

UNIVERZITA KARLOVA
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Katedra filozofie



**Jóga jako nástroj k vědomému tělu z pohledu
fenomenologického pojetí tělesnosti**

**Yoga as a tool for the conscious body from the perspective of the
phenomenological concept of corporeality**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

Autor:

Bc. Sophia Jaroslava Pulda Nagy

Praha 2020

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou prací „Jóga jako nástroj k vědomému tělu z pohledu fenomenologického pojetí tělesnosti“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 2.2.2020

Bc. Sophia Jaroslava Pulda Nagy

.....
Podpis autora

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji především vedoucí mé diplomové práce, paní prof. PhDr. Anně Hogenové, CSc., za její trpělivost, odborné vedení a cenné rady, které mi po celou dobu diplomové práce, ale i studia poskytovala. Můj dík patří i mým dětem, které chápaly časovou náročnost mého studia a přesto mě po celou dobu citlivě a vstřícně podporovaly. A konečně, můj velký dík, mým již nežijícím rodičům, kteří mě uvedli svým pohybem do tohoto světa.

Abstrakt

Diplomová práce na téma „**Jóga jako nástroj k vědomému tělu z pohledu fenomenologického pojetí tělesnosti**“ se věnuje tělesnosti, fenomenologii těla a jógy jako nástroje k nalezení harmonie vědomého těla. V úvodu diplomové práce byla vysvětlena důležitost tohoto tématu z pohledu celospolečenského pojetí a motivace autorky k jeho zpracování.

V teoretické části práce byla popsána historická východiska zabývající se problematikou kartesiánského pojetí těla vycházející z Descartova dualismu. Další kapitola v teoretické části se věnovala komparaci pojmů z oblasti kartesiánské a jógové meditace, popisu fenomenologie tělesnosti u Merleau-Pontyho. Zdůrazněny zde byly kapitoly věnující se problematice zvyšujícího se psychického napětí u dětí a mládeže a z toho vyplývající nutnost zabývat se péčí o duši. V samostatné kapitole byl vysvětlen význam jógy jako prostředku ke znovunastolení stability. Byly zde popsány jednotlivé druhy ásan a jejich působení na lidské tělo.

V praktické části byly vyzdvihnuty účinky jógy na zdraví ve vybraných badatelských publikacích. Byly zde popsány zahraniční výzkumy, kterými se zabývali významní současní vědci a badatelé z řad psychologů, lékařů, pedagogů. V závěru práce bylo na základě zjištěných faktů vysloveno vlastní doporučení.

Cílem práce autorky byl zájem zjistit a pokusit se dokázat, že jóga je nejen kvalitním tělesným cvičením, ale že se jí dá využít u dětí a mládeže ke zklidnění mysli a zharmonizování se v běžném životě, který klade v současné době stále se zvyšující nároky na lidský život a uplatnění se v něm.

Klíčová slova

Tělo, pohyb, duše, tělesnost, fenomenologie těla, člověk, děti, mládež, žáci, výchova, vzdělávání, jóga, meditace.

Abstract

Diploma thesis "Yoga as a tool for the conscious body from the perspective of the phenomenological concept of corporeality" deals with corporeality, the phenomenology of the body and yoga as a tool for finding the harmony of the conscious body. The introduction of the thesis explains the importance of this topic from the perspective of the society-wide concept and also explains the motivation of the author to its processing.

The historical background dealing with the Cartesian conception of the body based on Descartes' dualism was described in the theoretical part. The next chapter in the theoretical part was devoted to the comparison of concepts from Cartesian and yoga meditation, and description of the phenomenology of corporeality in Merleau-Ponty. The chapters dealing with the issue of increasing psychic tension in children and youth and the resulting need to deal with the care of the soul were emphasized. The importance of yoga as a meaning of restoring stability was explained in a separate chapter. Individual types of asanas and their effect on the human body were described there as well.

The effects of yoga on health in selected research publications were discussed in the practical part along with foreign researches by contemporary scientists and researchers from the ranks of psychologists, doctors, and educators. At the end of the work, based on the findings, author's recommendation was made.

The aim of the author's work was to find out and try to prove that yoga is not only an excellent physical exercise but that it can be used by children and youth to calm the mind and harmonize in everyday life.

Keywords

Body, movement, soul, corporeality, body phenomenology, human, children, youth, pupils, upbringing, education, yoga, meditation.

OBSAH

ÚVOD	7
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
1 DESCARTOVO POJETÍ TĚLA V RÁMCI DUALISMU	9
1.1 DESCARTOVA LIDSKÁ EMOCIONALITA	10
1.2 KARTEZIÁNSKÉ TĚLO	11
2 MEDITACE JAKO TÉMA LIDSKÉHO SEBEPOJETÍ	13
2.1 MEDITACE U DESCARTA	14
2.2 MEDITACE V JÓZE	16
3 MAURICE MERLEAU PONTY - FENOMENOLOGIE TĚLESNOSTI A VNÍMÁNÍ	18
3.1 POČÍTEK.....	19
3.2 FIGURA A POZADÍ CELKU	21
4 JÓGA JAKO PROSTŘEDEK KE ZNOVUNASTOLENÍ STABILITY	22
4.1 JÓGOVÉ POJMY.....	23
4.1.1 <i>Hathajóga</i>	24
5 PSYCHIKA A STRES MODERNÍ DOBY	25
5.1 STRES U DĚTÍ A MLADISTVÝCH.....	26
5.2 DUŠEVNÍ POHODA.....	28
6 PÉČE O DUŠI	30
6.1 THOMASE MOORE - LÉČEBNÁ PÉČE O DUŠI	31
6.1.1 <i>Thomas Moore - Deset způsobů péče o duši</i>	37
PRAKTICKÁ ČÁST	40
7 JÓGA A JEJÍ PŮSOBENÍ NA ZDRAVÍ	40
7.1 JÓGA A JEJÍ PŮSOBENÍ NA ZDRAVÍ V ZAHRANIČNÍCH VÝZKUMECH.....	42
8 POHYB.....	50
8.1 POHYB, DÍTĚ, ROVNOVÁHA	51
8.2 KVALITA POHYBU A ŽIVOTA	53
8.2.1 <i>Nedostatek pohybu a civilizační onemocnění</i>	53
ZÁVĚR.....	56
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	58
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK	62

ÚVOD

Diplomová práce na téma **Jóga jako nástroj k vědomému tělu z pohledu fenomenologického pojetí tělesnosti** se kromě jógy jako nástroje k nalezení harmonie vědomého těla, věnuje tělesnosti z pohledu fenomenologie těla. Úvodní část se zabývá kartesiánským pojetím těla, jež vychází z Descartova dualismu.

Cílem diplomové práce je snaha zjistit a případně dokázat, že jóga je nejen kvalitním tělesným cvičením, ale že se jí dá využít u dětí a mládeže ke zklidnění mysli a zharmonizování se v běžném životě, který klade v současné době stále vyšší nároky na uplatnění se v něm. V dnešní zrychlené a uspěchané moderní době se lidé potýkají s vysokou dávkou stresu plynoucí z negativních emocí, jimiž jsou například úzkost, obavy, strach. Setkávají se s nimi čím dál dříve; ve školním, ale už i v předškolním věku. Nejen dospělí, ale i děti zažívají rostoucí vnitřní napětí, které se už v raném věku může projevit, a i se tak již děje, na úrovni psychosomatických problémů, různých forem ADHD. Projevy jsou různorodé. Ať už jde u dětí o poruchy pozornosti, určitý vnitřní neklid a přemíra impulzivity, ale také i o pokles výkonnosti lidského organismu, onemocnění ve formě narůstajících alergií, zvýšené časté nemocnosti už v dětském věku, či narůstajících civilizačních onemocnění, kterými jsou například diabetes u dětí. Společnost poukazuje na vzrůstající absenci pohybu a tělesných aktivit u dětí a mládeže. Stále více jich tráví čas hraním her u počítačů, alarmující je také skutečnost, kdy pasivně pozorují na svých elektronických zařízeních druhé při různých činnostech.

Tématem uplatnění a zvyšování sportovních aktivit u dětí a mládeže se i v rámci resocializačního procesu zabývají vyspělé státy světa. Jde o odborníky a kapacity z mnoha vědeckých disciplín (psychologie, sociální pedagogika, medicína). V rámci rešerše, tedy soupisu odborné literatury k danému tématu, jsem vycházela z dostupných odborných informačních pramenů, zdrojů a publikací nejen cizojazyčných. Dále z časopiseckých odborných elektronických databází a katalogů knihoven, webových stránek vědeckých společností, univerzitních knihoven, odborných publikací a článků, elektronických odborných článků atd. Shromáždila jsem a prostudovala vybranou literaturu, utřídila jsem si základní východiska a poznatky a vytvořila si tak relevantní přehled o dané problematice. Rešerší jsem získala inspiraci potřebnou k napsání této diplomové práce. V první části diplomové práce jsem čerpala z významných filozofů a odborníků na fenomenologii, jakými byli například Descartes, Merleau-Ponty, Hegel, Kierkegaard, Nietzsche, Freud, Husserl, Heidegger, z našich Patočka a další přední významní filozofové

a ze stále žijících kapacit, jakou je Hogenová. V navazující části jsem se věnovala popisu základních jógových pojmů, jejich vysvětlení a popisu účinků jógy na lidský organismus. V závěrečné části jsem shrnula výsledky empirických prací významných světových badatelů zabývajících se touto problematikou z oblasti věd medicínských, sociálních, ekonomických, pedagogických a dalších.

