hathajógy v Čechách, přestože se tomuto označení brání, je pan Dalibor Štědranský. Sám studoval tento druh hathajógy u K. P. Joise v Indii při několika pobytech, dohromady 3 roky.

Jak již bylo zmíněno, protože jde o druh hathajógy vysoce náročné na schopnosti a nasazení cvičícího, není mnoho ani učitelů, ani skutečných žáků, pokračovatelů. Z toho pravděpodobně vyplývá i to, že nějaký ucelený systém vzdělávání neexistuje. Skuteční zájemci se jezdí vzdělávat do Indie k samotnému K. P. Joisi nebo k synovi Šri Krišnamačarii Š. R. Desikačarovi do Mysore.

### 5.3.4. Shrnutí

#### **Základní zásady Vinyasa Ashtanga Yoga:**

1. Cvičí se tzv. série, kdy na sebe v neměnné řadě navazuje několik ásan za sebou. Vyčlenění jednotlivých pozic je nepřipustné.
2. Každá série obsahuje předepsaný počet vinyas.
3. **Správná práce s dechem ve spojení se zaujmutím pozice je považována za stěžejní.** Pozice samotná není tak důležitá.

Již ze samotných principů vyplývá, že Ashtanga jóga není příliš nakloněna obměnám, variacím. Je to systém vyžadující oddanost, píli a plné odevzdání.

Je poměrně vysoce fyzicky náročná, má vysoké nároky na kloubní rozsah a svalovou sílu. Pracuje velmi intenzívně nejen s pozicí těla, ale i s pránajámou, jejíž

správné provedení je podmíněno bandhami a zvládnutím správné techniky pránajámy samotné. Je doporučována zdravým lidem s dobrou až velmi dobrou fyzickou kondicí bez zdravotních omezení.

Ze své praxe cvičitele hathajógy a pohledu fyzioterapeuta bych ještě dodala, že bych tento druh hathajógy nedoporučila jógovým začátečníkům. Důležitá je předchozí zkušenost s jednotlivými pozicemi, které pak v Asthanga józe následují rychle za sebou v jednotlivých sériích. Bez předchozího nácviku jednotlivých pozic může dojít nesprávnou prací v pozici k prohloubení svalových dysbalancí cvičícího a dalším tělesným poškozením. Po předchozí praxi je naopak tento druh hathajógy vysoce efektivní. U zkušeného cvičence přináší velmi rychlé výsledky na úrovni fyzické i psychické. Podmínkou je ale bezpodmínečné dennodenní praktikování Ashtanga jógy.

## 5.4. CO ODHALÍ HISTORIE

Není bez zajímavosti, že představitel Vinyasa Ashtanga Yogy K. P. Jois a B. K. S. Iyengar měli, jak již bylo řečeno, jednoho společného učitele Šri Krišnamačarju. Jak je možné, že oba žáci si od svého učitele odnesli něco naprosto odlišného?

Obě školy, coby zástupci nové moderní hathajógy, si našli své stoupence na východě i na západě a jsou ve své podobě nezastupitelné a nenahraditelné. Přesto zůstává zarážející odlišnost obou směrů.

Dohledáním, podrobným nastudováním a poskládáním mozaiky skrovných písemných zmínek K. P. Joise a B. K. S. Iyengara i syna samotného Šri Krišnamačarji vznikla pravděpodobná podoba setkání obou učitelů s jejich guruem Šri Krišnamačarjou. Toto setkání hluboce ovlivnilo každého z nich, každého ale tolik jinak. Za tuto velmi namáhavou práci bych na tomto místě chtěla poděkovat panu Daliboru Štědronskému. Poznáním okolních vlivů, zařazením do časových souvislostí i odhalením osobnosti každého z obou žáků se nabízí možnost pochopení všech odlišností v pojetí jógy a hathajógy každého z nich, osvětlí rozdílnost obou směrů a možná i poodhalí způsob a vhodnost použití jednotlivých směrů. Text v nezkrácené formě ráda poskytnu díky svolení pana Štědronského. Pro udržení rámce a rozsahu této diplomové práce bych ráda použila alespoň několik výňatků důležitých pro pochopení obou směrů. Odhalit příčinu vzniku zmíněných rozdílů, ale i pochopit samotné kořeny "moderní" hathajógy reprezentované těmito učiteli, je snahou následujícího textu.

### **Pokus o rekonstrukci životopisu Šri Krišnamačarji**

Narodil se 18.11.1888 v Mučukundapura v jižní Indii v tehdejší státě Mysore. Krišnamačarja byl výjimečně vzdělaný muž. Během 35 studijních let získal tituly: Sámkhjájóga-šihámani, Veda-kesari, Védanta-vágíša, Njájačárja, Mímámsa-ratha a Mímámsa-tirtha.

Zdá se, že v období do konce dvacátých let Krišnamačaria cestoval po jihu Indie, kde sbíral znalosti ajurvědy, tradiční indické medicíny, ale i jógy, možná také strávil v této etapě svého života nějakou dobu v Tibetu.

V roce 1926 si, dle písemných vzpomínek B.K.S. Iyengar, Krišnamačaria vzal za ženu sestru Iyengara. Po svatbě Krišnamačaria nastoupil práci na kávové plantáži.

V roce 1931 Krišnamačaria opustil plantáže a začal dávat lekce filozofie. Zakrátko byl ustanoven učitelem filozofie a jógy na Sanskrtské koleji. Krišnamačaria byl ale příliš náročný učitel, proti kterému se zvedla vlna protestů, a tak maharadža, aby neztratil ceněného učitele, otevřel pro něj zcela novou jógašalu (školu) v Jogan Mohan Palace.

Někdy v období konce čtyřicátých let se zájem Krišnamačarii, jak uvádí jeho syn, začal obracet stále více k léčení nemocných použitím ajurvédy a jógy. Krišnamačaria si prý rychle v léčení získal dobré jméno. Měl k tomu veškeré předpoklady, neboť jak už bylo zmíněno, léčebné aspekty jógy studoval několik let.

V roce 1952 byl povolán do Madrasu (Čenaj) léčit jakéhosi populárního politika. Nakonec se v Madrasu usadil a pokračoval v léčení a výuce jógy, kterou ukončil šest týdnů před svojí smrtí v roce 1989.

B.K.S. Iyengar ve své knize hovoří o tom, že Krišnamačarja v Mysore, kde strávil prvních 64 let svého života, byl jako oheň a v Madrasu, kam se přestěhoval po svém 64. roce, jako voda. V Mysore byl náročný a nekompromisní k sobě i ostatním. Zmiňuje jeho tvrdé výcvikové metody, které uplatňoval na své žáky. Ostatně ještě dnes se lze v Mysore setkat u učitele V. Šašadriho s někdy dost tvrdým způsobem výuky ásan, o kterém hovoří jako o "Krišnamačariově stylu". Existují též fotografie z doby existence jógašaly v Mysore, které ukazují Krišnamačariovy žáky, vesměs mladé hochy, provádějící vskutku akrobatické kousky. V Madrasu prý byl úplně jiným člověkem, laskavým, a i jeho výuka byla úplně jiná.

Příčina změny v chování a přístupu není nikde objasněna a lze ji nejspíš připsat věku téměř 65 let, ve kterém se Krišnamačaria přestěhoval do Madrasu. Ona se asi určitá změna začala odehrávat ještě v Mysore, kde, jak z životopisu vyplývá, se už někdy na přelomu čtyřicátých a padesátých let začal více orientovat na léčení pomocí jógy. Tehdy na prahu svojí šedesátky možná začal pociťovat úbytek fyzických sil a obrátil tak svou pozornost více na preciznost a styl než na výkon.

To vše by mohlo vysvětlovat tak značný rozdíl mezi jógou, kterou učí K. Pattabhi Jois a B.K.S. Iyengar.

