

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**NOVODOBÉ SMĚRY JÓGY JAKO ZPŮSOB PREVENCE
CIVILIZAČNÍCH CHOROB**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adam Tročil

Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 29. června 2016

.....

vlastnoruční podpis

Rád bych tímto poděkoval vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení. Poděkování také patří všem cvičitelům jógy a odborníkům, se kterými jsem v rámci vypracování praktické části této práce hovořil a kteří mi pomohli nalézt odpověď na mou výzkumnou otázku.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD.....	4
1 NOVODOBÉ SMĚRY JÓGY	5
1.1 STRUČNÁ DEFINICE JÓGY	5
1.1.1 HATHA JÓGA	6
1.1.2 POWERJÓGA	6
1.1.3 VINYASA JÓGA	7
1.1.4 HOT A BIKRAM JÓGA	7
1.1.5 AERO JÓGA	7
2 CIVILIZAČNÍ CHOROBY	9
2.1 DEFINICE CIVILIZAČNÍ CHOROBY	9
2.2 PŘÍČINY VZNIKU CIVILIZAČNÍCH CHOROB	9
2.3 TYPY CIVILIZAČNÍCH CHOROB.....	10
2.3.1 DEPRESE	10
2.3.2 OBEZITA	11
2.3.3 KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ.....	13
2.4 PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB	14
3 METODOLOGIE VÝZKUMU	15
3.1.1 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	15
3.1.2 KVALITATIVNÍ METODA VÝZKUMU	15
3.1.3 TECHNIKA SBĚRU DAT A ZPŮSOB JEJICH ANALÝZY	16
4 ANALÝZA DAT	17
4.1 JÓGOU PROTI DEPRESI.....	17
4.1.1 POZICE MOTÝLKA (BADDHA KONASANA)	17
4.1.2 POZICE MOSTU (SETU BANDHA SARVANGASANA).....	18
4.1.3 POZICE KRUHU (URDHVA DHANURASANA).....	19
4.1.4 POZICE MRTVOLY (SAVASANA)	20
4.1.5 POZICE PSA S TVÁŘÍ NAHORU (URDHVA MUKHA SVANASANA).....	21
4.2 JÓGA JAKO PREVENCE OBEZITY.....	22
4.2.1 POZICE LOŽKY (NAVASANA)	22
4.2.2 POZICE PRKNA (VASISTHASANA).....	23

4.2.3 POZICE ŽIDLE (UTKATASANA).....	24
4.2.4 POZICE BOJOVNÍKA (VIRABHADRASANA)	25
4.3 VLIV JÓGY NA KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ.....	28
4.3.1 POZICE KOBRY (BHUJANGASANA)	28
4.3.2 POZICE LUKU (DHANURASANA).....	29
4.3.3 POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA)	29
4.3.4 POZICE SVÍČKY (SALAMBA SARVANGASANA)	30
DISKUSE	32
ZÁVĚR.....	34
SOUHRN.....	36
RESUMÉ.....	37
SEZNAM LITERATURY	38
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	41

SEZNAM ZKRATEK

aj. = a jiné

BMI = Body Mass Index

st. př. n. l. = století před naším letopočtem

tzv. = tak zvaný

min = minuta

WHO = World Health Organization, v překladu Světová zdravotnická organizace

ÚVOD

Jóga je dnes čím dál oblíbenější u široké veřejnosti. Média prezentují jógu jako životní styl, který může významným způsobem ovlivnit naše tělesné i duševní zdraví. Sport obecně pozitivně ovlivňuje naše tělo a mysl a může nám pomoci v boji s obezitou, může být prevencí vzniku některých kardiovaskulárních onemocnění, nebo být způsobem pro odbourání stresu, či dokonce pomocníkem při léčbě deprese. V čem se ale jóga od ostatních pohybových aktivit liší? Proč zaujímá tak významné místo na poli psychosomatiky? Mohou novodobé směry jógy pomoci v prevenci civilizačních chorob? A pokud ano, pak jakým způsobem k tomuto dochází?

Téma civilizačních chorob je dnes alarmující. Dle informací Světové zdravotnické organizace ještě na počátku 21. století zahrnovaly chronické nemoci 46 % všech onemocnění na světě a očekávalo se, že o dvacet let později se tento podíl zvýší na 57 %. Avšak podle aktuálních statistik jsou v současné době příčinou již 60 % ze všech úmrtí (Civilizační nemoci, 2009). Tento dramatický nárůst civilizačních chorob vytváří potřebu řešit problematiku jejich prevence a léčby a nutí odbornou veřejnost k tvorbě různých zdravotnických opatření a vytváření nových akčních plánů.

Cílem práce je na základě dostupné literatury podat stručný přehled o některých moderních směrech jógy a ukázat, jak odborná veřejnost vnímá soudobou jógu ve vztahu k civilizačním chorobám. Přínos práce vidím zejména v jejím záměru věnovat se tématům, která jsou velmi aktuální, a to jak pro laickou, tak pro odbornou veřejnost. V budoucnu by mohla práce sloužit jako ucelený přehled odborných poznatků o psychosomatickém fungování jógy a její úlohu při prevenci vybraných civilizačních chorob. Zpracováním tohoto tématu bych rád oslovil všechny, kteří trpí některou z mnoha civilizačních chorob, nebo se proti těmto chorobám „moderní doby“ chtějí bránit.

Téma mé bakalářské práce jsem si zvolil proto, že v mém okolí jsem v posledních několika letech zaznamenal narůstající zájem o jógu. Několikrát jsem lekci jógy sám navštívil a během praxe jsem si uvědomil rozdíl mezi jógou a ostatními sporty, nebo cvičením. Dozvěděl jsem se, že jóga není jen pouhé protahování, ale že je to cvičení s pozorností, cvičení, při kterém jsou důležité vnitřní pocity, subjektivní prožívání a vnímání těla. To je něco, co jógu odlišuje od ostatních sportů, v rámci kterých se sleduje čas, rychlost nebo vzdálenost. V téměř každém sportu je možné měřit výkon, srovnávat se s ostatními. V józe se nesoutěží.

1 NOVODOBÉ SMĚRY JÓGY

1.1 STRUČNÁ DEFINICE JÓGY

Na otázku „Co je jóga?“ existuje nespočetné množství různých odpovědí, jejichž podstata však zůstává stejná: Jóga je celistvým přístupem k člověku, či k životu člověka, který navzájem propojuje tělo a mysl. Jóga není jen pohyb, ale celý filozofický směr, který vznikl před několika tisíci lety v Indii. Důležité není v józe jen tělo, ale také mysl. Tělo a mysl jsou při jógovém cvičení velmi úzce propojené, proto lze mysl zklidnit tím, že tělo zaujme klidnou a pohodlnou polohu. Jóga je pohyb těla a zároveň zastavení mysli (Osho, 2005).

Jak vysvětluje Jirka (1990, s. 186), jóga je nejstarší metoda zvyšování odolnosti organismu a kompenzování rušivých vlivů vnějšího prostředí. Pojem jóga se odvozuje ze sanskrtského slova *yuj* a překládá se jako sjednocení, splynutí, či cesta. V přeneseném smyslu se tím pojmenovává hlavní princip jógy: všestranná integrace těla, ducha a dechu (Larsen & Wolff & Hager-Forstenlechner, 2013, s. 14). Jirka (1990, s. 186) dále uvádí, že současný evropský rozvoj jógy je velkým přínosem pro současnou společnost přeplněnou působením různých stresorů s trvalým nárůstem všech civilizačních onemocnění. V dnešním světě je jóga „vynikající doplněk základní tělesné výchovy i všech sportů. Zvyšuje zdatnost a odolnost, zlepšuje krevní oběh, reguluje tělesnou váhu, zlepšuje funkci ústřední nervové soustavy a významně snižuje nemocnost“ (van Lysebeth, 1984, s. 1).

Dnešní doba je tak rychlá, že i „biologická degenerace se prohlubuje ohromujícím tempem, jež však – zdá se – neohromuje nikoho a kterou ani nepozorujeme“ (van Lysebeth, 1984, s. 12). Duševní choroby, kterých dnes přibývá, způsobují den ode dne větší škody a degenerativní nemoci. Deprese, obezita a kardiovaskulární onemocnění jsou dnes stále častější. Jak zastavit toto degenerování? Může praktikování jógy být způsobem prevence těchto civilizačních chorob?

V současnosti existuje množství různých směrů a stylů jógy, které nabízejí variace na základní principy tohoto cvičení. V této kapitole představím ty, které jsou v současnosti nejpopulárnější a které jsem si také mohl na vlastní kůži vyzkoušet.

1.1.1 HATHA JÓGA

Hathajóga je jógou těla - je to tedy vlastně jakékoliv cvičení jógy, ale zpravidla se tímto názvem označují lekce tzv. klasické jógy. Jde o systém jógy, jehož hlavní součástí jsou ásany (pozice těla), pránájáma (ovládání dechu) a meditace (zklidnění mysli). Je také známa pod názvem Radža jóga, neboli královská jóga, pevná vůle a sebekázeň. Cílem Hathajógy je očista těla a ducha podle těch samých principů, které popisuje Pataňdžali¹ ve svých Jóga sútrách v 2. st. př. n. l. Hathajóga využívá dvou typů cvičení: aktivace a relaxace. Lekce obvykle začíná relaxací a přes průpravné cviky se přejde k ásanám (pozicím těla), kdy se důraz klade na dech, správnost provedení a výdrž v každé pozici, tedy aktivaci. Mezi pozicemi jsou zařazovány krátké pauzy pro zklidnění, kdy pozice doznívá a zvyšují se její účinky. Součástí každé lekce jógy je vždy i závěrečná relaxace – nikoliv nečinnost, ale jak pravila jedna z cvičitelek jógy, u níž jsem lekci hathajógy absolvoval, relaxace je „odpočinek s pozorností, tedy nejtěžší část jógové praxe“.