Tématem uplatnění jógy a jejím začleněním do nejen běžného života dětí, mládeže, dospělých i seniorů, ale i z pohledu medicínského se zabývají vyspělé státy světa včetně jejich kapacit a odborníků z mnoha různých vědeckých disciplín, jakými jsou nejen medicína nebo psychologie, ale i například speciální pedagogika, sociální vědy nebo ekonomie. V České republice se této problematice věnuje také mnoho našich odborníků. Konkrétně se uplatněním jógy v resocializačním procesu zabývají například Krejčí s Nešporem, z jejichž publikací také vycházím a jejichž vědecké poznatky v této práci zmiňuji. Mezi další odborníky, ze kterých v diplomové práci vycházím a o jejichž pedagogické zkušenosti se opírám, patří mimo jiné Zikešová, Poltikovič, Stuchlíková, Žáčková, Říčan a mnoho dalších, kteří jsou uvedeni v citacích v závěru této práce.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Descartovo pojetí těla v rámci dualismu

Tělo, kde jsou shromážděny veškeré funkce nutné pro život. Tělo, díky kterému se orientujeme a prožíváme všeobsáhlé dění světa. Tělo, jehož dimenzí je personalistické pojetí. Tělo, které je dle Descarta složené z duše a těla. Duši Descartes popisuje jako netělesnou, myslící, neoddělitelnou složku, která je nezávislá na lidském těle, zatímco tělo považuje za věc rozlehlou, tělesností ohraničenou. Mezi tělem a duší dle Descarta musí docházet k napětí, které vede k odlišnosti těchto dvou esencí. Tělo chápe pouze jako mechanický prostředek, který je možné dělit na víc částí, na rozdíl od duše, kterou považuje za nedělitelnou, se schopností myslet. Zároveň si uvědomuje, že oddělením tělesné části od celku, zůstává mysl v celku. Descartes tak dochází k přesvědčení, že přestože je člověk substancí myslící, kdy tělesná složka je k této substancii připojena, jsme celek, který právě jako celek může ve hmotném světě fungovat a tím je člověk tvořen. Touto propojeností vzniká schopnost duše vyvolat tělesný pohyb a v kompetenci těla je schopnost vyvolat reakci duše. Tím se dotýkáme dalšího fenoménu, kterým se Descartes zabýval a tím je vášně. Podle Descarta vznikají vášně, které také označuje slovem afekty v místě, kde se setkává tělo a duše. I v tomto případě přísně rozlišuje funkci přirozeného projevu duše i těla. Teprve poté si dovolí analýzu jednotlivých vášní z pohledu jejich psychofyzických, bipolárních komplexností. Šišinku mozkovou určuje místem, ve kterém se uskutečňuje vzájemné ovlivňování těla s duší. I když tento jeho výklad nenachází oporu ani u tehdejších filozofů (např. Spinoza a jeho předmluva Etiky), Descartes se vymezuje hypotézou, kterou vyvrací starší vnímání duševních funkcí v různých částech těla. Toto jeho pojetí se jeví holisticky, kdy tělo je vnímáno jako celek a šišinku mozkovou označuje za místo, odkud duše působí na tělo, ovšem bez jejího prostorového zakotvení (Descartes, překlad Švec, 2002).

Abychom správně pochopili Descartovo nazírání vzájemného vlivu těla a duše, je nutné chápat jeho princip fungování šišinky mozkové v těle. Z mozku vybíhají nervová vlákna rozvětvlující se v citlivá ukončení, jejichž podrážděním se přenáší pomocí nervů do mozku. Výsledkem je v jednom momentě na šišince mozkové vznik jediné imprese. Ta vyvolá v duši vjem či myšlenku a při dlouhodobém vlivu těchto vzruchů na úrovni tělesné vzniká emoce neboli vášně. Takto bychom mohli popsat i vznik duševních traumat či blokády, které pak mohou ústít až do somatických neduhů či onemocnění. I z tohoto důvodu jsou pro člověka důležité meditace, při kterých tělo a mysl zklidní a duše pak může nechat

nahlédnout do příčin těchto afektů. Jak dále popisuje Descartes, duše může sama v opačném rytmu ovlivňovat šišinku mozkovou jemnými částicemi krve, nazývané Descartem hybnými duchy, které patří do kategorií vášní vznětlivosti či žádostivosti.

Na rovině fyziologických procesů afektů začleňuje vášně, které vyvolávají a jsou doprovodnými aspekty spojenými například při trávení v souvislosti s ochlazováním či ohříváním krve, tlukotu srdce, ať již silným nebo naopak slabším, různá intenzita přenosu mozkových impulzů, cévní rozšíření a zužování a samozřejmě svalové reagování na nervové vzruchy. Mezi psychologické procesy Descartes řadí afekty na základě rozdílných předmětových hodnot, ke kterým se člověk vztahuje na základě emocionálních prožitků. Ty dělí z hlediska času na minulé, přítomné a budoucí, dále na pravděpodobné či uskutečněné a na zlé či dobré. Takováto hierarchie rozčlenění pak snadno určuje jednotlivou vášeň. Tak například touha bude vycházet z myšlenky na budoucí dobro. Zatímco radost vychází z myšlenky na přítomné dobro. Dále vášně dělí do podtříd, které se vyprofilují z odlišnosti dosažitelných modalit, jako například u zmíněného dobra, jež se z touhy promění do naděje, jejímž nejvyšším stupněm je jistota či její pocit. Pokud chceme vygenerovat opak, promění se touha v obavu, kdy zoufalství je nejzazší mírou. Takto tvořené analýzy demonstrují vznik jednotlivých povah afektů ve vztahových systémech napříč celou oblastí lidské emocionality. Z toho vyplývá možnost pochopit nevyčerpatelnou škálu kolísavostí a proměnlivostí afektových prožitků, které nejsou založeny na esenciálním základu (Descartes, překlad Švec, 2002).

1.1 Descartova lidská emocionalita

Pokud budeme separátně analyzovat lidský afekt z pohledu psychologického a fyziologického, je vysoce pravděpodobné, že se vytratí jednota subjektivního prožitku. Descartova snaha o uchování této jednoty je patrná ustanovením kauzálního modelu „příčiny a následku“, což nazývá jádrem psychicko-tělesného profilu afektů. Na tomto základě Descartes rozdělil vášně vyvolávající příčiny, po kterých následují přesně určené tělesné procesy, jinak také, že procesy jsou hybnou silou našich smyslů. Hlavními a prvotními afekty jsou pro Descarta ze šestice základních „údiv, láska, nenávisť, touha, radost a smutek“, které dokazuje nejen v horizontu fyziologickém a psychickém, ale i ontogenetickém, kdy pracuje s vývojem „jednotlivce, jakožto psychosomatické jednotky“. Hlavním podnětem lidských vášní podle Descarta je přizpůsobovat a podněcovat duši k aktivitě, která vede k pohybu těla. Dojem strachu navádí k útěku,

smělost k obraně atd. Lidské afekty tedy zajišťují jednotu mezi chtěním duše, reakcí těla a samotným cílem vášnivě stimulovaného chování (Descartes, překlad Švec, 2002).

Vezmeme-li tedy v úvahu přirovnání afektivně vedeného chování, kdy naše údy utíkají a afekt pocíťovaného strachu způsobuje duši vnímat tuto pohnutku útěku do bezpečí jako svůj vlastní cíl, mohli bychom se domnívat, že takto to bude fungovat i stejně u pozitivní vášně. Uvedu jako příklad sportovce, který své nohy uvádí do pohybu na základě afektu radosti z vítězství. Radost je pozitivní afekt, který v těle nastartuje pro tělo pozitivní chemické reakce, jež vedou k řadě kvalit, které člověk nemusí ani bezprostředně vnímat, přesto se na jeho zdraví v budoucnu pozitivně projeví. Radost, láska euforie, vášně, díky kterým se psychická stránka člověka lepší, uzdravuje, člověk je v souladu sám se sebou, vnímá pozitivněji svět kolem sebe, méně propadá do depresí, to už je dnes vědecky prokázáno. Jak Descartes uvádí, stejná emoce povzbuzuje tělo k reakci a z duševního a tělesného hnutí vyrůstá „kompaktní celek“, který je motivován z jádra jediného společného cíle a emoce s afekty jsou tak sumárními reakcemi lidské komplexní přirozenosti. Stejně tak Descartes přisuzuje každé emoci, ať už vychází z různé časové prostorovosti, ať se jedná o vášně špatnou nebo dobrou, její osobitý tělesný prožitek (Descartes, překlad Švec, 2002).

1.2 Karteziánské tělo

Descartes považuje duši a tělo za dvě rozličné substance, které jsou vzájemně na sobě závislé a propojené. Zatímco však tělo bez duše by bylo jen mechanickou hračkou, duše dává tělu neohraničený rozměr a svobodu. Tělo považuje za věc dělitelnou, která se dokáže hýbat a duši přisuzuje rozměr schopnosti myslet.

Zatímco prvotní náznaky dualismu duše a těla se objevily již u Platóna, jenž se snažil prokázat jako první, že je duše nesmrtelná, Aristoteles spatřuje v duši tvarující prvek života, kdy forma spolu s látkou dají vzniknout jedinečnému lidskému celku.