K. Pattabhi Jois studoval s Krišnamačariou od roku 1927. S Krišnamačariou cvičil prý denně po dva roky až do doby, kdy odešel do Mysore, kde začal v roce 1930 studovat na maharadžově Sanskrtské koleji. Ale jak říká, strávil s ním 25 let (což odpovídá době, kdy Krišnamačaria odešel do Madrasu v roce 1952). Ve třicátých letech byl Krišnamačaria na vrcholu fyzických sil, navíc plný vědomostí a dovedností, které získal za téměř 35 let studií a které doposud nikomu řádně v celém rozsahu nepředával. Sám K. Pattabhi Jois byl velmi mladý a protože byl i zdravý a ctižádostivý, tak dostal od Krišnamačarii školu "tvrdé jógové gymnastiky", kterou si podržel a předává dodnes ve svém Ashtanga Yoga Recherch Institutu dál.

Odlišnost Iyengarova stylu lze vysvětlit tím, že ke Krišnamačarjovi přišel ve velmi špatném zdravotním stavu. V roce 1926 si Krišnamačaria vzal za ženu sestru Iyengara, kterému tehdy bylo 7 let. V roce 1934 pozval Krišnamačaria do Mysore slabého a nemocného Iyengara a začal ho léčit jógou. V té době byl Iyengar nejmladším z jeho žáků, bylo mu 15 let. V roce 1937 (B.K.S. Iyengarovi bylo 18 let) pak odchází do Púny, kde učí dodnes. Kontakt s gurudžím ale nepřerušil, byli v neustálém písemném styku, Krišnamačaria byl několikrát v Púně a Iyengar v Mysore.

Strávil s ním pouhé dva roky. První rok praktikoval ásany takovým způsobem, který odpovídal jeho handicapu. Do této doby se vztahuje zárodek praxe s použitím pomůcek, které částečně, jak lze doložit, používal již Krišnamačaria, ale Iyengar jejich použití pak vlastní prací mistrovsky rozvinul.

To vše by mohlo vysvětlovat tak značný rozdíl mezi hathajógou, kterou učí K. Pattabhi Jois a B.K.S. Iyengar.

## 5.5. Další druhy hathajógy

Powerjóga vznikla v 90. letech z Ashtanga jógy. Jde o jakési spojení aerobiku, tedy dynamického cvičení a jogínských pozic. V každé hodině powerjógy, se stejně jako u Ashtanga jógy, setkáme s různými variantami Pozdravu slunci, do kterého jsou dosazovány další pozice. Začíná se především v pozici ve stoji. Po zahřátí následují pozice v sedě, následují torzní pozice. Součástí hodin pro pokročilé bývají i obrácené pozice či záklonové pozice. Na závěr patří krátké zklidnění, relaxace.

Dancejóga spojení powerjógy, klasického baletu, moderní tanečních technik, jazzu a příbuzných stylů. Začíná krátkými variacemi zaměřenými třeba jen na dýchání, navazuje složitějšími cviky na jednotlivé části těla a končí choreografií. V té se většinou objevují prvky, které se procvičovaly během celé hodiny. Důležitá je elegance, radost z pohybu, z poznání vlastního těla. Neklade se důraz na rozsah pohybu, dokonalost provedené pozice.

Nepochybuji, že existuje množství dalších neznámých směrů hathajógy, které jsou dodnes v Indii předávány ústně z učitele na úzký okruh žáků. Stejně tak i u nás se najdou učitelé jógy, kteří si ze svých zkušeností vytvořili jakýsi vlastní styl. Nechci kritizovat jakékoli další směry nebo učitele. Dle své zkušenosti jsem nabyla dojmu, že každý z těchto „směrů“ v sobě obsahuje jen různou měrou složky výše popsaných jógových škol.



## 6. Zdravotní postižení a jeho důsledky

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví stav fyzického, psychického a sociálního blaha. Nemoc je vyvolána neschopností organismu, vyrovnat se, přizpůsobit se a snést nároky vnějšího prostředí. Trvalé zdravotní postižení má podobu defektů organismu, respektive vad v anatomické stavbě organismu nebo podobu poruch některé z jeho funkcí. Tento stav se projeví neschopností – disabilitou postiženého člověka vykovávat nejrůznější životní úkoly a znevýhodněním – handicapem člověka v jeho postavení ve společnosti.

Životní pohoda je stavem a způsobem existence člověka, který se svým prostředím udržuje přiměřenou rovnováhu a nemá s ním výraznější, nebo dlouhodobější konflikty. U zdravotně postižených životní pohoda předpokládá, že nejenom akceptovali své postižení, vadu, poruchu, jako nezměnitelný stav, ale že se také vyrovnali s handicapem souvisejícími s vadou a dostali se do stavu rovnováhy se svým životním a společenským prostředím.

## 7. Metodická část

### 7.1. Charakteristika vybraného souboru

Za několik let svého působení mezi lidmi zatíženými tělesnými handicap, ať už ve svém povolání fyzioterapeuta nebo ve svém volném čase jako cvičitelka jógy, jsem se setkávala s lidmi s různými diagnózami. Jakkoli je dobré v prvopočátku vycházet z popsané diagnózy, z praxe vím, že u stejného onemocnění se mohou setkat s různým stupněm postižení nebo s různorodým obrazem byť stejné diagnózy. Naučilo mne to posuzovat lidské tělo holisticky, celistvě, informovat se o diagnóze, ale tělo pak hodnotit nezáujatě, nezávisle na samotné diagnóze. Všímám si celkového držení těla, sleduji zřetězení patologických svalových dysbalancí a snažím se odhalit jejich příčinu. Každá choroba vyvolává postižení určitých partií. Já pak pracuji s těmito partiemi, svalovými skupinami.

Z tohoto důvodu jsem vybrala do souboru hodnocených osob 3 ženy s poměrně závažným pohybovým omezením, ale rozdílných diagnóz, rozdílného věku a s různorodými předchozími zkušenostmi se sportem, pohybem i samotnou hathajógou.

Ráda bych na této skupince zdokumentovala, že cvičit hathajógu a pocítit její ozdravné účinky je možné s kýmkoli, nezávisle na věku, diagnóze a stupni postižení. Podmínkou zůstává zachování vhodného vedení a vhodného výběru pozic s přihlédnutím k tělesným omezením cvičících.

Jména osob v uvedeném souboru jsem z důvodu ochrany osobních dat změnila.

### 7.2. Výběr cvičení

Jógová cvičení jsou prováděna vedenými pohyby. Vedený pohyb je pomalý, uvědomělý, při němž jsou nejlepší podmínky pro koordinaci svalů. Z neurofyziologického hlediska, má-li být pohyb řízený, ve svém průběhu opravitelný, musí probíhat přibližně dvě sekundy. Při pomalém pohybu je možná okamžitá oprava

jednotlivých fází pohybu v regulačním kybernetickém oblouku hybnosti. Vedený pohyb více zatěžuje nervovou soustavu, a proto může docházet k pocitu únavy.

Relaxace v odborném slova smyslu znamená hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje zbytečné svalové i nervové napětí. Pro běžnou činnost není třeba zapínat všechny svaly, ale pouze ty, které jsou potřebné pro konání určité práce a držení těla. (Kombercová, Svobodová, 1998). Jestliže však zatěžíme více svalových skupin, než je třeba, dochází k přetěžování pohybového aparátu, a tím k jeho rychlejšímu „opotrebování“. To může být jedna z příčin častých bolestí zad (Rašev, 1992). Naučíme-li se uvolňovat jednotlivé svaly a sledovat svůj dech, uvolníme i svou mysl, a tak se dobereme hlubokého, kvalitního odpočinku.

Pomalé a přesné provádění pohybů má význam při vytváření pohybových stereotypů. Kvalitní pohybové stereotypy vznikají na základě přesných informací, které jdou do centrálního nervového systému. Nepřesně prováděné pohyby vedou k vytvoření nesprávných stereotypů, většinou spojených se zvýrazněním svalových dysbalancí (Hošková, 1989).

Jeden z významných cílů jógových cvičení je zvětšování rozsahu pohybů. Z části jde o rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. K tomu však mohou být z medicínského hlediska výhrady, pokud by to nebylo spojeno s posilováním těch svalů, které kloub ovládají.

Významnější, než-li zvětšování kloubní pohyblivosti, však je protahování zkrácených svalů a dalších struktur. Právě při jógových polohách dochází často k maximálnímu protažení svalů, i když kloubní pohyb při tom nemusí dosahovat krajního postavení. Řada svalů přechází přes dva i více kloubů a také se při protažení vzájemně ovlivňují (Votava, 1988).