Pro ty, co s jógou začínají, či nejsou moc fyzicky zdatní, je Hatha jóga nejvhodnější. Člověk se zde naučí základní jógové pozice a relaxační a dýchačí techniky. Ti, kterým se zdá klasická Hatha jóga moc pomalá, mohou zkusit například její dynamičtější formu powerjógu, fyzicky náročnější Vinyasa jógu nebo „horkou“ hot, či Bikram jógu, u které se člověk opravdu zapotí.

1.1.2 POWERJÓGA

Powerjóga vychází z klasické Hathajógy, je však fyzicky náročnější a zaměřena na protažení a posílení svalů celého těla. Vznikla zhruba v 80. letech 20. století ve Spojených státech jako vyvážené propojení klasické jógy s moderními druhy cvičení jako je pilates či strečink (Krejčík, 2003, s. 19). Je to dnes velmi rozšířený styl cvičení jógy, který bývá poměrně často zaměňován za klasickou jógu. Jedná se však o dynamickou formu cvičení ásan s cílem uvolnit, protáhnout a posílit celé tělo a je více silově zaměřená než výše zmíněná Hatha jóga. Jednotlivé pozice jógy se dynamicky střídají a důraz je kladen hlavně na sílu a ohebnost. Rozvíjí koncentraci, vědomé ovládání těla, je vhodná i ke zhubnutí nebo udržení váhy a vede k psychické i fyzické relaxaci. Je vhodná pro aktivnější zdravé jedince bez vážnějších zdravotních potíží a pro všechny, kteří potřebují pro praxi více pohybu a dynamičnosti. Přispívá také k lepší koordinaci pohybů a příznivě ovlivňuje zejména stabilitu těla, jelikož během cvičení se aktivují hluboko uložené stabilizační svaly,

¹ Pataňdžali je považován za zakladatele jógy, je autorem Jógasútry, což je de facto nejstarší učebnice jógy

jež jsou zodpovědné za správné držení těla, zdravé klouby a páteř. Na základě vlastní zkušenosti musím potvrdit, že powerjóga nabízí velmi kvalitní trénink těla a navíc také uvolnění mysli, stejně tak jako dodává tělu a mysli sílu.

1.1.3 VINYASA JÓGA

Slovo Vinyasa znamená "pohybovat se s dechem". Jinými slovy - učitel vám dá pokyn k přechodu z jedné pozice do druhé a každý pohyb představuje další nádech nebo výdech. Cvičení vinyasy je dynamičtější a fyzicky o něco náročnější než klasické styly jógy. Základem cvičení vinyasa jógy je pozdrav slunci, který se neustále dokola opakuje v různých formacích. Z tohoto důvodu je lepší již určitá základní znalost jednotlivých pozic, je tedy dle mého názoru vhodnější spíše pro ty, kteří mají už alespoň pár lekcí jógy za sebou. Na druhou stranu, pohybově nadaný nováček se v hodině také úplně neztratí. Vinyasa patří k dynamičtějším, mladším jógovým školám, a tak její cvičení uvítají zejména ti, kdo se chtějí nejen protáhnout, ale také trochu zapotit.

1.1.4 HOT A BIKRAM JÓGA

Hot jóga se od klasické jógy na první pohled liší jen jedinou maličkostí. Cvičí se v tělocvičnách vytopených na cca 38 - 41 stupňů Celsia a se zvýšenou vlhkostí vzduchu. Náročným sportovcům, kterým připadá klasická jóga příliš statická a málo akční, stačí jen zatopit a po prvních minutách takové lekce jim zcela jistě okamžitě dojde, o jak podstatnou "drobnost" se zde jedná. Při hot józe ale rozhodně nejde o to, sáhnout si až na dno svých sil. Se stoupající teplotou se jógová praxe stává intenzivnější a má mnohem hlubší účinky. Cévy se rozšiřují, svaly uvolňují a dovolí tak tělu protáhnout se do maximálních poloh, aniž by hrozilo svalové zranění nebo křeč. Během lekcí navíc díky vysokým teplotám dochází k silnému pocení a potažmo ke zvýšené detoxikaci vnitřních orgánů a velmi rychle se vylepšuje flexibilita svalů a vytrvalost i odolnost organismu. Pročišťuje se lymfatický systém a stimulují se endokrinní žlázy, zvyšuje se kapacita plic, posiluje srdeční činnost a zklidňuje mysl. Vedle hot jógy existuje také tzv. bikram jóga. Zatímco bikram jóga představuje ucelený systém, který představuje řada přesně určených 26 pozic - ásan a dvou dýchacích cvičení, v hot józe se cvičí pokaždé jiná sestava Hatha jógy, již určuje cvičitel.

1.1.5 AERO JÓGA

Aerójóga je jeden z nejmladších výhonků prastaré školy jógy, který prozatím není tolik rozšířený. Abych ukázal, že jóga je systém o mnoha různých směrech, který prochází

neustálým vývojem, a že cvičení jógy lze praktikovat opravdu rozmanitými styly, rozhodl jsem se zde představit i tento její raný, ne příliš známý styl. Nutnou pomůckou cvičebního systému této jógy je speciální měkký šátek *hamaka* (sít'), který je připevněn ke stropu a má nosnost až tři sta kilogramů. Do něj se pak v různých pozicích zavěšujete a cvičíte. Technika je určena zejména lidem s problémem s krční páteří a se zády. Prokrvení hlavy v obrácených pozicích má pak při pravidelném cvičení skvělý vliv na stav pokožky, je nejlepší prevencí proti vráskám, šedivění vlasů, zlepšení paměti a celkové svěžesti. Ačkoliv se zpočátku zdají některé pozice náročné, průběh jógy „ve vzduchu“ není tolik náročný a je rozhodně velice zábavný.

Novodobých směrů jógy je velké množství a neustále se objevují nové modifikace. Výčet některých jógových stylů v předchozích řádcích je jen malým zlomkem toho, co dnešní jóga nabízí. „Během procesu vývoje vzniklo mnoho stylů jógy, jež se vyvíjely na základech různých myslitelů, tzv. guru, kteří představují vždy jeden styl jógy a vtiskávají jí určitý charakter, někdy více meditační, jindy více cvičební. Tak jako vede k poznání světa mnoho cest, existuje i mnoho cest jógy...“ (Krejčík, 2003, s. 18). V této práci se zabývám pouze některými z těchto směrů. Popisuji pouze ty směry a styly jógy, se kterými jsem se osobně setkal, a které jsem měl možnost praktikovat. Vybrané směry jógy a jejich vliv na civilizační choroby jsem pak v rámci praktické části své práce diskutoval se cvičiteli a odborníky a výsledek těchto diskusí je uveden v analytické části této práce.

2 CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Náš organismus je čím dál víc ohrožován nepříznivými vlivy z okolí. Zhoršuje se životní prostředí i kvalita ovzduší, máme nedostatek pohybu, málo relaxujeme, stravujeme se nevhodně a k tomu všemu ještě mnohdy ve spěchu. V těle se nám pak nahromadí radikály, které urychlují rozvoj mnoha civilizačních chorob.

2.1 DEFINICE CIVILIZAČNÍ CHOROBY

O civilizačních chorobách mluvíme proto, že se člověk není schopný rozumně přizpůsobit nadbytku vymožeností, které nám civilizace přináší v tom nejlepším slova smyslu. Moderní způsob života může za to, že průmyslová velkovýroba kaloricky bohatých potravin, vyrábí nadbytek tučných, slaných jídel, které jsou převážně z živočišných zdrojů, a zaměřuje se na produkci velkého množství slazených potravin a nápojů. Technický rozvoj, počítače a vývoj dopravy způsobil významný úbytek fyzického pohybu. V rámci rostoucí životní úrovně se ruší místa, kde byla možnost volné fyzické aktivity zejména pro děti, a to vše ve spojení s nadměrnou konzumací jídla, alkoholu a cigaret i s všeobecně nervóznějším tempem života vede k epidemii níže uvedených civilizačních chorob. Snížení jejich výskytu znamená zapojení celé společnosti k změně životního stylu na všech úrovních, a pokud se nezmění dosavadní trend, můžeme jen očekávat nárůst výskytu těchto onemocnění a to čím dál v mladším věku. (Komůrková, 2014)

2.2 PŘÍČINY VZNIKU CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Mezi nejčastější příčiny vzniku civilizačních chorob patří (Řehořová, 2006):

- Průmyslová velkovýroba
- Příjem kalorických potravin (tučných, slaných, přeslazených)
- Živočišné zdroje
- Úbytek fyzického pohybu
- Nadměrná konzumace jídla
- Nadměrná konzumace cigaret a alkoholu
- Zvýšený stres

Obecně je příčinou vzniku civilizačních chorob výrazný rozvoj průmyslu a nezdravý styl života. Zatímco to první příliš neovlivníme, zejména pokud žijeme ve velkých městech, na způsobu života můžeme mnohé změnit, a snížit tak riziko vypuknutí některé z civilizačních chorob.