Karteziánské tělo vychází z původní Descartovy duality, kdy oddělil substanci materiální *res extensa* od duchovní *res cogitans*. Tvrdil o nich, že proti sobě stojí v protikladu a fungují nezávisle na sobě. Tímto názorem vytvořil základ pro zrod nacismu a holocaustu (viz. popsáno níže). Tím, že duši, mysl, ego oddělil od těla, dal vzniknout myšlence očíslovat člověka, očíslovat jeho tělo. Bůh (*ocassio* – příležitost) v karteziánském dualismu plnil funkci spojnice, jakéhosi spojovacího prvku mezi nehmotnou substancí duše a hmotným tělem. Když Bůh má příležitost (*occasio*), tak obě dvě, ty proti sobě absolutně oddělené substance propojí (*occasionalismus*). Zde vzniká tzv. psychofyzický

paralelismus, tzn. psyché a physis je paralelně vedle sebe, takže člověk je podvojný. Tak je tomu v Evropě. V Asii nikoliv. Tam se hinduismus na člověka dívá jako na jednoduchou bytostnost, kde tělesné a duševní se prolíná v jedno. V Evropě je tento fenomén vidět dodnes na lékařích, učitelích, dokonce i na jednotlivých osobách, kdy například dívky žijí v domnění, že svoje tělo učiní předmětem své vůle (anorexie, bulimie apod.). Nejnebezpečnější je subjekt-objektová figura myšlení, která je samozřejmá a vyplývá z podstaty takového nahlížení. Tato figura vedla až k tomu, že člověk byl pojmán jako objekt, proto mu bylo vytetováno číslo. Tím se dostáváme ke zmiňovanému holocaustu, kdy nacismus si, bohužel, Descartovy myšlenky vysvětlil po svém a miliony lidí tak musely zemřít ve vyhlazovacích táborech. Descartes tak nevědomě uvrhl lidstvo do objektu, nepřímo tak způsobil, že se čísla a znaky staly podstatami života i člověka. Uvrhl člověka do podstaty nihilismu, do života bez konce, do dvojího zapomnění, které vede k neodkrývání neskrytosti, odebral člověku jeho podstatu (Hogenová, 2019, přednáška na HTF).

2 Meditace jako téma lidského sebepojetí

Pokud jednotlivci položíme otázku, co pro něj znamená meditace či meditoval, málokdo dokáže na tuto otázku kvalifikovaně odpovědět. Pro některé je dokonce toto slovo, tento pojem nepříjemný. Přesto lidé od útlého věku meditují, aniž by o tom věděli, jen tak činí nevědomě. Již v dobách prehistorických se pravděpodobně tehdejší lovci věnovali meditaci prostřednictvím vhlédů do ohně. Různými rituály při uctívání bohů svá vědomí cíleně uváděli do změněných stavů, čímž se snažili o komunikaci a přiblížení se k tehdejšímu božstvu. Bylo to démonično a duchovno, které tehdy rozhodovalo o přírodním člověku, ovládalo ho, stálo nad ním. Nadlidské vyrovnávalo daný protiklad lidského a přírodní člověk tak chápal své postavení v tehdejší světě (Patočka, 2007).

Co způsobuje, že nás tento pojem v současnosti dokáže uklidnit, zároveň některé jedince irituje? Jak je možné, že vyvolává různé emoce až protikladné? Je to zrychlenou dobou, dobou digitální, která nedovoluje se zastavit, zapřemýšlet, položit si otázku „kdo jsem?“ Vždyť mnoho významných filozofů, kteří učinili objevy vedoucí k počátkům různých vědeckých disciplín, jako je například psychologie, se zabývali právě výše zmíněným hledáním podstaty člověka a odpovědí na to, kdo je, odkud pochází, kam kráčí, co je jeho podstatou a posláním na tomto světě. Poltikovič například ve své „Touze po absolutnu“ uvádí: „Meditace nás spojuje se zdrojem našeho bytí, ve své konečné podobě není prováděna ani tělem, ani myslí“ (Poltikovič, 2016). Stríženec zase v meditaci vidí „stav duševního a tělesného klidu“ (který může být prováděn o samotě nebo ve skupině), jehož záměrem je, ponořením se do vlastního nitra, dosažení vyššího poznání, až osvícenství. Činí tak omezením až přerušením veškeré komunikace s vnějším světem, stejně tak pasivitou vlastního já, při kterém dochází k vyřazení kontrolních, smyslových i řídicích funkcí“ (Stríženec, 2001). Stává se občas, že se s pojmem meditace zaměňuje i další slovo, a sice ‘relaxace’. Není prokázáno, zda mezi těmito slovy existuje podobnost nebo stejnost a ani se nepředpokládá, zda je důležitý pojem jako to, co se děje v člověku při praktikování práce na sobě vnořením se do svého vnitřního světa. Přesto, že meditace se line napříč tradicemi a její počátek bychom našli v šamanismu, judaismu, v súfijském učení, stejně tak ve védském náboženství, buddhismu, hinduismu, ale i v křesťanství a v mnoha dalších učení a náboženství, současný člověk se k meditaci, pokud vůbec, dostává kolem středního věku, kdy začne hledat smysl života, většinou na základě životních pádů, osobních kalamit a událostí, které ochromí jeho dosavadní stabilitu a jistoty.

2.1 Meditace u Descarta

Již to, že Descartes se ve „svých Meditacích“ věnuje výkladu pojetí myšlení (cogitatio), ukazuje na jeho potřebu být sám se sebou, uvnitř sebe. To, že si pokládá filozofické otázky a hledá na ně odpovědi, je samo o sobě meditací, která jej posouvá k porozumění světu, potažmo sebe sama. Ve své „Rozpravě o metodě“ uvádí, cituji: „Je pravda, že když jsem pouze sledoval mravy druhých lidí, nenacházel jsem v nich téměř nic, na co bych se mohl spolehnout. A pozoroval jsem, že je v nich skoro stejná rozmanitost, jakou jsem viděl dříve v názorech filozofů. A tak, když jsem viděl mnoho věcí, které se nám jeví jako extravagantní a směšné, a přesto jsou obecně přijímány a schvalovány jinými velkými národy, jediný užitek, který jsem z toho měl, záležel v tom, že jsem se naučil nevěřit příliš pevně ničemu, o čem jsem se přesvědčil jen z příkladu a obyčeje. A tak jsem se postupně zbavoval mnoha omylů, které mohou zatemňovat přirozené světlo naší mysli a oslabovat naši schopnost řídit se rozumem. Ale poté, co jsem takto několik let studoval knihu světa a snažil se nabýt určitých zkušeností, jednoho dne jsem se rozhodl zkoumat také sám v sobě a věnovat všechny síly svého ducha k hledání cesty, kterou se mám ubírat“ (Descartes, 2016).

Jaký hledat odkaz v tomto Descartově sebevyjádření? Možná odpověď se skrývá za jeho přesvědčením, že je důležité a podstatné pro člověka, být sám do sebe pohroužen, usebrán, klást sám sobě otázky a hledat na ně odpovědi. Být ponořen do meditace sám se sebou a hledat i nalézat díky vlastním prožitkům a zkušenostem svůj středobod, který jediný je člověku jistotou a stabilitou. Je to to samé, co našel i člověk prehistorický při pohledu do ohně? Zdá se, že ano. Že to, být uvnitř sebe, nám nakonec dává i pocit radosti, štěstí a pochopení. Descartes je přesvědčen, že hledání pravé vědy máme činit v sobě: „...nebudu hledat jiné vědy než tu, jež by se dala nalézt ve mně samém nebo ve velké knize světa“. Poznání sama sebe se tak stává Descartovi jedinou možnou cestou k pojetí a získání korektní metody a je první ze tří zásad, které považuje za stěžejní pro dodržování morálky. Meditaci tak chápe jako způsob odhalování skrytého uvnitř sebe, jež je obklopeno vnějškem (Fiala, Polák, 2005).

Za stejně relevantní kvalitu považuje Descartes víru, která je podle něj neodmyslitelná v okamžicích, kdy máme být rozhodní v konání a učiněného rozhodnutí se nekompromisně držet. Třetí zásadou poukazuje na až podrobení se různým okolnostem, které vznikají na základě našeho konání. Jinými slovy, nést odpovědnost za všechny své skutky (Fiala, Polák, 2005).

Pro Descarta je také důležitá intuice. Tu ve svých Pravidlech řadí nad dedukci. Tvrdí, že existují v rámci neomylného a bezpečného poznání pouze dva následující způsoby. Jedním je intuitio, druhým pak deductio: „Intuicí pak rozumí nikoli proměnlivou spolehlivost smyslů či klamný soud špatně sestavující představivosti, nýbrž chápání čisté a pozorné mysli, které je natolik snadné a rozlišené, že naprosto nezbyvá žádná pochybnost o tom, co chápeme, anebo, což je totéž, nepochybné chápání čisté a pozorné mysli, které se rodí jedině ze světla rozumu a je jistější než sama dedukce, protože je jednodušší“ (Fiala, Polák, 2005).