Všechna tato hlediska obsahuje ve svém provedení hathajóga.

### 7.3. Způsob hodnocení

Při hodnocení jsem využívala tyto metody:

- anamnézu
- pozorování
- rozhovor

#### Anamnéza

Je velmi důležitým podkladem pro práci se zdravotně postiženými. Anamnéza je diagnostická metoda, která shromažďuje všechny údaje a okolnosti, které vedli k onemocnění. Materiály jsem získala od lékařů (ortopedie, pediatrie, neurologie), rodičů, z rozhovorů se cvičícími. Diagnózy byly výchozím bodem pro výběr veškerých cvičení.

#### Pozorování

Je nejstarší pedagogicko-psychologická metoda založená na pozorování chování jiných jedinců. Pozorování je vždy výběrové, zaměřené na určité činnosti jedinců, případně okolnosti těchto činností. Je vždy subjektivní, tedy ovlivněno pozorovatelem, jeho postoji, pozorností aj., proto je objektivita docilovaná větším počtem nezávislých pozorovatelů (Hartl, 1996).

Existují různé způsoby využívání této metody. J. Hendl pozorování dělí na:

- a) neparticipantní – pozorovatel minimalizuje interakci s pozorovanými subjekty a snaží se získat úplný záznam chování ve skupině. Není ovlivněno citovou angažovaností pozorovatele.
- b) participantní – zahrnuje přímou účast na dění s účastníky situací. Patří mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Je vhodný pro studium procesů, vztahů mezi lidmi a událostmi. Pozorovatel nefunguje jako pasivní registrátor

dat, který stojí mimo předmětovou oblast, ale sám se zúčastňuje dění sociální situace. To vede k těsnějšímu přiblížení se sledovanému souboru. (Hendl, 1997)

Při cvičení s osobami uváděnými v této diplomové práci prováděli pozorování nezávisle na sobě 2 další instruktoři hathajógy spolu se mnou. Při pozorování jsme se věnovali zvláště možnostem cvičícího toto cvičení provést, dopadem jednotlivých pozic na jeho pohybový aparát, případně výběru pomůcek či náhradních pozic.

### **Rozhovor**

Rozhovor je spolu s pozorováním nejčastěji používanou diagnostickou metodou. Velkou výhodou rozhovoru je osobní kontakt, možnost řídit výpovědi respondenta, dle naší potřeby a momentální situace.

Volné rozhovory jsem vedla s klientkami v průběhu celé práce. Během hodiny, po zaujmutí každé ásany, při použití každé další pomůcky, jsme si vyměňovaly nahlas své tělesné pocity a zážitky ze cvičení. Pečlivě jsem sledovala jejich negativní a pozitivní reakce, abych si ověřila své vypořizované úsudky.

Kolegyně mi byly při hodnocení nápomocny. Hodnotily jsme vhodnost konkrétních pozic pro jednotlivé osoby a jejich účinek na pohybový systém.

## 8. Praktická část

### 8. 1. Aplikace jednotlivých směrů hathajógy u konkrétních osob

Nyní bych ráda na několika ásanách u konkrétních osob zdokumentovala využitelnost a účinnost jednotlivých jógových směrů.

#### 8.1.1. ZUZKA

Narozena v roce 1993 v 33. týdnu těhotenství po jaterní otravě matky. Spontánní porod, váha 2400g. Třetí den života sepsis, léčena antibiotiky, 5 dní inkubátor, 3 týdny vyhřívaná postel, propuštěna bez nálezů. Diagnóza stanovena v 11-ti měsících.

**Dg.:** Infantilní cerebrální paréza<sup>13</sup>, smíšené formy cerebellární, diparéza až pravostranná triparéza, částečné omezení hrubé i jemné motoriky horních končetin, více vpravo. Sekundární epilepsie. Strabismus.

---

<sup>13</sup> Infantilní cerebrální parézu (dětskou mozkovou obrnu - DMO) definujeme, jako syndrom nepokračujícího postižení nezralého mozku. K tomuto postižení může dojít v období prenatalním, perinatálním nebo postnatálním, včetně kojeneckého a mladšího batolecího věku. Uvádí se 2-5 DMO na 1000 živě narozených dětí.

Dominující je motorické postižení, ale může dojít i k postižení smyslových funkcí a různě vyjádřenému defektu mentálnímu. (Süssová, 2002) Podle typu hybného postižení se rozlišuje několik forem DMO, které jsou rozpoznatelné ve druhé polovině prvního roku života: spastické formy (diparetická, hemiparetická, kvadruparetická), dyskineticko- dystonické formy, hypotonická - cerebellární forma a smíšené formy.

### **Motorický vývoj:**

Motorický vývoj je celkově zpomalen. Ve 12-ti měsících se začala přetáčet na břicho a zpět, ve 20-ti měsících se začala plazit a sedět, ve 26-ti měsících začala lézt po čtyřech střídavým pohybovým vzorem. Od 30-ti měsíců se udrží ve vzpřímené poloze v kleku.

Celkově je Zuzka převážně hypotonická, zvláště v trupu, horních končetinách a na vnitřní straně dolních končetin.

V současné době je Zuzka schopna chůze na kratší vzdálenosti za použití ortéz a dvou berlí. Chůze je limitována bolestmi kolen. Na delší vzdálenosti je odkázána na vozík.

Zuzka s matkou velmi intenzivně cvičí, denně nejméně 2 hodiny. Využívají mnoha metod: Vojtova metoda, některé cviky z konceptu Bobath terapie, kraniosakrální terapie, synergetická reflexní terapie. Jednou týdně se věnuje hipoterapii a plavání. Jezdí na tříkolce nebo nyní na kole s abdukčním klínem a stabilizačními kolečky. Z protetických pomůcek používá vozík, ortézy, dlahy, ortopedické vložky a francouzské hole.

Do hodin společného cvičení řadí i některé prvky hathajógy. Zuzka je cvičí ráda a přináší jí úlevu.

### **Výběr jógových pozic:**

U Zuzky nelze pro velmi nestabilní stoj uvažovat o cvičení Ashtanga jógy. Ze stejného důvodu musíme vynechat i stojné pozice hathajógy. Cvičili jsme klasický druh hathajógy dle konceptu Jóga v denním životě a Jóga podle Iyengara. Pozice jsem vybírala dle Zuzčinych obtíží tak, aby pokud možno navozovaly vyrovnání dysbalancí ve svalovém napětí fázických a tonických svalů celého těla, aby tedy docházelo k aktivaci svalů hypotonických a zároveň uvolňování svalů zkrácených. V Zuzčině případě bych doporučila tyto pozice:

1. JÓGA MUDRA (předklon v sedu na patách) dle názvosloví Jógy v denním životě  
VÍRÁSÁNA v předklonu (poloha dítěte) dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě (obr.č.1)*

Polohu jsem vybrala, protože Zuzce pomáhá uvolňovat adduktory dolních končetin. Zároveň dochází k uvolňování zádových svalů především v bederní části a jejich celkovému protažení. Současně protahuje svaly nártů.

V pozici Zuzka bohužel nevydrží delší dobu pro bolest v nártech. Vahou vlastního těla dochází k přetížení svalů nártů.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.2)*

Srolovaným ručníkem jsem podložila nártý tak, aby docházelo k uvolňování zkrácených struktur, ale jen únosnou měrou. Bohužel tak dochází po delší době k uvolnění kotníků do stran. Zde by byla vhodná ještě dopomoc další osoby.

Zároveň Zuzka v pozici aktivně pracuje rukama, přenáší váhu z dlaní na špičky prstů. Dochází tak k aktivaci mezilopatkových svalů (fázické svaly) a vyrovnání hrudní kyfózy. Kromě toho probíhá vytahování adduktorů a protažení bederní části páteře stejně jako u klasického provedení.