2.3 TYPY CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Typů civilizačních chorob je velké množství, povětšinou se však uvádí následující choroby a nemoci, které zároveň patří k těm nejčastěji se vyskytujícím:

- cukrovka
- kardiovaskulární onemocnění
- obezita
- rakovina
- zánětlivá revmatická onemocnění
- předčasné porody a potraty
- deprese
- chronický únavový syndrom
- Alzheimerova a Parkinsonova choroba
- některá onemocnění pohybového aparátu (např. skolióza)

V této práci se zaměřím na tři pravděpodobně nejznámější a v poslední době možná nejvíce diskutované civilizační choroby: depresi, obezitu a kardiovaskulární onemocnění. Důvodem, proč jsem zvolil právě tyto civilizační choroby je skutečnost, že mně osobně připadají ze všech výše jmenovaných chorob nejpálčivější a v dnešní společnosti asi nejrychleji se rozšiřující. Zároveň se jedná o takové civilizační choroby, které mohu přímo pozorovat ve svém nejbližším okolí. Druhým, praktickým důvodem, je skutečnost, že tato bakalářská práce je rozsahově omezená a pro kvalitní diskusi všech výše jmenovaných civilizačních chorob zde není prostor.

2.3.1 DEPRESE

Světová zdravotnická organizace (2012) definuje depresi jako "mentální poruchu projevující se zhoršenou náladou, ztrátou potěšení, pocity viny nebo nízkého sebehodnocení, poruchami spánku a chuti, malou energii a slabou koncentrací." Deprese je

závažné psychické onemocnění a mívá delší trvání. Depresi je třeba odlišit od poruch nálady, které trvají kratší dobu, avšak jejich projevy jsou podobné.

Projevy deprese jsou velmi rozmanité, jedná se o soubor duševních a fyzických příznaků. Deprese se projevuje dlouhodobě zhoršenou náladou, pocity úzkosti a beznaděje, zoufalstvím a plačtivostí. Postižený se přestává zajímat o své okolí a o své záliby, cítí se velmi unavený a i běžné činnosti pro něj představují velký problém. U řady pacientů s depresí se dostávají myšlenky na smrt, objevuje se sebedestruktivní chování a sebevražedné tendence. K fyzickým projevům deprese patří nadměrná únava, bolesti hlavy, tlak na hrudníku, pocity dušnosti, vysoký krevní tlak, nechutenství nebo naopak přejídání, trávicí potíže, poruchy spánku a ztráta zájmu o sex.

Léčba deprese patří do rukou zkušených odborníků – psychiatrů, psychologů a psychoterapeutů. Farmakologická léčba spočívá v podávání antidepresiv a dalších léčiv ovlivňujících psychiku. Nevýhodou při léčbě antidepresivy je dlouhá doba nástupu účinku a řada vedlejších účinků. Další léčiva se používají k potlačení úzkosti, ke zlepšení paměti a kognitivních funkcí a ke zlepšení kvality spánku. Nezastupitelnou úlohu v terapii deprese má psychoterapie. Pomocí psychoterapie se pacient učí jak se vyrovnávat s problémy, jak zvládat obtížné životní situace a stres, jak si poradit s mezilidskými vztahy a jak pečovat o své psychické zdraví. Psychoterapie probíhá nejčastěji formou rozhovoru a zabývá se i relaxačními technikami. A právě zde může hrát praktikování jógy důležitou roli. Svým důrazem na posílení těla, správné způsoby dýchání a zklidnění mysli může jóga působit jako prevence vzniku deprese nebo jako doplňková terapie při léčbě již probíhající nemoci.

2.3.2 OBEZITA

Obezita je chronickým onemocněním, které vzniká v důsledku nadměrného příjmu a nedostatečného výdeje energie. Následkem této nevyvážené energetické bilance dochází ke zmnožení tukové tkáně v těle. Světová zdravotnická organizace definovala v roce 1985 obezitu jako zvýšení Body Mass Indexu (dále jen BMI) u mužů nad 30,0 a u žen nad 28,6. V roce 1999 byla tato definice zpřesněna a nadváha byla označena jako zvýšení hodnot BMI nad 25 a obezita hodnotami nad 30. V současnosti je obezita definována jako zvýšené ukládání tuků v organismu (Svačina, 2008, s. 23).

Obezita je velmi často provázena řadou komplikací a způsobuje mnoho zdravotních potíží. Obezita má mnoho příčin, z nich vůbec nejčastější bývá nadměrná konzumace kaloricky vydatné stravy, zejména tučná a sladká jídla, a to při nízké pohybové aktivitě.

K dalším příčinám patří genetická predispozice, rodinné zvyklosti, hormonální a metabolické vlivy, užívání léků a často také psychická zátěž.

Obezita má nepříznivý dopad na celkový zdravotní stav, je provázena řadou komplikací a je rizikovým faktorem vzniku dalších onemocnění. Tyto komplikace můžeme rozdělit na mechanické a metabolické. Mezi mechanické komplikace obezity můžeme zařadit velké zatížení kloubů, šlach a dýchací potíže (dušnost). Mezi metabolické komplikace obezity patří například cukrovka, kardiovaskulární choroby, zejména hypertenze, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, v některých případech také některá nádorová onemocnění a další.

V mnohých případech lze pomocí pevné vůle, motivace a změně životního stylu snížit a udržet ideální hmotnost a tím snížit a eliminovat fyzické a psychické problémy související právě s nadváhou a obezitou (Sucharda, 2009, s. 20). Obecně se hovoří o třech základních opatřeních jako prevenci proti obezitě:

1. Stravování

Stravovací návyky moderní doby jsou jedním z tzv. obezogenů. Přibývá lidí, závislých na rychlém občerstvení, na přemíře dochucovadel, umělých sladidel a konzumace potravin z polotovarů. Energetická hodnota těchto potravin se stále zvyšuje. Kaloricky bohaté potraviny vedou sice k rychlému pocitu nasycení, ale jen s krátkým účinkem a s následným hladověním organismu, které vedou k růstu obezity, říká MUDr. Čierný (2012) zabývající se chirurgickou léčbou obezity. Proto zůstává doporučení pestrosti, pravidelnosti, střídmosti a vyváženosti stravy a dostatečného pitného režimu (Vítek, 2008, s. 141-142).

2. Fyzická aktivita

Již od dětství by si člověk měl pěstovat vztah k pohybu, který nemusí dosahovat zrovna výkonnostní úrovně, ale aspoň drobné zátěže pravidelného charakteru (vycházky v ostrém tempu chůze, preferování chůze do schodů před výtahem aj.). Volný čas dospělého bývá mnohdy doslova přeplněn, je však v zájmu každého z nás, abychom si našli alespoň dvakrát týdně čas na cvičení.

3. Psychická pohoda

Psychická pohoda vychází z individuálních potřeb každého z nás, přesto lze určit objektivní faktory, které přispívají k dobrému psychickému stavu. Jedná se o soulad

s vnitřními hodnotami, sebehodnocením, schopnost přijímat své nedostatky, nahlížet na věci pozitivně a nalézt způsob sebeuplatnění. Je také známo, že pravidelná fyzická aktivita zvyšuje frustrační toleranci a pomáhá odbourávat stresem nahromaděný hormon adrenalin.

A právě praxe jógy je nejen fyzickou aktivitou, pohybem, ale také aktivitou, která svým důrazem na správné dýchání a relaxační techniky vede zcela nepochybně k psychické vyrovnanosti. Stejně tak můžeme pozorovat u lidí, kteří praktikují jógu, změnu stravovacích návyků. Jak zmínila jedna z cvičitelek, se kterou jsem v rámci výzkumných rozhovorů hovořil, lidé, kteří začnou cvičit jógu, často postupně začnou pociťovat potřebu přenést principy jógy také do svého života a stravovacích návyků. Začnou jíst stravu daleko pestřejší a zdravější.

2.3.3 KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ

Kardiovaskulární choroby postihují srdce a cévy a jsou nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Tato onemocnění jsou způsobena aterosklerózou. Ateroskleróza, tzv. kornatění tepen, vzniká v důsledku ukládání tukových látek (cholesterolu) do cévní stěny, čímž dochází k její přeměně a vzniku tzv. aterosklerotických plátů. Následkem těchto procesů se stěny cév zesilují, snižuje se jejich pružnost a dochází k omezení průtoku krve. Orgány jsou poté nedostatečně zásobeny kyslíkem a dochází k jejich poškození. Tento proces vzniká pomalu a nenápadně, klinicky se projevuje jako zvýšení krevního tlaku, tzv. hypertenze. Pacient zpočátku nemá žádné subjektivní potíže, ty se většinou objevují až při pokročilém postižení cév. Absence subjektivních potíží často vede k tomu, že pacient není dostatečně motivován k léčbě a podceňuje závažnost tohoto problému. (*Příčiny kardiovaskulárních onemocnění*)

Deprese, obezita a kardiovaskulární onemocnění jsou civilizačními chorobami, které spolu často navzájem souvisí a jsou si navzájem příčinami a důsledky. Například vztah obezity a kardiovaskulárních onemocnění je dobře znám a prokázán. Vzhledem k vysoké a stále se zvyšující prevalenci představuje obezita nejrozšířenější a jeden z nejzávažnějších rizikových faktorů širokého spektra kardiovaskulárních chorob (v Česku už je více dospělých s nadváhou a obezitou než bez ní). Obezita je důsledkem "civilizovaného" života a pro většinu postižených je velmi obtížné změnit stravovací návyky či styl života, do značné míry formovaný pracovním zařazením. Proto je nezbytné

zejména u těžších případů obezity využívat všech terapeutických možností (Sucharda, 2010). Dobře znám je také vzájemný vliv deprese a obezity. V posledních výzkumech došlo ke zjištění, že nejen, že obezita může vést k rozvoji deprese, ale že i deprese může být příčinou vzniku obezity. Větší riziko obezity u lidí v depresi zjistily studie francouzských i amerických vědců. Podle nich existují i jiné vědecké práce spojující obezitu s depresí, ale zatím se všeobecně mělo za to, že obezita způsobuje depresi a ne naopak.