Dle Descarta je intuice nedělitelná. Naopak, jedná se o celek, jenž je uskutečňován během jednoho momentu. V případě, kdy člověk medituje a jak by řekl Patočka, je usebrán do své vnitřní podstaty, jeho intuice nabírá na síle a intenzitě. Člověk z takového stavu vědomí neutíká, nemá potřebu. Jak píše Hogenová, motivující potřebou utíkat ze situací je existence alkoholismu, workoholismu či drogových a jiných závislostí. Tyto negativní fenomény podporují útěk z vlastního středu, ze své podstaty. Způsobují naopak popírání a ztrátu úcty a důstojnosti člověka ve společnosti. Tím, že se vytrácí lidské uvlastnění, člověk je pohlcen odcizením, vyprázdněním sebe sama, bezdomovectvím. Nemohu jinak než souhlasit s Hogenovou, která uvádí, že je třeba zušlechtovat naši rozmluvu nejen s člověkem kolem nás, ale i s přírodou. Člověk ztrácí klid a hledá jej ve vroucnosti mlčících stromů tyčících se i v mrazivém počasí k obloze. Příroda dokáže rodit počátek, zatímco současný člověk plánuje, konstruuje. Snaží se budoucnosti poroučet, vypočítávat ji, namísto aby ji ponechal svobodu přijít (Hogenová, 2017).

Z pozitivní psychologie je známo, že pokud sledujeme malé děti, jak si hrají a intenzivně se věnují jedné konkrétní činnosti, můžeme u nich vyzpozorovat, že se dostávají do duševního stavu naprostého soustředění, kdy se jejich mysl nebo tělo dokáže soustředěním vzepnout k hraničním možnostem. Stejně tak to dokáží vrcholoví sportovci. Jde o hluboké vnoření, vplynutí či soustředění se do činnosti, ve které jsou emoce nejen ovládnuty, ale dochází i ke spontánnímu nadšení a radosti. Člověk ztrácí pojem o čase, je koncentrován na daný okamžik, cítí se vnitřně vyrovnaný a obohacený bez ohledu na výsledek. Jde o prožitou koncentraci okamžiku „tady a teď“. Vnořuje se, uvlastňuje s celkem, s přírodou, sám se sebou. To samé přináší meditace a také správně, včetně dechových technik, provedená ásana v józe.

2.2 Meditace v józe

Jóga je indické učení, staré více než dva tisíce let, považované za vědu, filozofii i umění. Se svými osmi, přesně vymezenými stupni se zdá být nejčistší podstatou s celistvým systémem, podporujícím všechny lidské potřeby. Slovo jóga pochází ze sanskrtu (duchovní jazyk vyšších kast – bráhmánů – kněží) a doslova znamená sebevládu, disciplínu. Základem učení je myšlenka, že člověk může dosáhnout nejhlubšího poznání, vytržení a spasení určeným systémem meditací, asketických cvičení a koncentrací (Mehta, 1996).

Jóga se z dualistického pojetí filozofie dělí do dvou bazálních kategorií. Vesmír jako pól věčné hmoty a energie nazývá Prakrti. Jde o prapůvodní zdroj energie, substanci, ze které vše vzniklo, jakousi tvůrčí sílu, která si sebe sama neuvědomuje. Také ji můžeme zjednodušeně nazývat Přírodou. K ní náleží tři guny, což jsou jakési vlastnosti, schopnosti mysli. Ty se dělí dál na Sattva (světlo, harmonie, moudrost), Radžas (vášeň, pohyb, činnost) a Tamas (lenost, nevědomost, temnota). Aspektem duchovního světa je duše, či duch, nazývaný Puruša. Uvědomuje si sám sebe, je neměnný, kosmický duch. Jde o čisté vědomí, kdy Purušů může být obrovské množství. „Zachyceni jsou v Prakrti síti a v čase procházejí vývojem. Jedním z nich je neměnný a věčný Íšvara. Vyjádřit ho lze nejlépe slovním spojením Vyšší princip (Pán). Ostatním Purušům je nápomocen na cestě k osvobození ze sítě Prakrti na základě poznání svého Átmana (pravého Já)“ (Steiner, 2011).

Ve výcviku instruktora jógy nám učitelé vštěpovali v rámci definice jógy, že jde o sjednocení těla, mysli a duše s podstatou vesmíru. Stejně tak, že jóga je pouze jedna. Různé druhy jógy se odlišují jen v přístupech k dosažení cílů zharmonizování duše a těla. Jóga je cesta k sobě, jak poznat sám sebe, způsob, jak nalézt souznění s vlastním tělem, duší i myslí s okolním světem. Jde o propojení duševní hygieny s tělesnými cvičeními a technikami. Konkrétně v hatha józe, jež nám byla představována jako základ jógy a kterou jsme v kurzu praktikovali a učili se v ní být odborníky, se nejen v závěrečné meditaci, ale po celý čas cvičení kladl důraz na správné dýchání, které vedlo až k uvolňujícím meditačním projevům těla. Toto se bohužel nedá v rámci nepravidelných hodinových lekcí se cvičenci zvládnout. Co se však zvládá při správném vedení lekce, kdy pracujeme s ásanovými pozicemi, které propojujeme s dechem v relaxačním stavu těla i mysli, je naprostá soustředěnost a uvolnění, kdy člověk je uvnitř sebe a venkovní svět jej neruší. Význam slova „hatha“ znamená tlak, nátlak neboli zásah do těla razantním způsobem, kdy cílem je očista organismu. Slovo „hatha“ je složeno ze dvou slabik, které

rozdělením dávají mantry „ham“ a „tham“. Tyto mantry zastupují protiklady, kdy „ham“ znamená vdech, sluneční, teplou, pozitivní energii a „tham“ naopak výdech, jinak chladivou, měsíční, negativní energii.

Polášek ve své knize uvádí, že jóga je systematické holistické úsilí, ve kterém jde o dosažení naprostého duševního a tělesného zdraví. Jóga neřeší léčení nemocí, ale zaměřuje se na souhrn orgánových funkcí a systémů, jejímž cílem je dosažení maximálně možné duševní a tělesné zdatnosti. Vše, co pomáhá k dosažení, je součástí jógy. Jde tedy o systematickou práci na sobě, při které dochází k očištění organismu cvičením, ale zároveň i neplánovanou, avšak z toho vyplývající úpravou až změnou životního stylu. Při pravidelném praktikování jógy dochází k očištění těla, mysli i duše jako neoddělitelného celku člověka. V jeho životním procesu dochází k znečišťování kanálů, které se v jógové terminologii nazývají Nádí. Jde o 72 000 esenciálních vodivých spojů v těle, které se v průběhu životního cyklu každého jedince zneprůchodňují. Požadavkem každého jogína je průchodnost těchto kanálů obnovit. Jednou z podstatných technik, které toto umožňují, jsou jednotlivé ásanové pozice v hathajóze, jež cíleně pracuje s propojením dechových technik s tělesným cvičením (Polášek, 1985).

3 Maurice Merleau Ponty - Fenomenologie tělesnosti a vnímání

Kapitola Fenomenologie tělesnosti a vnímání se věnuje filozofickému směru, jenž se zabývá podstatou odhalování tajemství světa a rozumu. Jedná se o filozofickou disciplínu založenou Edmundem Husserlem, který tak navázal na René Descarta a jeho metodickou skepsi (můžeme pochybovat o každé zkušenosti, jistotu však máme jedinou, a sice, že můžeme pochybovat) a dalšího významného filozofa 20. století Immanuela Kanta a jeho transcendentální filosofii (apriorní předpoklady nebo podmínky jsou závislé na poznání). Na ně navázal Maurice Merleau – Ponty svojí fenomenologií tělesnosti a vnímání. Tomuto směru se chci věnovat z několika podstatných důvodů. Jedním z důležitých je, že se zabývá tělesností a vnímáním člověka jako fenoménem poznávání sebe samého. Člověk má vzácný nástroj, na rozdíl od zvířat, jak poznávat sám sebe. Díky myšlení může pracovat sám se sebou, rozvíjet se a svým rozumem obohacovat druhé. Namísto toho je stále v boji, ve válce, v současnosti ekonomické. V dnešní, ač civilizované, ale především uspěchané době, se na člověka kladou vysoké nároky v rodině, zaměstnání, společnosti a systému, ve kterém pobývá, přežívá, ale skutečně nežije. Člověk se pasoval na lidský zdroj, a ještě se k tomu hrdě hlásí prostřednictvím personálních agentur, které mají ve svém záhlaví „human resource“. Už jako malý človíček, který se poprvé podívá na svět, na něj přichází s dluhem společnosti. Dalším důvodem je právě zvolené téma této diplomové práce. Jóga se tělesností člověka a jeho vnímáním zabývá historicky přes pět tisíc let. „Jho“ jako původní význam tohoto slova bychom v českém překladu mohli nahradit významem „spojení“, „sjednocení“, „obnovení“ individuálního Átman (Já) s universálním Brahman (Bytí). Sama ze své zkušenosti osobního trenéra jógy vím, jaký pozitivní význam a přesah na kvalitu života a prožitků člověka praktikování jednotlivých ásan a meditaci jóga má. Jsem přesvědčená, že praktikováním jógy se lidský jedinec může dostávat až za přesah tělesnosti (těla) i vnímání (duše) a vychází právě z počátku tělesnosti i vnímání, které je lidskému jedinci vlastní, a tudíž poznatelné a na který poukazují významní filozofové lidských dějin.