2. SUKHÁ ÁSANA (pohodlný sed) dle názvosloví Jógy v denním životě  
SUKHÁSANA (pohodlný sed) dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě (obr.č.3)*

Zuzka neudrží vzpřímený sed. Záda zůstávají zakulacená, hlava se tím dostává do předsunu.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.4)*

Díky zvýšení sedu pomocí měkkého bloku se pánev více napřímila a umožnila tak napřímění páteře včetně krčního segmentu. Zmizel tak předsun hlavy.



### 3. PAŠČIMA UTTHÁNA ÁSANA (kleště) dle názvosloví Jógy v denním životě PAŠČIMÓTTANÁSANA (pozice kleští) dle Iyengarova názvosloví

#### *Jóga v denním životě (obr.č.5)*

Díky zkráceným svalům zadní strany dolních končetin není Zuzka schopná udržet sed bez podepření rukou. Nemůže tak dojít k aktivaci vzpřimovačů trupu ani k protažení zkrácených svalů. Takové provedení není účinné ani přínosné.

#### *Jóga dle Iyengara (obr.č.6)*

Díky podložení pánve a pomocí pásku je schopna udržet se v pozici. Dochází k vytahování svalů zadní strany dolních končetin, držení zad však vůbec není ideální.

#### *Jóga dle Iyengara (obr.č.7)*

Díky vyššímu podložení pánve pomocí stoličky je Zuzka schopná udržet pánev více vzpřímenou, což napomáhá aktivitě vzpřimovačů trupu. Dochází tím ke správnému držení páteře ve všech jejích úsecích i hlavy. Nadále dochází k vytahování svalů zadní strany dolních končetin.

### 4. ČATUŠPADA ÁSANA dle názvosloví Jógy v denním životě ADHÓMUKHAŠVANÁSANA dle Iyengarova názvosloví

#### *Jóga v denním životě (obr.č.8)*

Pozice je nedokonalá, práce v pozici je velmi omezená. Dochází k posilování svalů paží.

#### *Jóga dle Iyengara (obr.č.9)*

Díky pásku a dopomoci druhé osoby je Zuzka schopna více propnout kolena, tím dochází k vytahování zkrácených struktur zadní strany dolních končetin. Napřímení páteře není možné právě z důvodu zkrácených podkolenních svalů.

Postupem času, jak se budou uvolňovat svaly zadní strany dolních končetin, dojde i k napřímení páteře.

## 5. SARVANGA ÁSANA dle názvosloví Jógy v denním životě

### SARVANGÁSANA dle Iyengarova názvosloví

#### *Jóga v denním životě (obr.č.10)*

Díky zkráceným svalům krční páteře je zaujmutí vzpřímené pozice svíčky pro Zuzku obtížné.

#### *Jóga dle Iyengara (obr.č.11)*

S podložením ramen pomocí bloků a díky pásku, který fixuje postavení loktů a poskytuje větší možnost opory, je Zuzka schopna zaujmout pozici snadněji a udržet se v ní déle. Pozice se stala vzpřímenější. Krční páteř je díky pomůckám odlehčena, ale zároveň na ni stále působí tah napomáhající vytažení zkrácených svalů krku. Díky pásku může lépe pracovat horními končetinami proti podložce a napomáhat tak vzpřimování pozice aktivací svalů trupu. Dochází tak i k posilování svalů celé končetiny. Uvolňují se svaly pletence ramenního.

### 8.1.2. MILKA

Narozena v roce 1950, zdráva. Celý život problémy s páteří. Zhoršení problémů po porodu prvního dítěte. Po poslední atace v dubnu 2002 indikována operace páteře. Od té doby je v plném invalidním důchodu.

**Dg.:** chronické lumbago, lumboischadiický syndrom<sup>14</sup>

Po expuzi discu L4-L5 vpravo pro retikulární kompresy L5 s peroneálním deficitem provedena operace v roce 2002. Provedena parciální heminektomie L4-L5 vpravo, odstraněna volná extruze discu komprimující durální vak a kořen nervu L5.

Po operaci recidivující reziduální vertebrogenní syndrom v celé páteři.

#### **Motorický stav:**

Držení těla vykazuje blok krční páteře pro inklinaci a fixované držení krční páteře, skoliotickou defiguraci a kyfotické držení hrudní páteře, defiguraci bederní lordózy s posunem do vyšších etáží Th-L přechodu.

Klientka nesmí provádět rotační pohyby, dále poskoky, trhavé a násilné pohyby, stejně jako se vyhnout jakémukoli zatížení páteře, tedy jakémukoli nošení těžších předmětů. Mnoho sportů, které do té doby vykonávala, nesmí provádět (lyžování, cyklistiku, vysokohorskou turistiku). Pravidelně chodí plavat. Dochází na rehabilitaci, masáže a akupunkturu. I přes to denně trpí bolestmi zad. Od bolestí ji ulevuje jen akupunktura. Léky na tlášení bolesti odmítá, pokud je to jen možné. Úlevovou polohou je pro ni předklon, tedy vyhrbení bederních obratlů. Naopak záklony vedou k vyvolání bolesti.

Hathajógu kdysi krátce praktikovala v kurzu.

---

<sup>14</sup> lumboischadiický syndrom – onemocnění bederní páteře projevující se bolestivostí a omezením hybnosti bederní oblasti, současné dráždění míšního kořenu způsobuje vyzařování bolesti do dolní končetiny a může vést i k obrnám svalů a poruchám citlivosti končetiny. Příčinou je obvykle výhřez meziobratlové ploténky.

## **Výběr jógových pozic:**

Díky velmi nesprávnému držení těla, které napovídá o nedostatečném zvládnutí stoje jako takového, by aplikace cvičení Ashtanga jógy bylo velmi riskantní.

Z důvodu pooperačního omezení hybnosti, které musíme rozhodně akceptovat za všech okolností, jsme nuceni vyhnout se torzním pozicím a všem rotačním pohybům. Jako velmi vhodné vidím posilování svalů korzetu páteře a vybudování povědomí aktivního držení těla, především trupu. Na to bych zaměřila většinu pozic, neboť se mi to jeví jako hlavní příčina jejích dosavadních problémů.

### 1. DANDÁSANA ( pozice hole) dle Iyengarova názvosloví

#### *Jóga v denním životě (obr.č.12)*

Tato pozice není samostatně popsána v systému Jóga v denním životě. Jde o provedení normálního sedu s nataženými nohama bez metodických připomínek. Z důvodu oslabení svalového korzetu páteře Milka neudrží trup vzpřímeně.

#### *Jóga dle Iyengara (obr.č.13)*

Dle pokynů Iyengarovy jógy jde o aktivní sed s propnutými koleny, špičky chodidel a kolena jsou držena tak, aby směřovala kolmo vzhůru. Páteř je držena vzpřímená. Při neschopnosti udržet páteř (zůstává zakulacená) lze dopomoci podložením pánve pomocí měkkých bloků (sed na blocích pomáhá hlavně v případě omezení držení těla z důvodu zkrácených hemstringů) nebo, jako v tomto případě, užitím pásku. Použití pásek doporučuji v případě neschopnosti udržet vzpřímenou páteř z důvodu slabých vzpřimovačů páteře. Jak můžete porovnat dle obrázků, držení páteře se stalo fyziologičtější. Aktivním zapojením mezilopatkových svalů pomocí pásku došlo k vyrovnání hrudní kyfózy, vytočení ramen zevně, a tím i k protažení krční lordózy.

Celkově došlo ke zlepšení postavení páteře a držení hlavy při současném intenzivním posilování mezilopatkových svalů a protahování podkolenních svalů dolních končetin.

*Jóga dle Iyengara (obr. č. 14)*

Další varianta stejné pozice za použití pásku. Pásek částečně pasivně drží trup vzpřímeně. Pozice pak není tak náročná a cvičící v ní vydrží déle. Vhodné při delších výdržích a zejména při výrazně kyfotickém držení těla.

## 2. PAŠČIMA UTTHÁNA ÁSANA (kleště) dle názvosloví Jógy v denním životě PAŠČIMÓTTANÁSANA (pozice kleští) dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě (obr. č. 15)*

Úlevová poloha Milky je při flexi trupu. Tato pozice je tedy vnímána jako velmi příjemná a tím velmi vhodná. Dochází při ní k protažení zkrácených svalů bederní části zad.