2.4 PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB

V civilizovaném světě je pravděpodobnost, že člověk onemocní některou z civilizačních chorob, alarmující. Proto by se měl každý zamyslet nad svým životním stylem. K prevenci civilizačních chorob nestačí jen užívat potravinové doplňky či vitamíny. Jak již bylo naznačeno v řádcích výše, v rámci prevence civilizačních chorob bychom měli zejména:

- jíst pestřejší stravu,
- věnovat se aspoň trochu pohybu,
- odpočívat, méně se stresovat,
- nekonzumovat nadměrně alkohol a drogy,
- omezit kouření, když už s ním nedokážeme přestat.

Jedině tak je možné těmto chorobám předejít a užívat si lepší a zdravější život. (Havlín, 2010) Z praktické části výzkumu pak vyplývá, že právě jóga může mít významný vliv na prevenci některých těchto civilizačních chorob

3 METODOLOGIE VÝZKUMU

Významnou součástí této práce jsou výsledky rozhovorů, které byly provedeny s jógovými cvičiteli a odborníky. V této části práce popíšu, jakým způsobem byla uskutečněna praktická část práce a jakým způsobem byla získávána data pro následnou analýzu.

3.1.1 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem práce je představit některé vybrané novodobé směry jógy, poukázat na psychosomatické účinky jógy a ukázat, jakým způsobem může jóga pomoci v prevenci vybraných civilizačních chorob.

Práce si dále klade za cíle:

- Představit jógu a některé její novodobé směry
- Poukázat na problematiku civilizačních chorob
- Provést rozhovory s odborníky a cvičiteli jógy
- Analyzovat odpovědi dotazovaných respondentů
- Prezentovat výsledky výzkumu a zodpovědět hlavní výzkumnou otázku

Hlavní výzkumná otázka:

Jakým způsobem mohou novodobé směry jógy pomoci v prevenci civilizačních chorob?

3.1.2 KVALITATIVNÍ METODA VÝZKUMU

Pro realizaci stanovených výzkumných cílů a zodpovězení výzkumné otázky jsem se rozhodl jít cestou kvalitativního výzkumu a zvolit takové techniky sběru dat, které této výzkumné metodě odpovídají. Důvodem je především možnost proniknout skrze kvalitativní metodu hlouběji do dané problematiky a lépe porozumět zkoumaným jevům (Hendl, 2008, s. 50)., tedy vlivu jógy při prevenci civilizačních chorob. Možnost zúčastnit se lekcí jógy a hovořit posléze se samotnými cvičiteli přitom přináší možnost zkoumat situaci v přirozeném prostředí, studovat procesy a na základě praktických zjištění.

3.1.3 TECHNICA SBĚRU DAT A ZPŮSOB JEJICH ANALÝZY

Data, na základě jejichž analýzy zodpovídám výzkumnou otázku, byla získávána poměrně běžnou a v rámci kvalitativního výzkumu velmi oblíbenou a častou technikou – polo-strukturovanými rozhovory s celkem 5 vybranými respondenty. Zaměřil jsem se přitom výhradně na cvičitele jógy, kteří mají jak teoretickou, tak praktickou znalost jógy a byli schopni hovořit o novodobých směrech jógy ve vztahu k civilizačním chorobám na odborné úrovni.

K zodpovězení hlavní výzkumné otázky mne přivedly odpovědi respondentů na následující otázky:

- **Jaký vliv má dnešní jóga na životní styl člověka?**
- **Jak se jóga liší od ostatních pohybových aktivit?**
- **Může praktikování jógy zabránit rozvoji (a) deprese, (b) obezity, (c) kardiovaskulárních onemocnění? Pokud ano, za jakých podmínek k tomu dochází?**
- **Které jógové pozice jsou nejúčinnější při prevenci (a) deprese, (b) obezity, (c) kardiovaskulárních onemocnění?**

Všechny rozhovory byly nahrávány na diktafon a jejich části následně přepsány. Každý rozhovor trval přibližně 30 – 40min. V úvodu každého rozhovoru byla respondentům vysvětlena podstata výzkumu a hlavní cíl výzkumu. Pozornost byla věnována také některým etickým otázkám výzkumu, a to zejména zdůraznění skutečnosti, že v práci nebudou jména respondentů uváděna a jejich případné výpovědi budou anonymizovány. Výzkumu se zúčastnilo celkem 5 respondentů, z toho 4 ženy a 1 muž. Pohlaví však není z důvodu zachování anonymity uváděno.

Odpovědi respondentů získané na základě polo-strukturovaného rozhovoru posloužily jako základní materiál pro analýzu. Dalším významným zdrojem pro praktickou část práce byly samotné lekce jógy, které jsem pravidelně navštěvoval. Seznámil jsem se s různými směry jógy a měl jsem tak možnost vyzkoušet jógové pozice, o kterých cvičitelé v rozhovorech hovořili, v praxi. Data byla analyzována postupně, tj. v průběhu celého výzkumu, což umožnilo průběžně doplňovat strukturu rozhovorů o další poznatky.

4 ANALÝZA DAT

Cílem této analytické části práce je podrobit drobnohledu všechna data, která byla nashromážděna jak v rámci rozhovorů s vybranými respondenty, tak i během samotných lekcí jógy, a v návaznosti na teoretickou část práce tyto data analyzovat. Analytická část práce je rozdělena celkem do tří kapitol, které představují konkrétní ásany, jež cvičitelé vnímají jako významné při prevenci vybraných civilizačních chorob, tedy deprese, obezity a kardiovaskulárních onemocnění. Dohromady pak celá kapitola přináší odpověď na hlavní výzkumnou otázku: Jakým způsobem mohou novodobé směry jógy pomoci v prevenci civilizačních chorob?

4.1 JÓGOU PROTI DEPRESI

Ásany, tedy jógové pozice, mají pozitivní vliv na tělo i mysl a mají velký význam při prevenci deprese, ale také při samotném boji s již probíhající depresí. Cvičení ásan působí na různé orgány v těle, pracuje s určitou skupinou svalů, ale také pracuje s energií a čakrami. To pak má mnohostranné příznivé účinky pro zdraví a také pro lepší funkčnost imunitního a nervového systému. S pomocí jógových cvičení lze rovněž docílit lepšího trávení a kloubní pohyblivosti. Tyto přínosy jsou velmi důležité pro pacienty s chronickou depresí, protože deprese často nedovoluje mnoha tělesným systémům správně fungovat. Napínání a uvolňování velkých skupin svalů v lekcích jógy stimuluje vylučování neurotransmiterů v mozku, které vedou k pocitu uvolnění a jasné mysli. Jasná mysl poté vede k psychické pohodě, která pomáhá zabránit vzniku depresivních stavů, nebo mírní jejich průběh. V následující části práce představím několik různých pozic, které cvičitelé různých stylů jógy vnímají jako vhodné při prevenci deprese.

4.1.1 POZICE MOTÝLKA (BADDHA KONASANA)

Pozice motýlka je jednou ze základních pozic otvírajících kyčle. Účinně protahuje vnitřní stranu stehna a uvolňuje zatuhlá bedra. Cvičení je dobrou přípravou pro meditační pozice, neboť je velmi relaxační a zvládne ji i úplný začátečník. Zklidní tělo, duši i mysl, pomůže proti nervozitě, úzkosti a nespavosti.

Provedení:

Posadíme se na zem a spojíme chodidla k sobě jejich ploskami. Přiblížíme paty co nejvíc k oblasti hráze a pak uchopíme každé chodidlo do jedné ruky a chodidla otevřeme jako knihu. Jako kdyby malíkové hrany chodidel byly hřbet knihy a plosky chodidel stránky, ve kterých si chceme číst. Toto otevření podpoří vnější rotaci stehenní kosti a uvolní kyčelní kloub. „Zakořníme“ sedací kosti do podložky a vytáhneme páteř co nejvíce za temenem hlavy. Otevřeme hrudní oblast a kolena necháme klesnout co nejnižší a vytahujeme je do stran. S pocitem prodloužené páteře klesáme trupem dolů, jako když chceme položit své srdce do otevřených chodidel. Lokty při tom máme položené na vnější straně stehů a tlačíme s nimi stehna dolů a do stran. Neprovádíme tuto pozici silou, ale naopak se zaměříme na postupné uvolňování napětí ve vnitřní straně stehů a na postupné otvírání kyčlí. Necháme každý výdech, aby poslal náš trup níž a níž. Není nutné klesnout trupem až na chodidla, stačí zůstat na půli cesty, ale zachovat při tom co nejvíce protaženou přední část těla. Pokud máme pocit, že už v pozici se vzpřímeným trupem se kulatíme v bedrech, vypoďložíme si hýždě bločkem nebo dekou. Páneň tak bude výš než naše chodidla a kyčle se budou moci více uvolnit.



OBRÁZEK 1: POZICE MOTÝLKA
(BADDHA KONASANA)

Tato pozice je naprosto běžná ve všech stylech jógy, avšak nejčastěji se s ní setkáme při cvičení hatha jógy. Bývá řazena v závěru lekce, po samotné praxi jógy, kdy se postupně přechází k relaxaci.

4.1.2 POZICE MOSTU (SETU BANDHA SARVANGASANA)

Pozice mostu účinně protáhne celou přední energetickou dráhu a podpoří funkci ledvin a nadledvinek. Pozice mostu je velmi užitečná: dodá nám energii, osvěží mysl a obnoví duševní rovnováhu. Navíc pomáhá s nespavostí, posiluje nervový systém a rovná páteř.