Pravá filozofie je podle Patočky návratem k počátku. Ve filozofii, troufám si tedy říci, že i v životě, jsou počátky nejdůležitější. Počátky jsou vhledy, ze kterých vzniká ‚uvlastnění‘. Uvlastnění je setkání s počátkem. Počátek se rodí vždy poprvé a vždy naposled. Problém současného člověka je, že neuvlastňuje to, co se během života naučil. Uvlastnění se děje ve ‚vhledu‘, ‚vbliknutí‘, ‚v blesku‘, ‚v aha‘ a přichází k nám z jiné souvislosti, než je kauzalita. V momentě propojení v člověku dojde k asociativnosti

v retencích, najde se pravá anamnézis, dochází k poznávání stejného stejným. Dnešní moderní člověk v digitálním světě se chová a jedná podle toho, co mu daná situace dovolí. Nezvnitřňuje, neuvlastňuje se, nepočátkuje, nenavrací se ke své podstatě, k věci samé. Návratem k věci samé nazýváme fenomenologií. Hlavním záměrem fenomenologie z filozofického pohledu je zkoumání podstat, odhalování mysterií světa a tajemství rozumu. Jde o filozofický směr, kterým se zabývali Hegel, Kierkegaard, Nietzsche, Freud, Husserl, Heidegger a další přední významní filozofové. Jedná se také o filozofii transcendentální, která se zabývá platnostmi tvrzení obvyklých východisek, stejně tak se snaží být „přísnou vědou“, i vědou, podávající informace o životě ve světě, čase i prostoru. Husserl ji nazýval hnutím v nekonečném „dialogu či meditaci“ (Merleau-Ponty, 2013). Husserlovou snahou bylo pojetí fenomenologie z pohledu deskriptivní psychologie, která se bude navracet k „věcem samým“. Husserl byl přesvědčen, že člověk není „výsledkem či průnikem mnoha kauzalit, které determinují jeho tělo nebo jeho psychiku. Člověk nemůže uvažovat o sobě samém, jako by byl částí světa, jednoduchým předmětem biologie, psychologie či sociologie, jako by byl uzavřen do universa vědy. Naopak si myslel, že vše, co o světě člověk ví, a to i prostřednictvím vědy, ví na základě vlastního pohledu či zkušenosti se světem“ (Merleau-Ponty, 2013).

3.1 Počítěk

Na rozdíl od Husserla Merleau-Ponty považoval tělesnost za fenomén těla a byl přesvědčen, že pokud vlastní člověk počítky, počítkem je pro něj i celá zkušenost. Domníval se, že záznam počítku se nezakládá na potvrzení vědomí, ale na zaujatosti světa. Vysvětloval to například tvrzením, že pokud se budeme domnívat, že naprosto správně dokážeme určit, co značí „cítit“, „slyšet“, „vidět“, stavíme svoje svědectví na předsudku, který psychologové označili „experience error“ – zkušenostní chybou. Tuto myšlenku rozebral v předpokladu, že se v lidském vědomí již od počátku nalézá samotný počátek. V konečném důsledku by to znamenalo, že například v každém atomu stromu se tedy musí zákonitě objevovat jeho počátek, tzn., strom samotný, jeho stromovitost, tvar listu má uvnitř sebe tvar listu zakódovaný. Jinak též „co je uvnitř, je i na povrchu“ (Merleau-Ponty, 2013). Koffka (1925) ve své Psychologii uvádí, cituji: „*Počítky jsou jistě umělé výtvoř, ale nikoli výtvoř nahodilé, jsou to poslední částečné celky, na něž je možné rozložit přirozené struktury s pomocí ‚analytického postoje‘. Z tohoto hlediska přispívají k poznání struktur a správně vyložené výsledky zkoumání počítků jsou pak důležitým prvkem psychologie vnímání*“ (Koffka, 1925).

Věda se ve své obecné snaze pokouší dospět k představě lidského organismu jakožto fyzikálního systému vystaveného impulsům definovaných chemicko-fyzikálními kvalitami. Z toho vyplývá nutnost rekonstrukce existence vnímání, na jehož základě se uzavře soubor exaktních poznatků, z nichž vyplyne odhalení zákonů a vznikne tak samotné poznání. Máme-li na zřeteli předmětný výzkum, zjišťujeme, že proměnné konstanty nyní nefigurují jako konstanty fyzikální, ale že specifikou pozorovaného je jeho víceznačný kontext. Hmatem nebo pohledem bychom zjistili, zda je krystal pravidelným tělesem bez toho, že bychom se rozhodli strany spočítat. To však neznamená, že se stává méně hodnotným krystalem. Je stále stejný, jen „jiný“ (Merleau-Ponty, 2013).

Počítková teorie veškerého vědění bývá sestavována z předem daných hodnot, které jsou očištěny od jakýchkoliv nánosů přidaných ambivalencí. Je všeobecně známý fakt, že daleko snáze si dítě, na rozdíl od dospělého, předmět svého vnímání uchová ve zdánlivě konstantním rozměru bez ohledu na vzdálenost, stejně tak barevnost celku v jeho vnímání zůstává identická. Z toho můžeme vyvodit, že vnímání je spojené s „lokálním vzruchem“ v raném stadiu pevněji než v dospělosti, z čehož vyplývá určitá schopnost dospělého vnímat pevněji soulad v harmonii s „teorií počítku“. Též můžeme připodobnit vnímání k síti, na které se uzly čím dál zřetelněji ukazují. Tělo si pamatuje způsobem, kterému nerozumíme. Tělo je pravdou, neskrytostí, důsledkem bytostného rozhovoru, který vede s dobou, ve které žije. Můžeme říci, že tělo je v podstatě „paměťová konzerva“, kdy zkušenosti z dětství se protrahují do dospělého života. To pak způsobuje, že člověk nemůže prožít plnohodnotně kvalitní lidský život. Děje se tak v rámci temporalit (současné časovosti), která způsobuje, že v přítomnosti je v člověku obsažena jeho minulost, ale také je v ní předobsažena jeho budoucnost. Nejdůležitější pro tělesnost je horizont, který je obzorem obkličujícím možnosti. Leibnitz by řekl, kde končí smyslové a začíná rozumové. Jestliže je tělo pravdou, neskrytostí, pak člověk musí pečovat o svoji podstatu. Podstata všeho je protikladnost protikladů, uvlastnění usebraného. Pečovat o podstaty v sobě znamená pečovat o duši. Aby mohl být člověk místem pravdy, což je jeho podstata, musí se pravdy držet, žít v ní v souladu se sebou samým. Současný digitální svět je však postaven na lži v imperiální moci - fallen. Ta už došla tak daleko, že jde o lhaní, ve kterém člověk ví, že lže. Jedná se o dvojí skrytost, o impérium v impériích, tzv. Gestalt (Merleau-Ponty, 2013).

3.2 Figura a pozadí celku

Gestaltteorie udává, že „figura na pozadí“ je nejpřirozenější smyslovou podstatou, jakou člověk může disponovat. Nejde o příležitostný znak existujícího vnímání, ale o nevyhnutelný předpoklad perceptivního fenoménu, kdy perceptivní objekt je vždy elementem středu vnímaného celku. Jedno bez druhého nemůže existovat. Stejně tak tělo je nemožné bez vnímání a naopak. Z toho vychází, že tělo je absolutním předpokladem pro vznik vjemu, tzv. impresi neboli vnímání vnímaného. Tělo je s určitostí předmět, který objektivně zkoumá, ale stejně tak je tělem někomu patřící, ve kterém někdo pobývá, žije. Vše ukazuje na to, že cílem fenomenologických filozofů byla analýza těla, respektive analýzou chtěli upozornit na identitu lidské bytosti a jejího těla. Jako určitá bytost trvám právě tak dlouho, dokud existuje moje tělo a pobývám právě tam, kde se toto moje tělo nachází. Z toho vyplývá, že není možné tvrdit, že je lidské tělo prostředkem imprese, vnímání, že člověku vnímání zprostředkovává tělo. Snáze je na místě formulovat, že člověk vnímá, protože je bytost tělesná. Vystává tedy otázka, v jakém postoji setrvává subjekt „já“, k tělu, jehož prostřednictvím vnímá. Jde o poměr rozdílu nebo identity (Čapek, 2012).

Merleau-Ponty diferencuje dvě pozice empirií s tělem, a sice aktuální a habituální tělo a abstraktní a konkrétní pohyb. Vysvětluje to názorným sdělením: „říkáme, že jsme se oblékli, nikoli, že jsme oblékli svoje tělo; na skupinové fotografii hledám sebe, nehledám svoje tělo“. Pokračuje však dále, že můžeme hovořit o těle také ve smyslu posesivním. Jedná se o určitou metodu, kterou projevujeme zřetelný rozestup mezi „mnou“ a „tělem“. Pokud například atlet podotkne, že tělo mu nedovoluje v pokračování náročného tréninku, značí to, že jeho tělo je nezbytnou podmínkou k provádění sportovních aktivit do takové míry, že mu je může až naprosto zhatit. Vrátime-li se otázce vztahu mezi kdo vnímá a v jakém poměru, Merleau-Ponty uvádí: „učinili jsme z těla subjekt vnímání“. Jeho výrok je potřeba vnímat „v celku jeho úvah“. Platný je totiž pouze na úrovni „habituálního těla“. V úrovni personální zkušenosti „platí, že vnímám „Já“, nicméně díky provázanosti osobní zkušenosti s před-osobními prvky v mém vnímání nelze říct, že vnímám „pouze“ já, nebo že tím, kdo vnímá jsem „cele“ já a nikdo jiný. Určitou věc nebo děj můžeme vnímat jako kdokoli jiný, ale naše vnímání může být také prodchnuto naší vlastní zkušeností, vzpomínkami a zájmy (Merleau-Ponty, 2013).