*Jóga dle Iyengara (obr. č. 16)*

Díky pásku je schopna Milka zintenzivnit vytahování svalů zadní strany dolních končetin. Dle Iyengarova provedení by měla být i v této pozici držena páteř vzpřímeně. V tom opět napomáhá pásek a dochází tak k zapojení mezilopatkových svalů. Nedochází ale k protahování svalů bederní části zad.

## 3. SANTOLA ÁSANA (rovnovážná poloha) dle názvosloví Jógy v denním životě PARIPÚRNANÁVÁSANA (pozice loďky) dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě*

Pozici není schopna udržet. Nedostatečná síla zádových a břišních svalů není schopna udržet páteř ve fyziologickém postavení. Považuji ji za nevhodnou.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.17)*

Za dopomoci pásku je páteř držena vzpřímeně. Díky umístění pásku do vrcholu hrudní kyfózy se otvírá hrudník vpřed a vyrovnává se hrudní kyfóza, čímž je navozována zevní rotace ramen a tím i správné držení hlavy a krční páteře (z předsunu přešla hlava do protažení krční lordózy).

#### 4. Leh s nohama vzhůru dle názvosloví Jógy v denním životě variace VIPARITAKARANÍ dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě*

V této pozici díky oslabení břišních svalů Milka není schopná udržet bederní páteř na podložce. Z hlediska její diagnózy to považuji za velmi nevhodné. Postavení obratlů tak navozuje mechanismus vzniku vyhřeznutí ploténky.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.18)*

Opět za pomoci pásku lze odlehčit nohy a tím břišním svalům. Jejich svalová síla pak stačí k tomu, aby byly drženy bedra u podložky. U cvičenky tím vzniká pocit protažení páteře, což považuji za velmi vhodné. Zároveň dochází k posilování břišních svalů úměrně jejich momentální svalové kondici. Při zlepšení jejich stavu je možné postupně nacvičovat odlehčení nohou z pásku a tím i zvýšit zatížení břišních svalů.

#### 5. UTHÁNA ÁSANA dle názvosloví Jógy v denním životě UTHÁNÁSANA dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě (obr.č.19)*

Působením gravitace dochází k protažení páteře v celé její délce, což v tomto případě příznivě působí hlavně v oblasti bederní a krční páteře.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.20)*

Dle popisu provedení by v předklonu měla být páteř držena pokud možno vzpřímená. Aby mohlo dojít k vyrovnání páteře, zvýším postavení rukou pomocí tvrdého bloku. Páteř se tím částečně vyrovnala a je držena z velké části aktivně. Doporučuji zvýšit podložení bloky dle kondice vzpřimovačů trupu. V této poloze se také vytahují svaly zadní strany dolních končetin. Vytahování těchto svalů lze ještě zintenzivnit přenesením váhy těla na přední polovinu nohy. Uvolněním svalů zadní strany dolních končetin dochází k hlubšímu předklonu.

#### 6. JÓGA MUDRA (předklon v sedu na patách) dle názvosloví Jógy v denním životě VÍRÁSÁNA v předklonu (poloha dítěte) dle Iyengarova názvosloví

##### *Jóga v denním životě (obr. č. 21)*

Kromě protažení beder, které je opět vnímáno jako úlevová pozice, dochází i k protažení adduktorů stehen a flexorů nártu. Velmi vhodná relaxační pozice.

##### *Jóga dle Iyengara (obr. č. 22)*

Relaxační polohu, kterou používá i Iyengarova jóga lze provést i aktivně. Ruce cvičící postaví na špičky prstů, tak aby dlaně byly co nejvýše. Je vhodné přidat ještě snahu o vytočení loktů co nejvíc zevně. Dojde k tím k intenzivní aktivaci mezilopatkových svalů a vyrovnání hrudní kyfózy. Iyengarova jóga se ještě snaží chránit kolena cvičících jejich podložním ve všech pozicích kleku, zvláště v případě bolestivosti kloubů.

### 8.1.3 . MONIKA

Narozena v roce 1983 ze 2. fyziologického těhotenství. Porod v termínu, spontánně hlavou, porodní váha 4300g, nekříšena. Rodiče zdraví. Má dvě zdravé sestry (nar. 1980 a 1984).

**Dg.:** diastrofický dwarfismus (diastrofická dysplazie)<sup>15</sup> - rozštěp patra, deformity páteře, malformace ušních boltců, deformity prstů dolních i horních končetin

#### **Motorický vývoj:**

Motorický vývoj zpožděn díky deformitám. Kolem 1,5 roku začíná lézt. Později chůze pomocí chodítka nebo s oporou. Samostatně zvládne přibližně 10 kroků. Asi od 6 let se nácvik chůze ortopedem nedoporučuje kvůli deformitám páteře. V současné době se Monika pohybuje na elektrickém invalidním vozíku.

Prodělala několik operací. Ve 4 letech byla operována pro uvolnění zkrácených svalů dolních končetin vzniklých jako následek deformit kostí nohou. V 5 letech prodělala operaci rozštěpu patra. Kvůli deformitám páteře absolvovala od 3 do 8 let věku několik rehabilitačních pobytů v léčebně Košumberk, kde jí byl zhotoven korzet, který v tomto období denně nosila. Nyní ho neuzívá. Během pobytu v Jedličkově ústavu

---

<sup>15</sup> diastrofický dwarfismus – je syndrom charakterizován mnohočetnými malformacemi. Jde o vzácně se vyskytující poruchu růstu kostí, přítomnou už od narození a vedoucí k malému vzrůstu. Nejčastěji bývají postižené dlouhé kosti dolních a horních končetin. Chrupavka, která spojuje diafýzu (střední část kosti) s epifýzou (rostoucí část na jejím konci) se při této nemoci příliš brzo přemění na kost, a tak se znemožní další růst kosti do délky. Většina ostatních kostí přitom nadále roste celkem normálně. Postižení jedinci mají krátké a silné končetiny, normálně vyvinutý trup a normálně velkou hlavu. Poruchu způsobuje genetický defekt. Přesný mechanismus, jakým genetický defekt vede k poruše kostního růstu doposud není znám. Rodiče většiny dětí mají normální vzrůst, v těchto případech teda vzniká abnormalita z genové mutace (nově vzniklý genový defekt). Naopak děti postižených rodičů mají až 50% pravděpodobnost, že zdědí defektní gen a budou trpět touto chorobou také. Přítomnost diastrofické dysplazie je obvykle zřejmá už při narození nebo v průběhu prvního roku života, kdy je už patrné zakrnění končetin k velikosti hlavy. Růst končetinových kostí se v průběhu dětství dále zpomaluje, či zastavuje. Doposud není známa žádná léčba, která by mohla pozitivně změnit prognózu. Inteligence nemocných přitom není nijak ovlivněna a očekávaná délka života je prakticky stejná jako u zdravých lidí.



pravidelná rehabilitace tamtéž, nyní v péči ortopedie Černý Most jedenkrát za 2 týdny. V roce 2005 poslední pobyt v Jánských Lázních.

I přes rehabilitaci trpí bolestmi zad především v bederní oblasti a občas bolestmi hlavy.

Hybnost v celém trupu je značně omezena díky deformitám páteře. Sama nepřejde do stoje, při postavení je stoj velmi nestabilní. Chůze je vyloučena pro deformity chodidel, masivnímu zkrácení svalů dolních končetin a omezenému rozsahu hybnosti všech kloubů. Díky deformitám obratlů a masivní fixované hyperlordóze bederní páteře trpí bolestmi zad z důvodu přetížení svalů a obratlů podporovanému každodenně ještě neustálým sezením na vozíku nebo na židli.

Od 3.roku věku byla Monika týdenním klientem Jedličkova ústavu.

Monika vystudovala Střední školu Evangelická akademie, obor sociální vychovatelství. Nyní je posluchačkou 2. ročník Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, obor speciální pedagogika.

Od r. 2004 žije samostatně v bezbariérovém bytě.

Hathajógu nikdy necvičila.