Provedení:

Položíme se na záda a pokrčíme nohy. Paže srovnáme podél těla. Pokud nemáme problémy s koleny, přisuneme paty co nejbližší k hýždím, chodidla dáme na šířku boků. S nádechem zvedneme pánev, vsuneme natažené paže pod tělo, spojíme a propleteme prsty rukou. Pažemi, chodidly a rameny zatlačíme do podložky. Odtlačíme tělo do výšky, ale nestahujeme hýždě.



OBRÁZEK 2: POZICE MOSTU (SETU BANDHA SARVANGASANA)

4.1.3 POZICE KRUHU (URDHVA DHANURASANA)

Rozvineme-li pozici motýlka, vznikne pozice kruhu, nebo-li úplného mostu.

Provedení:

Provedení této pozice je stejné jako u polovičního mostu, ale opřeme navíc dlaně vedle uší, prsty směřují k ramenům. Zatlačíme do dlaní a chodidel, lokty stáhneme k sobě a nadzvedneme tělo od země. Při provádění se v první fázi lehce opřeme o temeno hlavy.



OBRÁZEK 3: POZICE KRUHU (URDHVA DHANURASANA)

Připravíme se a s dalším nádechem napneme paže, protáhneme nohy. Při zvednutí nesmíme dovolit loktům, aby se rozestoupily do stran. Stále je stahujeme k sobě a udržujeme v šířce dlaní a ramen. Ramena stále zůstávají stažená od uší dolů. Hlavu necháme volně viset. Tato variace je daleko náročnější a doporučuje se spíše pokročilým.

S pozicí kruhu se setkáme nejčastěji v power józe, neboť je silově náročnější. V hatha a hot józe se používá především její jednosušší, dříve představená varianta, pozice mostu.

4.1.4 POZICE MRTVOLY (SAVASANA)

Pozice mrtvoly je relaxační, vysoce účinnou pozicí jógy, a proto by se jí měl každý věnovat v dostatečné míře. Na začátku i na konci každé lekce jógy se většinou „jen“ tak leží. Lekce jógy většinou začínají ztišením a ponořením se do sebe sama. Pro tuto situaci se téměř ve všech stylech jógy využívá tzv. pozice mrtvoly, která se provádí vleže na zádech. V této pozici dochází k vyrovnání energie dvou částí nervové soustavy a jedna její část – arasympatiku, která je během dne je odstrčena, nabývá na své síle. V pozici mrtvoly dochází k uvolnění, odpoutání se od celého dne a relaxaci smyslů. Smysly jsou obráceny dovnitř člověka a pozornost je více ukotvena směrem dovnitř. Vnímání okolního světa slábne, a tím dochází k uvolnění se nejen psychicky, ale i fyzicky. Všechny ásany, které byly cvičeny, stejně jako další techniky jógy "dobíhají", "dopékají se" v pozici mrtvoly a každá, i ta nejdálší buňka, dostane svůj příděl energie. Proto, i když se zdá, že jen tak ležíme a nic neděláme, neměli bychom z této pozice odcházet, neboť dle cvičitelů jógy se jedná o jednu z nejdůležitějších jógových pozic.

Provedení:

Výchozí postavení je leh na zádech. Paže jsou poněkud od těla s dlaněmi obrácenými vzhůru, nohy mírně roznoženy. Zavřeme jemně oči a uvolníme celé tělo. Odtahujeme pozornost od vnějšího světa, od všech zvuků a dění kolem. Zůstáváme bez pohnutí, avšak plně si vědomi toho, že uvolňujeme celé tělo, smyslové orgány i mysl. Dýcháme nejdříve hluboce a pravidelně, později se dech zpomaluje a stává jemnější. Dbáme, aby sebemenší pohyb nebo napětí nerušily klid těla a mysli. Soustředíme se na zjemňující se vdech a výdech a nepocítujeme již ani teplo, ani chlad vzduchu, který vydechujeme. Jestliže naše myšlenky těkají sem a tam, prodloužíme okamžik po každém výdechu a soustředíme svoji pozornost na hlubinu klidu, která se rozprostírá pod vlnami našich myšlenek a citů. Někdy se stane, že překročíme hranici mezi bděním a spánkem – ale postupně se činnost smyslů i mysli ztlumí a pocítíme naprosté uvolnění a osvěžení. Pozice mrtvoly se zdá velmi snadná, ale je to jedno z největších umění. V pozici setrváme podle potřeby, přibližně 5 – 20 minut



OBRÁZEK 4: POZICE MRTVOLY (SAVASANA)

4.1.5 POZICE PSA S TVÁŘÍ NAHORU (URDHVA MUKHA SVANASANA)

Tato pozice je proti vyčerpání, únavě a depresi, zlepšuje náladu. Také rozšiřuje objem plic, takže je velmi užitečná i pro astmatiky. Patří mezi mé oblíbené, protože je velmi pohodlná - nenadřu se a přitom má spoustu přínosů jak pro tělo, tak pro duši.

Provedení:

Lehneme si rovně na zem břichem dolů. Ohneme lokty a dlaně položíme na zem tak, abychom se na nich mohli vzepřít. Pak narovnáme paže a tím pomalu, s nádechem zvedáme tělo nahoru. Prohneme se v zádech do oblouku a váhu držíme pouze v dolní části nohou. Hlavu můžeme zaklonit, nebo ji nechat rovně s pohledem upřeným dopředu. Stehna necháme mírně vtočená. Ramena se snažíme tlačit dozadu proti zádům. Zůstaneme nehybně asi 30 sekund, pak se s výdechem pomalu spustíme dolů. V závěru této pozice opřeme čelo o podložku, dlaně necháme podél těla a tělo necháme chvíli odpočinout.



OBRÁZEK 5: POZICE PSA S TVÁŘÍ NAHORU (URDHVA MUKHA SVANASANA)

4.2 JÓGA JAKO PREVENCE OBEZITY

Jóga občas působí jako cvičení více protahovací a relaxační a mnoho lidí se proto domnívá, že není k hubnutí tím nejvhodnějším. Opak je ale pravdou, neboť odborníci a cvičitelé jógy se shodují na tom, že i jógou lze zhubnout. Stejně tak jako v běžných sportech, jde i u jógy o trénink fyzického těla, který nám umožňuje rozvíjet nejen naši sílu, rovnováhu, ale také flexibilitu a celkovou kondici těla. Po správně provedeném sportovním výkonu se i po lekci jógy cítíme odpočatí, protažení a hlavně s pocitem, že jsme udělali něco pro své tělo. Pravidelným cvičením lze také snadno dosáhnout uvolnění, protažení a posílení svalů ke zjemnění a vyrysování linií těla.

Někteří cvičitelé dokonce tvrdí, že i jógu lze zařadit mezi aerobní cvičení, a to zejména powerjógu, Vinyasu, nebo hot, či bikram jógu, které jsou ke zhubnutí asi vůbec nejvhodnější. Během rozhovorů cvičitelé uvedli, že při správném provedení jógových cviků lze během minuty spálit 5 – 9 kalorií. Za 60 minut cvičení je to tedy krásných 300 – 540 kalorií. Józe nahrává také fakt, že při ní lze odbourávat přebytečná kila lépe než při jiných sportech. Při aerobiku, spinningu, joggingu či jiných aerobních činnostech spaluje tělo převážně sacharidy, bílkoviny a tuky pak výrazně méně. U jógy je to pak právě naopak. Výhodou jógy je podle některých odborníků také to, že při ní dochází k aktivaci veškerých vnitřních procesů v těle, tedy i k nastartování metabolismu. Nutno také zmínit, že jsou pozice v józe propojeny s akupresurními body, které jsou během cvičení stimulovány, a ovlivňují tak činnost žláz s vnitřní sekrecí, potažmo produkci hormonů, mající vliv zejména na trávení, vylučování a na jiné metabolické procesy.

4.2.1 POZICE LOŽKY (NAVASANA)

Pozice ložky je jedna z klasických pozic, posiluje střed těla, břišní svaly i dno pánevní. Působí pozitivně proti zácpě, stimuluje aktivitu pohlavních orgánů a celé pánve. Učí rovnováze, neboť je částečně pozicí balanční. Tato pozice je také vhodná proti letargii a únavě.

Provedení:

Existují dvě varianty této pozice – těžší s nohama nataženými a lehčí, kdy nohy jsou pokrčené v kolenech.



OBRÁZEK 7: POZICE LOŽKY
(NAVASANA) – varianta pro pokročilé



OBRÁZEK 6: POZICE LOŽKY
(NAVASANA) – varianta pro začátečníky

Pozici provedeme tak, že si lehne na záda a ruce dáme podél těla. Napneme celé tělo, nohy držíme propnuté směrem nahoru, nebo pokrčené nohy zvedneme pár centimetrů nad zem současně s trupem. Naše tělo by mělo připomínat loď. Je potřeba dát si pozor, abychom se neprohýbali v zádech. Stále tlačíme sternum do výšky a nepovolujeme záda. Raději využijeme lehčí variantu, než abychom cítili bolest v zádech.

Tuto pozici by neměli provádět lidé, kteří mají problémy se srdcem, nebo ti, kteří jsou po operaci břicha a podbřišku.

4.2.2 POZICE PRKNA (VASISTHASANA)

Prkno je pozicí, která buduje celkovou sílu těla a také vůli. Zlepšuje sílu středu těla a mysli, posiluje paže, rozvíjí vědomí rovnováhy. Tento cvik doporučují zejména cvičitelé powerjógy, ale zmiňují se o něm často i cvičitelé, kteří se věnují Vinyasa józe, neboť prkno je součástí tzv. Pozdravu slunci.