4 Jóga jako prostředek ke znovunastolení stability

Jóga, jako taková, pracuje s vůlí a meditačními technikami ke zklidnění mysli, dosažení jednoty a zlepšení koncentrace. V její historii se objevuje částečně bájná postava mudrce Pataňdžaliho. Je považován za autora spisů o medicíně, józe a gramatice. Tyto spisy pojmenované jóga aforismy či jóga sútry souběžně pokrývají části těla, ducha a intelektu a v důrazu ke dnešnímu světu jsou stále stejně důležité i závažné. Pataňdžali je nazývá osmidílnou stezkou, do které systematicky zahrnul všechny díly jógy (Steiner, 2011).

Osmistupňová cesta dle Pataňdžaliho začíná na „Jama“, což je přeloženo jako pět příkazů sebeovládání, které si kladou za cíl vytvoření lepšího světa. Ahimsá znázorňuje neublížování, nenásilí (nepůsobit škodu ani bolest žádnému tvorů, bytosti skutky, slovy ani myšlenkou. Následuje satja – pravdivost, pravda (žít v pravdě je správné, ale důležitější je jí umět sdělovat. Astéja znázorňuje nekradení (nebrat nic, co patří druhým dle práva. Myslí se tím nejen hmotné věci, ale i duševní vlastnictví, nemařit druhým příležitosti, nepřipravovat je o naději nebo radost. Drancování životního prostředí a ničení přírody je porušování astéja principu. Pokračuje brahmačárja, čímž se myslí čistý způsob života. Jde o stálé obrácení se k Bohu. Znamená to plnit své povinnosti s větší péčí, zbožně). A konečně aparigraha, která se týká nehromadění majetku (měli bychom si brát jen to, co potřebujeme k životu). Nehromadění také znamená nechat ostatním lidem svobodu, nelpět na věcech, na lidech (Steiner, 2011).

„Nijama“ znamená pět doporučení principů osobní kázně a disciplíny. Prvním je Sauča, která vyjadřuje čistotu nejen vnější, ale hlavně vnitřní. Tělo, šaty, myšlenky, city, chování máme udržovat čisté. Stejně tak se máme obklopovat společností osob, jež na nás mají pozitivní vliv, podporují náš potenciál svojí moudrostí, čímž jsou přínosem pro náš rozvoj. Santóša vyznačuje spokojenost, které můžeme dosáhnout pouze nalezením bohatství uvnitř sebe. Spokojenost pokládá za největší bohatství, jež může člověk vlastnit. Tapas vyjadřuje sebeovládání, sebekázeň a dojít k němu se dá jedině neustálým cvičením výdrže, sebekázně a trpělivosti). Svadhjája znamená studium všeobecně, studium svatých spisů jógové filosofie, které přináší na cestě cenné poznání. Dalším je Íšvarapranidhána, která učí oddanosti Bohu (odevzdání se v čisté oddanosti Božskému Já). Bůh chrání každého, kdo se mu oddá v důvěře a víře (Steiner, 2011).

4.1 Jógové pojmy

- I. Ásana znamená v překladu poloha. Jde o tělesná cvičení, svědomitě prováděné přesně určenými fyzickými technikami (Steiner, 2011).
- II. Pranájama se zabývá dechovými technikami, jinak též zádržemi dechu. Jde o řízené asketické techniky, kdy při jejichž používání dochází k řízení energie pomocí dechových technik. Jogín tak získává a udržuje kontrolu mysli, probouzí a ovládá vnitřní síly, jež jej provází na cestě duchovna. Jde o vědomé zadržetí výdechu a nádechu, čehož se dosahuje po ásaně. Funkce všech orgánů jsou závislé na dýchání, mezi vědomím a dechem trvá neustálé propojení, stejně tak mezi duševními či psychickými stavy a dechem (Eliade, 1999).

Krejčí ve Stuchlíkové uvádí o nedostatku pohybu (hypokinézy) u dětí, což vede k jejich podrážděnosti, nedostatečné schopnosti sebekontroly, koncentrace a k impulzivnosti. K optimalizaci těchto stavů, stejně tak emočního vypětí přispívá prožitkový záměr u tělesných cvičení. Z tohoto se dá usuzovat, že učit děti vědomému dýchání, resp. pranájamickým cvičením, by mohlo vést ke snižování psychického napětí a z toho plynoucí celkové podrážděnosti (Stuchlíková, 2005).

Pranájamické techniky pracují se třemi plicními laloky, které blahodárně ovlivňují okysličování mozku a tím i celého těla.

- a) Spodní dech břišní – vychází z nejspodnějších plicních laloků. Tento abdominální dech pozitivně ovlivňuje spodní část těla, tzn. pánev s jejími vnitřními orgány a nohy včetně krevního oběhu spodních končetin.
 - b) Střední dech hrudní – vychází ze střední části plicních laloků. Tento interkostální dech blahodárně ovlivňuje horní končetiny, žaludek a krevní oběh těchto orgánů.
 - c) Horní dech klíčkový – vychází z horních hrotů plic uloženými pod kostmi klíčovými. Jedná se o klavikulární, proti astmatický dech, který zásobuje kyslíkem a pozitivně tak ovlivňuje mozek, celkově hlavu a její další orgány.
 - d) Plný jógový dech – jde o spojení předchozích dechů, spodního, středního a klíčkového. Pro jeho zvládnutí si můžeme představit, že dýcháme v rytmu mořské vlny nebo přílivu (Zikešová, 2005).
- III. Pratjahára = odpoutání se od mysli i těla, stažení smyslů. Jde o tělesné znehybnění, při kterém dochází ke zpomalenému rytmu dechu, soustředění se

do jediného vědomého bodu až k embryonálnímu magickému dýchání. Můžeme též přirovnat k rostlinnému způsobu bytí, při kterém dochází až k náboženské hodnotě (Eliade, 1999).

- IV. Dhárana = koncentrace. Umění soustředit se duševně na určitý předmět, kdy jogín prožívá v momentě soustředění čisté Boží světlo srdce (Eliade, 1999).
- V. Dhjána = meditační techniky, které rozvíjejí klidný stav. Jde o jakési prodloužení přechodí ásany, kdy dochází k novému prohlédnutí za obzor kosmického proniknutí podstaty bytí (Eliade, 1999).
- VI. Samádhi = úplný stav osvícení, blaženosti, sebe zjevení, schopnost úplného absolutního ontologického poznání. Při tomto nejvyšším praktikování jogín dokáže zrcadlit nadosobní Já a dokáže se odpoutat zcela od vnějšího světa (Eliade, 1999).

4.1.1 Hathajóga

Hathajóga patří do systému cvičení královské Rádžajógy. Hatha znamená razantní zásah do organismu, jež vede k jeho očištění. V překladu znamená vysloveně násilí, tlak, nátlak. Kořeny hathajógy jsou v tantrickém pohybu těla a využívá ho jako nástroj k vnitřnímu pozorování a zkoumání. Praktikování hathajógy pomáhá očistit mysl a tělo. Při správném cvičení dochází k propojení všech komponentů našeho života, kterými jsou intelekt, mysl, tělo, emoce a smysly do jednoho celku, tedy k harmonii jejich aktivit. Hatha je složena z ham, což znamená slunce a jinak jde také o zastoupený mužský princip a tham znamená měsíc nebo-li ženský princip, kdy vzájemné spojení obou vyjadřuje potřebu rovnováhy vlivu těchto aspektů. Zde je důležité zmínit také kanály (nádí), které prochází lidským tělem. Kolem pravé strany páteře lidského těla se vine nádí pingalá, která zastupuje mužskou, tedy sluneční energii. Levou částí páteře se vine nádí idá, jež zastupuje ženský princip, tudíž měsíční energii. Cvičením hatha-jógy dochází ke spojení těchto principů ve třetím kanále, který se nazývá sušumná. Toto spojení uvolňuje žádoucí tělesnou energii nazývanou kundalíní, jejíž rozvinutí po čakrách jogíni vnímají jako náraz. Odtud pramení pro hatha-jóga i výraz prudká nebo silová jóga (Steiner, 2011).

5 Psychika a stres moderní doby

„Moderní doba a s ní spjatý hektický styl života kladou na psychiku dnešního člověka velké nároky. Celkový příklon ke konzumnímu životnímu stylu společně se zvýšením dynamiky společnosti vedou k určitým negativním změnám. V této souvislosti je odbornou i laickou veřejností velmi negativně vnímáno šíření sociálně patologických jevů u dětí a mladistvých. Jedná se o celou škálu patologických jevů od drobných problémů v chování přes závažnější delikty až po delikvenci a kriminalitu dětí a mladistvých, patologické hráčství a toxikomani. Děti a mladiství tvoří sociální skupinu nejméně odolnou vůči nežádoucím vlivům. S kriminalitou a dalšími sociálně patologickými jevy nezletilých se proto setkáváme v menší či větší míře v každé společnosti, a lze říci, že představují trvalý problém, v jehož rámci byly uplatňovány různé historické přístupy, umožňující sledovat genezi řešení tohoto problému“ (Krejčí, 1998).