### **Výběr jógových pozic:**

Díky velmi nestabilnímu, samostatně neuskutečnitelnému stoju nelze uvažovat o cvičení Ashtanga jógy. Ze stejného důvodu musíme vynechat i stojné pozice hathajógy. Také rotační pozice hathajógy považují za nevhodné. Deformity páteře jsou velmi rozsáhlé a případné narušení křehké stability přetížené páteře by vyvolalo jen další bolesti bez vyhlídky dlouhodobého zlepšení.

Vybrala jsem pozice, které navodí uvolnění páteře bez rotací, tedy spíše trakcí nebo předklonem. Díky malé pohyblivosti a neschopnosti zaujmout pohodlnou oddechovou polohu v lehu nebo sedu považují za důležité i prosté jógové relaxační

pozice v lehu na boku, na zádech nebo na břiše, které budou odlehčovat zatíženým tkáním. Považuji za velmi důležité naučit Moniku odpočívat ve správné poloze, neboť většinou je člověk odkázán sám na sebe a je praktické, umět si poradit sám.

### 1. **Leh na zádech** (obr.č.23)

Ukázka vypodložení zad pro další cvičení vleže na zádech za užití Iyengarovských pomůcek. Za normálních okolností je leh na zádech pro Moniku neproveditelný.

Trakce páteře vleže na zádech s dopomocí 1 osoby (obr.č.24)

Za normálních okolností je leh na zádech pro Moniku neproveditelný, tedy i trakce by bez vypodložení nebyla proveditelná. Pomocí chodidel dopomáhající osoby jsou stlačovány ramena směrem dolů k pánvi cvičícího, což vytahuje trapézové svaly a navozuje uvolnění v oblasti šíje. Moničiny bolesti hlavy jsou možná způsobeny přetíženými trapézovými svaly.

Trakce krční páteře pomocí 1 osoby, pohled zhora. Současné uvolňování trapézových svalů pomocí tlaku nohou dopomocníka ve směru pánve cvičícího. Monice ulevuje od napětí krku a šíje (obr.č.26).

Trakce páteře vleže na zádech s dopomocí 2 osob (obr.č.25)

Ještě účinnější trakci bederní části páteře je možné provést za dopomoci dvou osob, kdy druhá osoba napomáhá protažení bederního úseku páteře za pánve cvičícího.

### 2. **Leh na břiše**

Dva způsoby lehu na břiše. Na (obr.č.27) je Monika vyfocena ve své oblíbené oddychové poloze.

Na (obr.č.28) se snažím o vypodložení trupu tak, aby byla co nejvíce vyrovnána bederní hyperlordóza, aby došlo k otevření bederních obratlů a uvolnění zkrácených svalů v okolí obratlů.

Na (obr.č.29) je vyfocena bederní část páteře vleže na břiše s vypodložením zhora.

Trakce bederní páteře v lehu na břicho (obr.č.31)

Je důležité, aby tlak rukou dopomáhající osoby jakoby klouzal po pánvi dolů ve směru jeho prstů. Tento způsob trakce je běžně využíván u Iyengarovy jógy, zejména při trakci v poloze dítěte.

Porovnání účinnosti trakce bederní páteře v lehu na břicho dokumentují obrázky č.29 a 30.

### **3. Leh na boku**

Relaxační leh na boku opět s vypodložením pro lepší postavení pánve a lepší uložení páteře (obr.č.32 a 33).

### **4. HASTA PADA ANGUŠTHA ÁSANA dle názvosloví Jógy v denním životě ANANTÁSANA dle Iyengarova názvosloví**

*Jóga v denním životě*

Pro nedostatečný rozsah kloubů a špatný úchop ruky nedojde ke spojení ruky a nohy. Pozici nelze provést.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.34, 35)*

Pro nedostatečný rozsah kloubů a špatný úchop ruky nedojde ke spojení ruky a nohy. Proto je vhodné použití popruhu. Pozice navozuje vytahování svalů vnitřních steh a uvolňuje kyčelní kloub. Z důvodu omezené hybnosti kyčelního kloubu jde dolní končetina nejen do unožení, ale i do mírného přednožení, což není na závadu, neboť je tím bederní páteř tažena do opačného postavení, než je fixovaná hyperlordóza.

## 5. Sed (obr.č.36)

Bez vypořádání bloky, a tím zvýšení pánve, není sed proveditelný bez opory zad.

Variace PARVATA ÁSANY (hory) dle názvosloví Jógy v denním životě

PARVATÁSANA (pozice hory) dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě (obr.č.37, 38)*

Dochází k posilování mezilopatkových svalů a svalů paže a pletence ramenního za dosažení maximálního rozsahu k ramenním kloubu.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.39, 40)*

Pomocí smyčky pásku dochází k intenzivnější práci svalů a dosažení většího kloubního rozsahu. Je tak dosaženo dokonalejší pozice.

## 6. GOMUKHA ÁSANA (kraví hlava) dle názvosloví Jógy v denním životě

Variace GÓMUKHÁSANY (pozice krávy) dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě*

Provedení není možné pro neschopnost spojení rukou za zády z důvodu nedostatečné pohyblivosti kloubní a nedostatečné délky horních končetin. Ani dolní končetiny nejsou schopné zaujmout požadovanou pozici.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.41, 42)*

Užitím pásku může dojít k provedení pozice a pocítění jejích účinků. Tedy zvyšování hybnosti ramenního kloubu, vytahování tricepsu horní paže a posilování svalů spodní paže, neboť spodní paže pracuje v pozici směrem dolů, čímž ještě zintenzivňuje účinek pozice na horní paži.

## 7. SARVANGA ÁSANA dle názvosloví Jógy v denním životě

Variace SARVANGÁSANY dle Iyengarova názvosloví

*Jóga v denním životě*

Provedení není možné.

*Jóga dle Iyengara (obr.č.43, 44)*

Díky možnosti využít znalosti různých variací této náročné pozice můžeme s Monikou pozici provést a ona může pocítit účinky této ásany, tolik opěvované jógíny i západní medicínou. Díky dvěma židlím a dvou měkkým blokům vytvoříme pevnou základnu pro stoj na ramenou, kterou by Monika nebyla schopna vytvořit pomocí svých rukou z důvodu omezené hybnosti. Přejít do pozice stejně jako stabilitu a jistotu v pozici zajistí dopomoc jedné osoby. Tlakem bloků na trapézové svaly, navíc v místě triggerpointu, navozuje snížení tonu šíjového svalstva, které bývá tolik přetíženo. Obrácená poloha ani napoprvé Monice nedělala problémy a poměrně dlouho v ní zůstala, protože v ní cítila uvolnění.

## 9. Výsledky pozorování

### 9. 1. Diskuse

Ve své diplomové práci jsem si podrobným studiem i praxí ověřila, že rozdílnost jednotlivých směrů hathajógy je značná. Od toho se odvíjí i následné rozdíly v možnostech využití jednotlivých směrů hathajógy dostupných v současné době v České republice.

Jak vyplývá z praktické části této diplomové práce, nejobtížněji využitelný pro tělesně handicapované je směr Ashtanga jógy. Tento směr jógy je určen naprosto zdravým jedincům a má značné nároky na jejich fyzickou vybavenost. Automaticky počítá s jejich velkou pílí. Na fyzické tělo jako takové klade vysoké nároky. Není možné ji aplikovat u osob, které samozřejmě nezvládají správné držení těla ve všech polohách včetně nejvyšší polohy, tedy ve stoji. Právě stoj a správné držení těla ve stoji se stává tím omezením, se kterým s potýkají tělesně postižení. Proto tento směr nemůžu doporučit jako využitelný u osob s tělesným postižením.

Je to směr určen pro absolutně zdravé jedince. I pro ně je vhodné k jejímu intenzivnímu praktikování přistoupit až po důkladné předchozí průpravě v jiném, méně náročném, směru hathajógy, nejlépe v okamžiku, kdy adept samozřejmě zvládá základní ásany.

Klasický typ hathajógy v našem případě zastoupen směrem Jógy v denním životě je koncipován pro běžný vzorek západní populace. Přesně takový byl záměr jejího autora Svámího Mahešvaránandy. Díky tomu, že vychází z těch nejjednodušších pozic, zpočátku z lehu na zádech, tedy z nejnižší a nejméně náročné pozice pro udržení správného držení těla, je ve svém základu využitelný pro tělesně postižené.