Provedení:

Výchozí pozice je vzpor na čtyřech končetinách, jako bychom chtěli dělat klik. Prsty však směřují dopředu, paže jsou napnuté, hlava i ramena v přímce a zpevněný střed těla, který nás v pozici drží. V pozici je možné si i „hrát“, například se pohybovat prknem nahoru a dolů v rytmu dechu, nebo se s nádechem přetočit jednou stranou těla dolů a s výdechem zaujmout stabilitu v pozici prkna na straně.



OBRÁZEK 8: POZICE PRKNA (VASISTHASANA)

Pozici prkna by neměli provádět lidé, kteří mají problémy se zápěstími, rameny, syndrom karpálního tunelu, nebo lidé s vysokým krevním tlakem.

4.2.3 POZICE ŽIDLE (UTKATASANA)

Cvičitelé všech směrů jógy se shodují na tom, že pozice židle je jedním z neúčinnějších pozic pro tvarování a posílení hýždí a zadních stehenních svalů. Protahuje lýtka a Achillovy šlachy. Jedná se o balanční ásanu, která intenzivně posiluje nohy a zapojuje i svaly středu těla. Kromě zřejmých fyzických výhod má zpevnění těchto partií ještě mnohem hlubší, psychický efekt. Pomáhá nám posilovat vůli a dodává nám pocit zmocnění, který přichází právě tehdy, když zahřejeme svaly spodního jádra a posílíme své hýžd'ové a stehenní svaly. Silná stehna a zadek přispívají k lepší flexibilitě a výdrži při józe, což vede k pocitu úspěchu a víře v naše schopnosti, a tím pádem i k pocitu většího štěstí.

Provedení:

Pozici začínáme většinou ve stoji - chodidla rozkročíme na širší boků, prsty u nohou směřují dopředu. Ruce jsou zpevněné podél těla, provedeme výdech a zatlačíme chodidla do země. S nádechem přejdeme do vzpažení a zároveň pokrčujeme kolena. Kolena pokrčíme vždy do takové úrovně, aby se nám nezvedaly paty ze země. S výdechem pak



OBRÁZEK 9: POZICE ŽIDLE (UTKATASANA)

přeneseme váhu nad paty a posouváme boky dozadu, ale jen do takové míry, abychom se neprohnuli v zádech. Naopak udržujeme mírně podsazenou pánev, svaly pánevního dna jsou vtažené. Bedra jsou zpevněná a celá páteř vytažená vzhůru. Pevná jsou i ramena a celé paže. Držíme lopatky u těla, hlava je vytažená od ramen a dlaně míří k sobě (je možné je spojit). Dech je hluboký a pomáhá prodlužovat výdrž v této silové pozici. Podle zdatnosti vydržíme v pozici zhruba 4-8 nádechů a výdechů. Cvik lze provádět i dynamičtěji, kdy ze stoje klesáme do pozice židle (pevné nohy, paže i záda), chvíli držíme a s výdechem pak přecházíme opět do stoje. Toto opakujeme několikrát za sebou.

4.2.4 POZICE BOJOVNÍKA (VIRABHADRASANA)

Pozicí Bojovníka vstupuje síla do každého, kdo ásanu zaujme. V dolní části těla by měla panovat síla a v horní části a myslí poté volnost a pružnost, které se spolu kloubí. Při výdrží dojde k celkovému uvolnění napětí a psychických tlaků a k obnově síly těla i myslí. Bojovníci podporují odvalu a zdolávání překážek, otevírají srdce a nechávají energii proudit. Výdrž v pozici vede k posílení naší odhodlanosti „bojovat“ s našimi špatnými vlastnostmi, s touhami i zlovyky, posiluje naši vůli.

Existují celkem tři pozice Bojovníka – Bojovník I, II a III. Ve všech těchto pozicích dochází k výbornému protažení ohýbačů trupu a tím zajištění správného napřímeného stoje. Ten je důležitou prevencí bolestí zad, kyčelních kloubů a dalších zdravotních obtíží. Pozice také posiluje nohy, břišní svalstvo a zlepšuje naši rovnováhu.

BOJOVNÍK I (VIRABHADRASANA I)

Pozice bojovníka I nám pomáhá procvičovat chodidla a kotníky, zpevňuje hýždě, uvolňuje kyčelní klouby. Při správném provedení masírujeme orgány v dutině břišní.

Provedení:

Z výchozí pozice psa hlavou dolů vykročíme pravou dolní končetinou vpřed směrem k pravé ruce. Zadní chodidlo máme vytočené do strany (ideálně 45–60 stupňů), čímž udržujeme dolní končetiny v „kolejnicích“ kyčelních kloubů. S nádechem zvedneme trup kolmo k zemi a paže máme vedle uší ve vzpažení. Snažíme se pomocí zadní dolní končetiny přetáčet levou stranu těla dopředu, ale pouze v míře, kterou nám

umožní levý kyčelní kloub. Pánev směřujeme dopředu, neprohýbáme se v zádech a snažíme se stahovat kostrč pod sebe, zatímco stydká kost by měla stoupat nahoru. Pohled je neutrálně vpřed nebo nahoru.



OBRÁZEK 10: BOJOVNÍK I (VIRABHADRASANA I)

BOJOVNÍK II (VIRABHADRASANA II)

Bojovník II stejně jako Bojovník I a III buduje vnitřní sílu a psychickou odolnost. Posiluje zejména svaly dolních končetin a břišní svaly. Na rozdíl od I a III pracuje s otevřením kyčelních kloubů. Působí tak na oblast pánve, protahuje zkrácené svaly hýždí a třísel, zlepšuje hybnost a sílu kyčelních kloubů. Tato pozice také podporuje proudění lymfy v těle. Úklony v Bojovníkovi II jsou výborným tréninkem zejména šikmých břišních svalů. Pravidelné provádění cviku nejen zeštíhluje pas, ale podle odborníků také dokáže pomoci při diastáze (rozestupu břišních svalů), která často vzniká například v těhotenství a po porodu.

Provedení:

Z výchozí pozice psa hlavou dolů vykročíme pravou dolní končetinou do středu mezi dlaně. Zadní chodidlo je celou plochou na zemi a s přední patou svírá 90 stupňů. Je rovnoběžně se zadní stranou podložky. S nádechem zatlačíme do obou chodidel a zvedneme se nahoru – otevřeme dolní končetiny, pravým bokem ve směru pravého



chodidla. Pravá dolní končetina je pokrčená a stehno je v ideálním postavení rovnoběžně s podložkou. Pravé koleno vede přímo vpřed a zadní dolní končetina je natažená. Zde musíme dávat pozor, abychom nevtáčeli koleno dovnitř, mohlo by tak dojít k poškození vazů. Trup je kolmo k podložce a paže v upažení (prodloužení s rameny). Pohled upíráme na pravý prostředníček.

OBRÁZEK 11: BOJOVNÍK II (VIRABHADRASANA II)

BOJOVNÍK III (VIRABHADRASANA III)

Bojovník III posiluje dolní končetiny a záda, uvolňuje kyčelní klouby a třísla, rozvíjí rovnováhu a koncentraci, podporuje cirkulaci lymfy a krve v horní polovině trupu a harmonizuje kořenové a srdeční čakry.

Provedení:

Z výchozí pozice psa hlavou dolů vykročíme mezi dlaně. Zadní nohu opřeme o prsty a patu zvedneme. S nádechem zvedneme trup s pažemi vzpaženými vedle uší. Přední stehno je v konečné fázi rovnoběžně se zemí. Pata zadní dolní končetiny je ostře zvednutá a vymezuje prostor, zadní dolní končetina natažená.



OBRÁZEK 12: BOJOVNÍK III (VIRABHADRASANA III)

4.3 VLIV JÓGY NA KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ

Mnoho z pozic, které jsem představil výše, uvádějí cvičitelé jógy jako pozice, které jsou vhodné při prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Například pozice Mostu, Prkna, Židle, nebo Bojovníka patří mezi pozice, které mají velký vliv na dýchací systém a správné fungování srdeční soustavy. Jako další klíčové pozice, které mají pozitivní vliv na naše srdce, pak odborníci ve většině případů zmiňují pozici Kobry, pozici Luku, pozici Psa hlavou dolů a také pozici Svíčky. Všechny tyto pozice vystavují srdce měnícímu se tlaku a tím podporují správnou cirkulaci krve.

4.3.1 POZICE KOBRY (BHUJANGASANA)

Kromě toho, že pozice Kobry pozitivně ovlivňuje cévní soustavu, její správné provedení také napomáhá protažení přední strany trupu a vede k posílení zádočných svalů. Napomáhá uvolnění páteře, stimuluje trávení a vylučování, přispívá k aktivaci v oblasti jater, ledvin a nadledvinek.

Provedení:

Výchozí pozice je vleže na břiše. Dlaně jsou umístěné v úrovni ramen. Zvedáme se nejdříve silou zádočných svalů bez zapojení rukou. Ve chvíli, kdy dojde k zapojení rukou tlakem do země, pokračujeme ve zvedání těla vzhůru s lokty poblíž těla do výše, kdy pupík ještě leží na zemi. Pozor bychom měli dát na záklon hlavy, který zde není žádoucí. Pokud zakloníme hlavu, výrazně zvětšíme prohnutí krční páteře, čímž se přirozeně zvýrazní i



OBRÁZEK 13: POZICE KOBRY (BHUJANGASANA)

prohnutí v bedrech. Tím se bránice a pánevní dno dostává z paralelního postavení, nemohou správně pracovat a je porušena trupová stabilizace. Břišní svaly pak nemají šanci udržet dostatečné zpevnění páteře. Vzniká tak riziko rozvoje bolestí zad či poškození páteře. Návrat zpět dolů probíhá velice pomalu. Pozici opakujeme v rytmu minimálně třikrát za sebou.