Zvyšující se neklid a jeho dynamické projevy jsou charakteristické pro současný životní styl. Vedou ke hromadícím se stresorům, což se odráží v negativním působení na mezilidské vztahy. Následky těchto jevů se odrážejí ve formě nejen specifických poruch učení u dětí a mladistvých, ale důsledkem převážně bývají i poruchy chování, které vedou přes prvky asociální a antisociální k delikventnímu až sociálně patologickému chování neplnoletého jedince. Řešení resocializace těchto marginálních skupin se hledá i v inovačních výchovných procesech, které vycházejí z poznatků cílenějšího a kvalifikovanějšího využití různých pohybových forem a aktivit. Vychází se z vědeckých poznatků centrálního nervového systému člověka, který je nejlépe aktivizován řízenou pohybovou aktivitou. Ovládaný pohyb je významným terapeutickým milníkem, který poukazuje na stav a stupeň vývoje nervového systému. Pohybová aktivita a řízený pohyb reagují v rámci terapie a prevence asociálního až sociálně patologického chování u dětí a mládeže příznivě na proces jejich resocializace. Jóga jako psychosomatický systém příznivě ovlivňuje psychický, fyzický i sociální rozvoj jedince (Krejčí, 1998).

Lidský organismus je pod neustálým vlivem měnícího se prostředí. Jeho psychobiologické nastavení je připraveno těmto změnám čelit a reagovat na ně, což se i ve skutečnosti neustále děje. Stres si lidé vysvětlují jako jistou zátěž organismu. V podstatě jde však o nespecifickou reakci těla na ohrožení organismu. Tato nespecifická reakce pak vede k obranné reakci, která může vést až k onemocnění. Je důležité si ale uvědomit, že co je pro jednoho stresovým faktorem, pro druhého může být naprosto běžná, bezproblémová událost. Proto je důležité rozšiřování vědomého stavu jedince. Pokud bude tělo a mysl

v pořádku, je možné čelit problémům, které do života vstupují. K tomu je zapotřebí trénovat aktivní bdělost, soustředění se v péči o duševní klid (Doležalová, 1993).

5.1 Stres u dětí a mladistvých

Jak uvádí Srivastava a kol. (2009) ve své publikaci, mezi současnou mládeží je fráze „jsem vystresovaný“ čím dál tím častěji se opakující slovní spojení. Úroveň zátěže, kterou dospívající denně zažívají, je popsána v laické i odborné literatuře. Dospělí často podceňují tuto úroveň stresu a nemusí si vždy uvědomovat možné důsledky stresu na děti, dospívající a mladé dospělé. Tento nedostatek uvědomění si stresu u dospívajících může být částečně spojen s nedostatečným povědomím o zdrojích stresu v dospívání, měnící se povahou stresorů v průběhu času, neustále se vyvíjejícími složitostmi adolescentního života a tendencí pro dospělé minimalizovat jejich osobní stres během dospívajících let nebo porovnávat jejich dospívající roky se zkušenostmi ostatních. Fyziologický vývoj, kognitivní rozdíly, pubertální změny, nezralé vyrovnávací mechanismy, pomalejší zotavení se ze stresových událostí a nedostatek zkušeností s řešením stresu mohou zesilovat stresující události prožívané adolescenty. Dospívající zažívají spektrum stresů od těch běžných až po těžké, zdraví ohrožující. Stres je spojen s řadou vysoce rizikových chování, včetně kouření, sebevražd, depresí, zneužívání drog, problémů s chováním a účastí na vysoce rizikových sexuálních aktivitách. Stejně tak se stres podílí na řadě chronických psychických a fyzických chorob. U vysoce rizikových dospívajících nebo těch, kteří žijí v sociálním znevýhodnění, může být zvýšené riziko nemocí souvisejících s chronickým vystavením stresu, diskriminací, stigmatizací a žití v podmínkách „drsného sociálního prostředí“. Vědci ve své práci tvrdí, že posuzování stresorů u dospívajících a dopad stresu na ně, je prvním krokem v prevenci a léčbě ze stresu vyplývajících chronických onemocnění. Poslední výzkumná práce Srivastavy a kol. (2009) ukázala jasný nárůst stresových důsledků pro dospívající související se zkušenostmi, chováním a zdravím (mimo jiné strach z neúspěchu a psychosomatické poruchy). Na rozdíl od toho je pro adolescenty k dispozici pouze několik programů pro zvládání stresu; velká část zahrnuje výcvikové kurzy zaměřené na chování a poznání.

Dospívající dnešní svět žijí ve světě konkurence a v každé sféře života je omezená konkurence. Teorie „přežití nejvyššího“ se vztahuje na každou etapu společnosti. Dospívající dnes žijí ve stále více úzkostné atmosféře. V dnešním konkurenčním světě není neobvyklé, že akademický úspěch hraje nejdůležitější roli v dospívání. Jejich prioritou je být akademicky úspěšný a vytvořit si místo ve společnosti.

Sociální problémy mohou být pro dospívající významně stresujícími faktory. Narušená mládež má často negativní dopady na sociální problémy, špatně řeší problémy a projevuje se zkruslování ve zdůvodnění sociálních problémů. Sociální zkušenosti dospívání mají dopad na utváření identity. Tlak vrstevníků na užívání drog nebo pohlavní styk může významně ovlivnit život dospívajících v závislosti na volbě chování v reakci na tyto sociální problémy. Vysoká míra sebevražd dospívajících podtrhuje potenciálně ničivé výsledky neefektivního řešení sociálních problémů. Narušení adolescenti častěji volí negativní alternativy k sociálním problémům, jako je zneužívání alkoholu, izolace a útěk z domova. Narušená mládež s internalizujícími problémy, jako je stres, deprese, úzkost, osamělost a sociální stažení, vnímá a zpracovává sociální problémy odlišně od těch, kteří jsou normální, nebo těch, kteří mají vnější problémy, jako je agrese. Problémy s internalizací, s kognitivními deformacemi ve vnímání a řešení sociálních problémů, včetně selektivní abstrakce, by do značné míry pomohlo vyřešit zapojení do prosociálních aktivit. Adolescenti jsou nad míru zranitelní a hrozí jim vysoké riziko, že budou v životě čelit různým fyzickým, psychickým a sociálním problémům, pokud společnost nepřevzme zodpovědnost za tento fenomén. Problémy duševního zdraví ovlivňují 10 až 20% dětí a dospívajících po celém světě. Přes jejich závažnost jako hlavní příčina zdravotního postižení v této věkové skupině a jejich dlouhodobé účinky po celý život jsou potřeby dětí a dospívajících v oblasti duševního zdraví zanedbávány, zejména v zemích s nízkými a středními příjmy. Duševní zdraví je nezbytnou součástí holistického zdraví. Obecný blahobyt adolescentů je v posledních letech předmětem značné debaty. Důkazy naznačují, že současná úroveň behaviorálních a emocionálních problémů u dospívajících je vyšší než v minulosti. Duševní zdraví je způsob, jak popsat sociální a emoční pohodu. Dobré duševní zdraví je základem zdravého vývoje dospívajících. Je spojeno s pocitem štěstí a pozitivní, užívat si života, mít zdravé vztahy s rodinou a přáteli, účastnit se na fyzické aktivitě a zdravém stravování. Být schopný relaxovat a zdravě spát, cítit se součástí nějakého společenství, prožívat s ním sounáležitost.

Duševní zdraví dospívajících je problémem pro odborníky ve zdravotnictví. Výskyt mentálních zdravotních problémů se zdá být vrcholem v adolescenci a rané dospělosti z důvodů biologických a psychosociálních přechodů, které se vyskytují v této věkové skupině. Dospívání je hlavní přechodné období mezi dětstvím a dospělostí a během této doby dochází k mnoha změnám - fyzickým, emočním a sociálním. Tyto změny mohou u mladých lidí vyvolat a udržet potíže s duševním zdravím. Vzhledem k množství změn, které se vyskytují v adolescenci, jsou mladší a starší adolescenti ve zcela odlišných

životních stádiích a jsou biologicky, kognitivně, sociálně a emocionálně odlišní. Existují také rozdíly mezi mladšími a staršími adolescenty v prevalenci různých poruch a v tom, jak vyjadřují své obtíže. Je proto důležité, aby zdravotničtí pracovníci měli na paměti vývojovou úroveň adolescentů, se kterými pracují, a dopad, který to může mít na prezentaci mladého člověka, pochopení jeho problémů a jejich schopnost využívat různé terapeutické intervence.

5.2 Duševní pohoda

Duševní pohodu lze podle Srivastavy a kol. (2009) zlepšit soustředěním na základě způsobu, jakým žijeme náš život. Nejde jen o to, zda cvičíme, dobře se stravujeme a nejsme stresováni, ale o to, co je pod tím, co ovlivňuje skutečnou změnu. Model duševní pohody bere v úvahu stávající a nový výzkum a navrhuje následující fáze blahobytu:

1. Hodnoty – jde o pravidla, podle nichž člověk žije, jsou jeho jádrem. Hodnoty ovlivňují rozhodnutí, která děláme, životní volby a způsob, jakým reagujeme na situace, které zažíváme.
2. Víra – jde o víc než přesvědčení v náboženském smyslu; je to něco, v co věříme, že je pravda o sobě a o světě, ve kterém žijeme.
3. Cíle (životní účel) – jde o cíl, na který směřujeme, a v konečném důsledku to, co musíme v životě udělat, abychom se cítili naplnění. Někdo žijící podle svého životního účelu bude mít své přesvědčení, hodnoty a cíle sladěné a jsou v souladu s tím, jak chtějí žít svůj život, je to v samém základním pilíři pohody.
4. Poznávání – způsob, jak shromažďujeme, ukládáme a zpracováváme informace. Je to o náladě, se kterou se ráno probudíme a jak během dne vše zvládáme, jaké emoce držíme a zda nám dobře slouží. Šťastnější lidé mají tendenci mít zdravější životní styl, více přátel a také 10 dalších pozitivních mezilidských zkušeností “.
5. Emoční inteligence - týká se naší schopnosti řídit naše emoce, reagovat na emoce druhých a jak emočně zvládáme život. Ovlivňuje naši schopnost zůstat vynalézaví, budovat a zlepšovat úspěšné vztahy, řídit se a vytvářet podmínky štěstí, úspěchu a naplnění v našich životech jako je osobní růst, sebe-přijetí, osobní vztahy a environmentální mistrovství (Srivastava, 2009).