Jak ale narůstá náročnost pozic, klesá i možnost využití tohoto směru hathajógy pro tělesně postižené. Cvičící s tělesnou vadou tak zůstává stále v počátcích. Mnoho pokročilejších pozic pro něj zůstává na velmi dlouho nebo na vždy nedosažitelných.

Počet ásan zvládnutelných u závažnějších stupňů tělesného postižení zůstává malý. Klesá tím využitelnost a přínosnost tohoto směru pro osoby s tělesným omezením.

Lze tedy shrnout, že směr klasické hathajógy je využitelný u lehčích stavů tělesného postižení, ale už hůře využitelný u středně těžkých nebo těžkých forem postižení. Konec konců, záměrem autora bylo poskytnout program tělesného cvičení hathajógy pro širší vrstvu běžné populace, proto to nelze autorovi vyčítat.

Jóga podle Iyengara se jeví jako hathajóga nejlépe využitelná u osob s tělesným postižením a jeho různými formami. Jistě k tomu přispělo i dlouhodobá fyzická nedostatečnost samotného autora a propagátora tohoto směru B.S.K.Iyengara. Nic není pravděpodobně více inspirující než vlastní zkušenost a prožitek nemohoucnosti.

Díky možnosti užití různých pomůcek v pozicích často několika způsoby, a díky mnoha variacím jednotlivých pozic, se stává tato hathajóga dostupná opravdu každému. Tělesně oslabeným je tak umožněno nejen dosáhnout pozice samotné, ale provést ji pokud možno co nejdokonaleji a zažít tak účinky pozice na vlastním těle hned v počátcích cvičení. Tím ji činí atraktivní.

Užitím pomůcek při cvičení výrazně stoupá množství správně cvičených ásan a jejich dosažitelnost i pro cvičící se závažnějšími formami fyzické disability. Díky propacovanosti jednotlivých ásan, a efektivně použitým pomůčkám stoupá účinnost cvičení a intenzita práce v pozicích pro všechny cvičence. Prožitek správně provedené ásany je nenahraditelný v dalším cvičení i v pohybovém chování člověka s handicapem i bez.

Hathajóga s užitím rysů Iyengarovy jógy (užití pomůcek, dopomoc při zaujímání pozic, užití připravených variací jednotlivých jógových ásan) byla v nejširší míře využitelná pro tělesně postižené, jak dokazuje i tato diplomová práce.

Posouzením pozic dle obrazové přílohy a popisů jste snad došli ke stejným závěrům.

Jsem si vědoma, že téma diplomové práce zdaleka není vyčerpáno, a že možná vzbudí daleko více otázek, než kolik přinese odpovědí. Myslím, že toto téma nikdy nebude vyčerpáno, protože existuje mnoho nemocí a mnoho různých klinických obrazů třebaže jednoho stejného onemocnění. Toto téma, třebaže jsem na této omezené ploše

pouze rozpracovalo, přesto považuji za přínosné. Snad bude alespoň další inspirovat k tomu nebát se pracovat s jakkoli závažným onemocněním, hledat možnosti pohybu a cvičení i u stavů a postižení zdánlivě s pohybem neslučitelných. Protože pohyb shledávám jedním ze základních potřeb a práv člověka.

## 9.2. Ověření hypotéz

1. Ve své diplomové práci jsem předpokládala, že se jednotlivé směry hathajógy od sebe významně liší.

To se mi potvrdilo, jak vyplývá z teoretické i praktické části mé diplomové práce.

2. Domnívala jsem se, že účinnost (efektivita) jednotlivých směrů hathajógy na pohybový aparát je různá.

Tak jak se jednotlivé jógové školy liší, tak se výrazně liší i jejich účinnost na pohybový aparát. Jak popisuji v diskusi, nejnáročnější na schopnosti pohybového aparátu se jeví směr Ashtanga jógy. Může ale přinést nejrychlejší výsledky, její účinnost je tedy vysoká. Na druhou stranu s sebou nese určitá rizika možnosti vzniku tělesného poškození cvičícího, není-li pro tento směr dostatečně připraven.

Účinnost Iyengarovy školy jógy zvyšuje možnost užití pomůcek, variace jednotlivých pozic a důraz této školy na preciznost a přesnost provedení pozice a práce jednotlivých částí těla v každé pozici.

3. Domnívala jsem se, že vhodnost praktikování jednotlivých směrů hathajógy s tělesně postiženými je různá, a že riziko vzniku případného poškození pohybového aparátu se v jednotlivých směrech výrazně liší.

Iyengarova jóga je schopna přistupovat ke každému cvičenci individuálně.

Užitím pomůcek a variacemi jednotlivých pozic dokáže eliminovat i výrazné tělesné handicapy cvičenců. Zdůrazněním přesnosti provedené pozice a správnou prací



v pozici jim poskytuje ochranu před neúměrnými a nefyziologickými nároky na jejich oslabený pohybový aparát. Proto Jógu podle Iyengara shledávám jako velmi vhodnou pro tělesně postižené.

Ashtanga jóga je příliš náročná, její praktikování není vhodné pro tělesně oslabené. Riziko vzniku poškození pohybového systému je příliš vysoké.

Jóga v denním životě je využitelná pro potřeby tělesně postižených, riziko vzniku případného poškození je relativně malé.

Ze zkušenosti vím, že bez přesného dodržení základních zásad Iyengarovy jógy nelze zajistit fyziologicky správnou polohu. Tím nejen, že není splněn účel cvičení a uniká efekt celého snažení, ale nelze vyloučit i případné poškození cvičence.

4. Předpokládala jsem, že u různých druhů hathajógy se liší možnost využití jednotlivých pozic pro lidi s tělesným postižením.

Ashtanga jóga pro svoji náročnost zůstává pro tělesně handicapované velmi těžce dosažitelná.

U lehčích stupňů postižení lze doporučit klasický typ jógy Jóga v denním životě. Ale využití klasické jógy u středních stupňů tělesného postižení se stává obtížným, u těžších stupňů nemožným. Nejen, že bez použití pomůcek by zaujmutí většiny poloh bylo nemožné, ale případní zájemci o hathajógu by mohli cvičit jen velmi omezený počet pozic.

Nejširší možnost využití pozic hathajógy pro tělesně oslabené nabízí díky možnosti mnoha variací a užitím pomůcek Iyengarova škola jógy.

### 9.3. Závěr

Každý jednotlivce, ať je jakýkoliv, by měl cvičit a učitel musí vědět, jak vést cvičení. Lidé jsou různí a právě tato různost je tématem, jež musí být začleněno do přípravy učitelů. Docentka Hogenová uvádí: „Tělesně postižený je pouze jiný a tato jinakost byla zapříčiněna něčím, za co tento člověk nemůže, příčina leží mimo aktivní obrany daného jedince, nehledě na to, že pojem lidskosti není fundován tělesně, ale duchovně.

Každé tělo musí být vychovááno. Tělo, ta materiální vrstva naší lidské existence, je podmínkou duchovního života, bez těla se nedá rozjímat, a proto sledujeme-li nějaké duchovní cíle, musíme uvést naše tělo do stavu, kdy neruší, kdy neintervenuje se svými žádostmi a smyslovými potřebami. Do tohoto stavu nerušenosti uvedeme tělo správnými tělesnými cvičeními, tak jak to umí jóga. Každý jednoduchý opakovaný pohyb, podbarvený účinkem endorfinů, vytvoří ideální prostředí pro tvořivé myšlení, pro prožitky neskonale čistoty a pravosti.“ (Hogenová , 1998)

Nejsou to jen tyto tři případy, na kterých jsem si ověřila využitelnost hathajógy u tělesně postižených. Jde tu ale o schopnost individualizace, schopnost maximálního přizpůsobení se potřebám každého tělesně odlišného jednotlivce.