4.3.2 POZICE LUKU (DHANURASANA)

Pozice luku otevírá hrudní koš, čímž umožňuje plicím úplné roztažení a navyšuje jejich kapacitu. Protaháním páteře zlepšuje její prokrvení a tím revitalizuje veškeré nervy v ní. Posiluje páteř po celé její délce a napomáhá na veškeré problémy se zády (dochází ke stlačení zadní části a protažení přední části páteře). Zároveň tato poloha pomáhá při trávicích problémech, zácpě, bronchitidě a cukrovce. Navíc zlepšuje funkčnost tlustého a tenkého střeva, jater, ledvin a slinivky. Rovněž protahuje a posiluje břišní stěnu. Posiluje paže, stehna a kyčle.

Provedení:

Začínáme vleže na břicho s nohama u sebe a rukama u těla. Pokrčíme nohy a rukama se chytíme za kotníky, bradu držíme u země. S nádechem zvedneme hlavu, trup i nohy z podložky, takže se prohne do pozice připomínající tvar luku. Rukama a nohama přitom táhneme proti sobě. V pozici držíme tak dlouho, dokud je to pohodlné, je v ní však třeba vědomě a hluboce dýchat. Pozor musíme dát na zadržování dechu! To může být nebezpečné pro kvůli zvýšení nitrolebečního tlaku. Poté s výdechem povolíme a lehne si zpět na podložku do počáteční polohy.



OBRÁZEK 14: POZICE LUKU (DHANURASANA)

4.3.3 POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA)

S touto pozicí se setkáme téměř na každé lekci jógy. Je základní součástí většiny sestav Vinyasy, a pro mnohé z nás znamená protažení v oblasti rukou, zad a nohou. Kromě toho existuje ještě mnoho dalších výhod. Pes hlavou dolů posiluje břišní svaly, stimuluje orgány, jako jsou ledviny, játra a slezina, a pomáhá tak při trávení, uvolňuje napětí a v neposlední řadě zlepšuje krevní oběh. Pozice psa hlavou dolů patří mezi inverzní, tedy obrácené pozice. Vzhledem k tomu, že zvedáme boky a hlava klesá pod úroveň srdce, gravitace na naše tělo začne působit v opačném směru, čímž dojde k celkovému rozproudění krevního oběhu.

Provedení:

Výchozí pozice je nejčastěji pozice „na čtyřech“, ze vzporu klečmo, kdy kolena jsou na šířku boků, stehna kolmo k podložce, prsty u nohou opřené o zem. Ruce posuneme dopředu, aby se dlaně neopíraly přímo pod rameny. Odtlačíme se od rukou i od prstů na nohou a vytáhneme boky co nejvýš vzhůru. V této poloze se můžeme podívat dopředu za prsty. Snažíme se mírně prohnout páteř a vytáhnout sedací kosti co nejvíce vzhůru. Uvědomíme si celou páteř a začneme ji od krku vytahovat šikmo vzhůru, vytáhneme každý obratel, speciálně se soustředíme na oblast mezi lopatkami a bederní část páteře. Záda a paže necháme v této poloze, kolena můžeme začít propínat a přibližovat paty k podložce. Nemusíme hned dostat paty na podložku, začátečníci mohou nechat i mírně pokrčená



kolena. Uvolníme hlavu. Vnímáme vytaženou páteř, mírně vtaženou břišní dutinu a odtlačení od dlaní i prstů na rukou, které pomohou udržet váhu těla vzadu. Dech je hluboký a plynulý. Setrváme asi 10 dechů a uvědomíme si postupné uvolňování napětí ze zadní strany nohou.

OBRÁZEK 15: POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA)

4.3.4 POZICE SVÍČKY (SALAMBA SARVANGASANA)

Na konci lekce jógy se zpravidla praktikuje pozice svíčky, která má mnoho výborných účinků na organismus. Nehledě na to, že tato pozice je nazývána královnou ásan, se řadí mezi pozice pozitivně ovlivňující endokrinní systém, harmonizující nervovou soustavu a zlepšující proudění krve, lymfy a energie v těle. Vlivem převrácené polohy těla krev bez námahy přitéká do srdce. Toto snižování tlaku, prováděné denně a na více minut odměřované prodlužuje značně život žil.

Provedení:

Vleže na zádech srovnáme celé tělo. Spojíme dolní končetiny k sobě, paže dáme k tělu, dlaněmi do země. Bradu lehce přitáhneme k hrudníku. Celá zadní strana těla by se tím měla protáhnout a prodloužit. S nádechem zvedneme pokrčené dolní končetiny a přeneseme je za hlavu. Záda přitom vyrovnáváme nahoru a dlaně máme umístěné tak, aby byly co nejnižší k lopatkám (lokty stahujeme k sobě). Brada je přitlačena k hrudníku. S nádechem zvedáme dolní končetiny a vyrovnáváme celé tělo. Měli bychom se snažit zachovat si pocit, že tělo je protahováno nahoru. Neměli bychom cítit tlak na krku. Při návratu je potřeba dát si pozor na rychlý návrat z pozice. Je nutné, abychom se vraceli pomalu, v klidu a s naprostou kontrolou nad tělem.



OBRÁZEK 16: POZICE SVÍČKY (SALAMBA SARVANGASANA)

DISKUSE

Jóga a její novodobé směry jsou v dnešní době velmi rozsáhlým tématem, které lze posuzovat a diskutovat z různých úhlů pohledu, napříč různými disciplínami. Z pohledu tělesné výchovy a sportu patří jóga k pohybovým aktivitám, které pomáhají posilovat, protahovat i uvolňovat naše tělo. Na rozdíl od ostatních sportů. Nikdy však nejde o pouhé posilování, pohé protahování, nebo uvolňování svalů. Jóga sleduje kromě naší tělesné schránky také naše vnitřní pocity, naše vnímání jednotlivých pohybů, které v józe provádíme. Jak řekla jedna z cvičitelek, u které jsem absolvoval hodinu power jógy, „pokud do toho nedáváme pozornost, jde o pouhé protahování, ale není to jóga“. Jóga je z velké části také sport, ale přece jen je něco, co ji téměř od většiny sportů odlišuje – nelze v ní soutěžit. Jóga není o srovnávání, neměří se zde čas, rychlost ani vzdálenost.

Stejně jako ostatní sporty a pohybové aktivity, i jóga má velmi pozitivní vliv na naše fyzické i duševní zdraví. Výzkum potvrzuje, že pravidelné praktikování jógy má velmi pozitivní vliv na životní styl člověka je prospěšné jeho zdraví. Správná kombinace jógových pozic (ásan) a dechu pozitivně ovlivňuje naše zdraví i psychiku a může působit jako prevence v boji proti některým civilizačním chorobám. Cvičení ásan neboli jógových pozic působí na různé orgány v těle, pracuje s určitou skupinou svalů, ale také pracuje s energií a čakrami. To pak má mnohostranné příznivé účinky pro zdraví a také pro lepší funkčnost imunitního a nervového systému. Různé polohy těla působí na žlázy s vnitřní sekrecí, stimulují tvorbu hormonů a udržují nervovou soustavu v bdělém stavu. Různé dechové techniky příznivě ovlivňují celý tělesný metabolismus a krevní oběh. Pravidelné, pomalé jógové dýchání má pozitivní vliv na různé fyziologické funkce, například snížení potřeby kyslíku, pomalejší tep nebo nižší krevní tlak. Správné dýchání navíc pomáhá při redukci projevů stresu. Součástí jógové praxe je ale kromě správně prováděných ásan také meditace. Meditace může obnovit nebo navodit pocit psychického zdraví, má pozitivní vliv na mozek i na imunitu. Některé studie prý dokonce ukazují, že pravidelně meditující lidé mají na rozdíl od lidí, kteří nemeditují, skutečně morfologické změny ve smyslu ztlustění šedé kůry mozkové. Přibývá tedy důkazů, že meditace vede nejen k pocitu komfortu a duševního zdraví, ale má i jasně prokazatelný vliv na nervový systém jako takový.

Lze předpokládat, že spolu s rozvojem civilizace a jejími dopady na životní prostředí bude civilizačních chorob nadále přibývat. V rámci prevence civilizačních onemocnění je nutné informovat veřejnost o důsledcích nezdravého životního stylu. Informace jsou nejdůležitějším faktorem v rozhodování. Pokud lidé nemají dostatek

informací, nemají ani motivaci ke změnám životního stylu. Bylo by tedy velmi žádoucí zařadit výchovu ke zdravému životnímu stylu do výukových plánů ve větší míře, a to již od nejnižších věkových skupin. Je třeba, aby lidé již v útlém věku pochopili souvislosti mezi životním stylem, zdravím a kvalitou života. Také z tohoto důvodu jsem si téma této bakalářské práce zvolil a v praktické části práce se věnoval jógovým pozicím, které mohou pomoci zabránit vzniku nebo rozvoji vybraných civilizačních chorob.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo představit jógu jako způsob prevence některých civilizačních chorob – deprese, obezity a kardiovaskulárních onemocnění. Zpracování bakalářské práce považuji za součást výchovy ke zdravému životnímu stylu, neboť s rozvojem civilizace dnes dochází k neustálému nárůstu civilizačních chorob a téma prevence civilizačních chorob je proto čím dál tím více alarmující. Je třeba, aby lidé již v útlém věku pochopili souvislosti mezi životním stylem, zdravím a kvalitou života. Jóga a její novodobé směry jsou dnes oblíbenou aktivitou široké veřejnosti a vzhledem k pozitivnímu vlivu jógové praxe na zdraví člověka se dá o józe diskutovat jako o možném způsobu prevence civilizačních chorob.

Teoretická část práce je zaměřena na obecnou charakteristiku novodobých směrů jógy a charakteristiku civilizačních chorob. První kapitola se věnuje právě těm novodobým směrům jógy, které jsem měl možnost si na vlastní kůži vyzkoušet, popisuje průběh a zaměření lekcí, zmiňuje typy praktikovaných ásan a uvádí vždy cíle a účinky dané jógové praxe. Druhá kapitola je pak zaměřena na civilizační choroby, zejména jejich definici, příčiny vzniku a možné typy těchto chorob. V kapitole jsou dále podrobněji představeny tři vybrané civilizační choroby deprese, obezita a kardiovaskulární onemocnění. Důvodem, proč jsem zvolil právě tyto civilizační choroby je skutečnost, že mně osobně připadají ze všech výše jmenovaných chorob nejpalčivější a zároveň se jedná o choroby, které mohu přímo pozorovat ve svém nejbližším okolí. Praktickým důvodem je pak skutečnost, že tato bakalářská práce je rozsahově omezená a pro kvalitní diskusi všech výše jmenovaných civilizačních chorob zde nebyl prostor. I přesto musím konstatovat, že při práci na teoretické části jsem získal velmi široké spektrum vědomostí o novodobých směrech jógy a zároveň také o civilizačních chorobách, které trápí současný svět.

Praktická část práce popisuje konkrétní jógové pozice, jejichž praktikování může pomoci zabránit vzniku a rozvoji vybraných civilizačních chorob nebo zmírnit jejich působení. Je rozřazena do tří základních kapitol, z nichž každá je zaměřena právě na takové jógové pozice, které působí preventivně proti vzniku a rozvoji vybraných civilizačních chorob, tedy deprese, obezity a kardiovaskulárních onemocnění. Tato část práce byla vypracována na základě rozhovorů s celkem pěti cvičiteli jógy, kteří jsou zároveň odborníky v dané oblasti. Odpovědi respondentů získané na základě polostrukturovaného rozhovoru posloužily jako základní materiál pro analýzu. Dalším významným zdrojem pro praktickou část práce byly samotné lekce jógy, které jsem

pravidelně navštěvoval. Seznámil jsem se s různými směry jógy a měl jsem tak možnost vyzkoušet jógové pozice, o kterých cvičitelé v rozhovorech hovořili, v praxi.

Přínos této bakalářské práce vidím zejména v jejím záměru věnovat se tématům, která jsou velmi aktuální, a to jak pro laickou, tak pro odbornou veřejnost. V budoucnu by mohla práce sloužit jako přehled jógových pozic, které mají dle odborníků pozitivní vliv v boji proti některým civilizačním chorobám a být tak zajímavým průvodcem pro všechny, kteří trpí některou z těchto chorob, nebo se těmto chorobám „moderní doby“ chtějí bránit.

SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá novodobými směry jógy a jejich vlivem na životní styl moderního člověka. Hlavním cílem práce je představit jógu jako způsob prevence některých civilizačních chorob – deprese, obezity a kardiovaskulárních onemocnění. Praktická část práce pak popisuje konkrétní jógové pozice, jejichž praktikování může pomoci zabránit vzniku a rozvoji vybraných civilizačních chorob nebo zmírnit jejich působení.

Klíčová slova

Jóga, životní styl, civilizační choroby, deprese, obezita, kardiovaskulární onemocnění, ásany

RESUMÉ

This bachelor thesis focuses on contemporary yoga styles and their influence on the lifestyle of modern human. The main aim of the thesis is to introduce yoga as a way of prevention of some lifestyle diseases – depression, obesity and cardiovascular diseases. Practical part of the thesis describes specific yoga positions which can help prevent the inception and spread of the diseases or reduce their effect.

Klíčová slova

Yoga, lifestyle, lifestyle diseases, depression, obesity, cardiovascular diseases, asana

SEZNAM LITERATURY**Tištěné zdroje**

BROOME, Patrick a Gabriela BOZIC. *Jóga pro všechny: džívamukti jóga vám dodá odvahu, zažene pocity tísně, posílí vás a otevře životu*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co., 2008, 160 s. ISBN 978-80-7352-720-4.

BUZKOVÁ, Klára. *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 167 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1525-2.

GÍTÁNANDA. *Jóga krok za krokem*. Olomouc: Dobra & FONTÁNA, 1999, 364 s. ISBN 80-86179-38-9.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4

JIRKA, Zdeněk. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990, 253 s. ISBN 80-7033-052-X

KNAISLOVÁ, Ivana a Jan KNAISL. *S jógou na cestě životem*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 86 s. Malá encyklopedie jógy. ISBN 80-7033-745-1.

KREJČÍK, Václav. *Jóga: v rytmu života*. Vyd. 1. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2009, 191 s. ISBN 9788024912059.

KREJČÍK, Václav. *Powerjóga: dynamické cvičení budoucnosti*. 1. vyd. Euromedia Group, 2003, 144 s. ISBN 80-249-0205-2.

KUBÁLKOVÁ, Ludmila. *Cvičíme pro zdraví a pohodu aneb Jsme fit*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999, 61 s. Strom života. ISBN 80-7169-757-5.

LARSEN, Christian, WOLFF, Christiane, HAGER-FORSTENLECHNER, Eva. *Medical yoga: anatomicky správné cvičení*. Olomouc: Poznání, 2013, 165 s. ISBN 978-80-87419-33-5

LYSEBETH VAN, André. *Jóga*. Praha: Olympia, 1984, 275 s. 505/21/826 27-014-84

OSHO. *Jóga: věda o duši*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2005, 201s. ISBN 80-7205-204-7.

SUCHARDA, Petr. *Léčba obezity dospělých. Evropská doporučení pro praxi*. Praha: Česká obezitologická společnost ČLSP JEP, 2009. ISBN 978-807387-500-8.

SVAČINA, Š. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008, 384 s. ISBN 978-80-247-2256-6

VÍTEK, L. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2008. 160 s. ISBN 978-80-247-6139-8

Elektronické zdroje

Civilizační nemoci aneb Nemoci západního životního stylu [online]. 5. 10. 2009. [cit. 27. 4. 2016]. Dostupné na: <http://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/civilizacni-nemoci-aneb-nemoci-zapadniho-zivotniho-stylu-447075>

ČIERNÝ, Michal. Rozhovor na téma *Epidemie XXXL je tady*. [online]. 30. 7. 2012. [cit. 27. 5. 2016]. Dostupné na: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/274241-epidemie-xxxl-je-tady.html>

HAVLÍN, Jaroslav. *Civilizační choroby a náš životní styl*. [online]. 2010. [cit. 27. 4. 2016]. Dostupné na: <http://www.aktivitaprozdravi.cz/zdravotni-problemy/civilizacni-psychologicke-a-jine-nemoci/civilizacni-choroby-a-nas-zivotni-styl>

KOMŮRKOVÁ, Tereza. *Co jsou to civilizační choroby?* [online]. 28. 3. 2014. [cit. 21. 5. 2016]. Dostupné na: <http://www.nicm.cz/co-jsou-to-civilizacni-choroby>

Příčiny kardiovaskulárních onemocnění. [online]. [cit. 30. 5. 2016]. Dostupné na: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/rizika-nemoci/6-priciny-kardiovaskularnich-onemocneni.html>

ŘEHOŘOVÁ, Kateřina. *Civilizační choroby a jejich příčiny*. [online]. 26. 4. 2006. [cit. 23. 5. 2016]. Dostupné na: <http://www.mineralfit.cz/clanek/civilizacni-choroby-a-jejich-priciny>

SUCHARDA, Petr. *Obezita jako rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění*. [online]. 2010. [cit. 27. 4. 2016]. Dostupné na: <http://www.tribune.cz/clanek/18577-obezita-jako-rizikovy-faktor-kardiovaskularnich-onemocneni>

Internetové zdroje obrázků

Yoga Journal [online]. 2016. [cit. 24. 5. – 26. 6. 2016]. Dostupné na <http://www.yogajournal.com/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

OBRÁZEK 1: POZICE MOTÝLKA (BADDHA KONASANA)	18
OBRÁZEK 2: POZICE MOSTU (SETU BANDHA SARVANGASANA)	19
OBRÁZEK 3: POZICE KRUHU (URDHVA DHANURASANA)	19
OBRÁZEK 4: POZICE MRTVOLY (SAVASANA)	20
OBRÁZEK 5: POZICE PSA S TVÁŘÍ NAHORU (URDHVA MUKHA SVANASANA)	21
OBRÁZEK 6: POZICE LOŽKY (NAVASANA) – varianta pro začátečníky	23
OBRÁZEK 7: POZICE LOŽKY (NAVASANA) – varianta pro pokročilé	23
OBRÁZEK 8: POZICE PRKNA (VASISTHASANA)	23
OBRÁZEK 9: POZICE ŽIDLE (UTKATASANA)	24
OBRÁZEK 10: BOJOVNÍK I (VIRABHADRASANA I)	25
OBRÁZEK 11: BOJOVNÍK II (VIRABHADRASANA II)	26
OBRÁZEK 12: BOJOVNÍK III (VIRABHADRASANA III)	27
OBRÁZEK 13: POZICE KOBRY (BHUJANGASANA)	28
OBRÁZEK 14: POZICE LUKU (DHANURASANA)	29
OBRÁZEK 15: POZICE PSA HLAVOU DOLŮ (ADHO MUKHO SVANASANA)	30
OBRÁZEK 16: POZICE SVÍČKY (SALAMBA SARVANGASANA)	31