Zdravé tělo se udržuje v rozmezí určitých fyziologických vzorců. I tak vzniká mnoho a mnoho variant držení těla, a jeho pohybu. V případě tělesného postižení dochází často ke značnému vybočení z fyziologických norem, a tím k ohromnému rozšíření této variability. Proto možnost přizpůsobení podmínek pro umožnění pohybu, pokud možno co nejvíce blízkému fyziologickému pohybu dle motorických vzorců, je velmi důležité.

Při dodržení těchto principů se hathajóga stává univerzálním smysluplným cvičením přinášející blaho tělesné i duševní nejen „zdravým“ , ale skutečně všem, tedy i těm jakýmkoli způsobem z norem vybočujícím.

Jak dokládá i tato diplomová práce, největší schopnost variability a individuálního přístupu nacházím ve směru Iyengarovy školy jógy. Při správném využití ji lze s úspěchem aplikovat i u velmi závažných stupňů tělesného postižení.

Zároveň jsem však podrobným studiem těchto třech jógových škol došla k poznání, že strohé srovnávání těchto směrů nevystihuje zcela podstatu každé z jógových škol. Je možné říci, že směr Iyengarovy jógy je nejlépe využitelný pro tělesně postižené díky dlouhodobější zkušenosti tohoto směru s problematikou tělesně handicapovaných.

Zároveň však chci říci, že zodpovědný cvičitel jakéhokoli druhu jógy s důkladnou znalostí lidského těla a hlubokou znalostí hathajógy je schopen najít v daném směru hathajógy vhodné cvičení přinášející užitek cvičícímu. Přestože by mělo jít jen o jednu nebo dvě pozice, jsem přesvědčena, že cvičícímu při poctivém provádění přinese úlevu a pozitivní změnu do života.

Cvičitel s dobrou znalostí hathajógy a skutečně oddaný myšlence jógy se totiž neomezuje pouze na „svou“ jógu. Je hledačem, který nachází jednotu i ve zdánlivě rozdílných přístupech k tělu. Překonáním povrchnosti odhalí podstatu.

Já jsem na cestě s jógou došla k poznání a především k prožitku, že v hathajóze zdaleka nejde pouze o vytahování zkrácených a posilování oslabených svalů. Nyní to pociťuji spíše jako uvolnění a zprůchodnění hlubokých struktur těla, ale možná v daleko větší míře struktur mysli, pro průchod nám dosud neznámých uzdravujících energií, které dokáží změnit ne(jen) naše těla, ale především naše vnitřní prožívání, a tím i životy. Každý směr hathajógy v sobě nese toto poselství, směřuje ke stejnému cíli. A tak jako můžeme vrcholu dosáhnout z mnoha stran hory, třebaže cesty dosažení vrcholu se výrazně liší, tak můžeme směřovat ke stejnému cíli a dosáhnout ho skrze mnoho způsobů (nejen) cvičení.

Zároveň bych však chtěla varovat před šablonovitým užitím jakéhokoli druhu hathajógy. Ignorování individuality jednotlivce, specifčnosti jeho hybného systému a psychického naladění tak, jak se dle mého názoru děje například u dnes tolik populárních masových hodin powerjógy, může vést, spíše než ke zdraví, k závažným poškozením hybného aparátu. Takové cvičení jistě nemá místo mezi lidmi tělesně znevýhodněnými či jakkoli tělesně oslabenými. Cvičení, které ignoruje jednotlivce s jeho odlišnostmi není jógou!

*Každý z nás je individuálně odlišnou osobností lišící se svými potřebami a způsobem jejich uspokojování. Dobrý učitel umožní samostatný individuální rozvoj každého žáka.*

## 10. Přehled literatury a jiných zdrojů

### **Knihy:**

- DESIKACHAR, T.K.V.: *The Heart of Yoga*. Vermont 1999
- DOSTÁLEK, C.: *Hathajóga*. Praha, Karolinum 1996
- FIGALOVA, J.: *Závěrečná práce – Jóga a těžce tělesně postižení*. Praha, FTVS- UK 1997
- GITANANDA, G.: *Jóga krok za krokem*. Praha, Fontána Dobra 1999
- HARTL, P.: *Psychologický slovník*. Budka Praha 1996
- HELLER, J.: *Fyziologie tělesné zátěže II*. Praha, Karolinum 1997
- HENDL, J.: *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha, Karolinum 1997
- HOGENOVÁ, A.: *Etika a sport*. Praha, Karolinum 1997
- HOGENOVÁ, A.: *Pohyb a tělo*. Praha, Karolinum 1998
- HOŠKOVÁ, B.: *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha, Karolinum 1998
- IYENGAR, B.K.S.: *Astadala Yogamala*. New Delhi 2001
- IYENGAR, B.K.S.: *Light in yoga*. Indus 1966
- JAGELKA, L.: *Referát-Jógová cvičení z hlediska sportovního tréninku*. Praha, FTVS- UK 1996
- JOIS, K.P.: *Yogamala*. New York 2002
- KNAISLOVI, I. a J.: *S jógou na cestě životem*. Praha, Olympia 2002
- KOLEKTIV AUTORŮ: *1. výbor z díla mistra Šivanandy*. Brno, Alman 1992
- KOMBERCOVÁ, J., SVOBODOVÁ, M.: *Autorehabilitační sestava*. Olomouc, Fontána 1998
- KREJČÍ, M.: *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice, UK 1995
- LALVAN, V.: *Klasická jóga*. Praha, Knižní klub 1998
- LIDELLOVÁ, L. a RABINOVIČ, N. a G.: *Knihy o józe*. Praha, Svojka a Vašut 1997
- LYSEBETH, A.: *Cvičíme jógu*. Praha, Olympia 1988
- LYSEBETH, A.: *Jóga*. Praha, Olympia 1984
- MAHEŠVÁRANANDA: *Jóga v denním životě*. Brno, Blok 1990
- MEHTA, S., M., S.: *Jóga podle Iyengara*. Bratislava, Šport 1992

- NEŠPOR, K.: *Jóga a tělesné i duševní zdraví*. Praha, Nakladatelství Leonard Jagelka 2002
- PELIKÁN, J.: *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha, Karolinum 1998
- RAŠEV, E.: *Škola zad*. Direkta Praha 1992
- REGENERACE časopis 2003/06
- SJOMAN, N.E.: *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi 1999
- SKARNITZL, R.: *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Onyx 1997
- SÜSSOVÁ, J.: *Základy rehabilitace v neurologii*. Praha, Galén - Karolinum 2002
- VOTAVA, J.: *Jóga očima lékařů*. Praha 1988

### **Internet:**

- [www.ashtanga.cz](http://www.ashtanga.cz)
- [www.jogaportal.cz](http://www.jogaportal.cz)
- [www.poweryoga.cz](http://www.poweryoga.cz)
- [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)

Hendl, J. *Návrh projektu*. URL: <[http://www.ftvs.cz/hendl/navrh\\_projektu.htm](http://www.ftvs.cz/hendl/navrh_projektu.htm)>[cit. 2005-17-09]

Hendl, J. *Příklad projektu*. URL: <>  
[cit. 2005-17-09]

### **Semináře:**

- DURKEN , K.: Jógový seminář, březen 2001, Vysoké Mýto
- KELLER, R.: Jógový seminář, duben 1998, Praha
- YIENGAR, G.: Jógový seminář, duben 2003, Czastuchowa Polsko

## 11. Přílohy



obr. č. 1



obr.č. 2



obr.č. 3



obr.č. 4



obr.č. 5



obr.č. 6





obr.č. 7



obr.č. 8



obr.č. 9



obr.č. 10



obr.č. 11



obr.č. 12



obr.č. 13



obr.č. 14



obr.č. 15



obr.č. 16



obr.č. 17



obr.č. 18



obr.č. 19



obr.č. 20



obr.č. 21





obr.č. 22



obr.č. 23



obr.č. 24



obr.č. 25



obr.č. 26



obr.č. 27



obr.č. 28



obr.č. 29



obr.č. 30



obr.č. 31



obr.č. 32



obr.č. 33



obr.č. 34



obr.č. 35



obr.č. 36



obr.č. 37





obr.č. 38



obr.č. 39



obr.č. 40



obr.č. 41



obr.č. 42



obr.č. 43



obr.č. 44