O oblasti duševního zdraví se již dlouho diskutuje a nejde o jednoduché pole, kterému je třeba rozumět, a to nejen o dopadu duševní pohody, ale také o nemoci. Zdraví je o sladění, a to je přesně to, co sebe-řízení dělá, bere v úvahu celý život a na tom staví cíle.

Prostřednictvím vylepšené inteligence kolem našich emocí, přesvědčení a hodnot můžeme stanovit smysluplné cíle, přizpůsobit se svému životnímu účelu a v důsledku toho zvolit způsoby, jak dosáhnout pohody: vědět, jak se spojit s ostatními a těžit ze vzájemné výměny, dosáhnout svých cílů v oblasti tělesné pohody, být si více vědomi sebe a ostatních kolem sebe, mít lepší předpoklady k poučení se ze svých zkušeností možnost větší sebeakceptace (Srivastava, 2009).

Srivastava a kol. (2009) uvádí, že význam podpory duševní pohody dospívajících z krátkodobého hlediska je více než žádoucí. Přerušením narušení duševního zdraví co nejdříve v dětství a dospívání přinese mladým lidem okamžité odměny. Ti, kteří jsou podporováni a mají více pozitivního duševního zdraví, se mohou lépe učit a pravděpodobněji naplní svůj sociální, akademický a vzdělávací potenciál. Je pravděpodobné, že účinnější a nápaditější zásahy by mohly významně snížit úmrtnost adolescentů (snížením počtu sebevražd) a zlepšit životní zkušenosti. Pokud dokážeme přesně posoudit problémy s duševním zdravím a víme, jak zasáhnout, a také to, že intervence může fungovat, pak existuje etický imperativ, aby se s tím co možná nejdříve něco začalo dělat. Zlepšení zdravotních a vzdělávacích výsledků přinese prospěch mladým lidem v kratším časovém horizontu, ale samozřejmě také z dlouhodobého hlediska. I když zůstane značná část dospělých mladých lidí s problémy duševního zdraví, která má nejen přetrvávající problémy s duševním zdravím, ale také řadu dalších špatných výsledků - potíže se vztahy, nestabilní pracovní historii, zapojení do trestné činnosti a sociální vyloučení. Výzkum ukázal, že na lidi s pokračující vysokou mírou antisociálního chování do 28 let musí vynaložit společnost až 10krát vyšší náklady než na osoby bez problémů - jedná se o náklady na veřejné služby, jako je mimoškolní vzdělávání, pěstounská a pobytová péče a nezaměstnanost (Srivastava, 2009).

6 Péče o duši

Z dlouhodobého pohledu se zdá být pro společnost výhodné začlenit do života lidí péči o duši. Naučit je, jak pečovat nejen o fyzickou stránku tělesnosti, ale i o tu duševní. Přední filozofové a filozofie jako věda samotná je si vědoma potřeby péči o duši. Jak je výše popsáno, psychické problémy, poruchy učení, poruchy pozornosti a jiná psychická onemocnění mají vzrůstající tendenci. S tím vzrůstají i agresivní stavy, stavy šikany ve společnosti, v rodinách i mezi jednotlivci. Je načase, aby si společnost plošně určila nástroj, kterým začne uvědoměle pozitivně působit na psychiku jednotlivce. Tím nástrojem může být kombinace zvýšeného tělesného pohybu, který v současné moderní společnosti také výrazně chybí. Vše se ovládá a děje od stolů s počítači, chytrými smartphony, digitálními tablety. Pohyb, který je hybnou silou planety země, lidem schází. Sami se o něj vědomě připravují stále zvyšujícím se začleňováním sedavých zpohodlňujících aktivit do svých životů.

Pramenění jakožto péče o duši a pohyb jakožto péče o tělo. Jak uvádí Hogenová (2019) „duše se dá načapat v člověku a v sobě samém pouze a jenom, když se sama uvádí do pohybu“. Duše se dává do pohybu kladením otázek. Pokud člověk neklade otázky, nenachází v sobě samém ani duševní život. Tázáním tedy člověk nalézá život a může tak nalézt i svůj pramen, ze kterého pak, v době strádání, může čerpat. Dalo by se tedy říci, že jedinec, který má psychické problémy, jež utápí v alkoholu a jiných návykových látkách, ztrácí vůli hledat svůj pramen. Potom ale logicky ztrácí i vůli k životu, ztrácí svůj život jako takový. Žije z cizího pramene namísto ze svého. A to se pravděpodobně děje v současné digitální společnosti ve velkém. Jak píše Hogenová (2019), pramen, ze kterého jedinec pramení je kořen, ke kterému se lidská bytost dostává výchovou, vzděláním, myšlením, péčí o duši, cestou k sobě samému. Podle Hogenové je člověk učící se bytostí, jež je na cestě. A opírá se o Lao-c', který tvrdí, že podstatou člověka je *Tao* - cesta. Stejně tak o Ježíše a jeho výrok: „*Já jsem cesta, pravda, život.*“ Nebo o Heideggera, že „*Existence člověka je jeho cesta*“. I Hölderlinův Peregrin, poutník na cestě hledá sám sebe tělesným pohybem, tím, že kráčí podél Dunaje, kolem stromů, ptá se celou svou bytostí, jeho celá existence je jeho tázáním (Hogenová, 2019).

Pro člověka, na jeho cestě vzdělanosti, je důležitý učitel. Kantor, který neučí jen vědomostem, dovednostem, návykům, postojům a kompetencím studenta. Učitel, který zastává funkci i jakéhosi doktora, jenž otevírá žáka k němu samému. Podle Hogenové jde o zločin dnešní doby, kdy vzdělanost se považuje za pouhé zvyšování informací v paměti.

Hogenová tak poukazuje na nutnou kvalitu emoční i sociální inteligence, kterou může předávat jen vyspělá a vyzrálá osobnost učitele, která se tak stává přirozenou autoritou pro žáka. Děti a mladiství dokáží velmi bravurně odhalit tu kterou autoritu. Současná doba poukazuje svým vývojem na fakt, že přirozených autorit ubývá, naopak formální autority si lidstvo buduje v okázalých vládních systémech, které obyvatelstvo perzekuuje vládními leckdy nesmyslnými nařízeními, jež podporují ještě větší vznik byrokracií. Současná společnost je přímo hystericky spjata s potřebou empirických verifikovatelných výzkumů. Přitom, jak Hogenová píše, pro život jedince je nejdůležitější právě to, co nemůže nikdy empiricky zachytit. Zároveň popisuje, že člověka udělá šťastnějším právě ta možnost tázání a střetání na rozdíl od empirického potvrzování (Hogenová, 2019).

6.1 Thomase Moore - Léčebná péče o duši

„Při našem hledání okamžité spásy jsme zanedbali duši“, tvrdí psycholog Thomas Moore (2010). Je přesvědčen, že kultivováním posvátnosti v každodenním životě se můžeme naučit kultivovat i naši duši. To je možné uskutečnit alternativní cestou – cestou péče o duši. Je to cesta, která se nezabývá nemocemi a léky, ale místo toho věnuje pozornost fantazii. Cesta je to úchvatná a okružní, ve které se učíme „organizovat a formovat své životy pro dobro duše“. Uzdravení, kterého dosáhneme, není uzdravení z ničeho, ale uzdravení duše (Moore, 2010).

Tím se Moore připojuje k jednomu z předních psychoterapeutů, archetypálnímu psychologovi Jamesovi Hillmanovi. Radí, abychom přestali ztrácet čas zkoušením problémů tím, že jsme milující, rozhněvaní, asertivní, expresivní, hloubaví nebo hubení, protože i kdybychom byli všechny tyto věci, naše problémy by nezmizely. Spíše říká, že „velkou chorobou 20. století, která se podílí na všech našich potížích a ovlivňuje nás jak individuálně, tak i společensky, je „ztráta duše“. Když je duše zanedbávána, nejde jen pryč, projevuje se symptomaticky v posedlostech, závislostech, násilí a ztrátě smyslu. Naším největším problémem není jen pokušení izolovat tyto příznaky nebo se je pokusit vymýtit jeden po druhém. Hlavním a nejpodstatnějším problémem je, že ztrácíme svoji moudrost duše, ba dokonce i svůj zájem o ni. Jak zároveň Moore poznamenává, existuje jen málo „specialistů na duši“, kteří by nám poradili, když nás osobně přepadají nálady a emocionální bolesti, nebo když jsme jako národ konfrontován s řadou ohrožujících zlovolností. Fascinace pojmem vyjádřeným v názvu knihy naznačuje, že chtějí nejen získat zpět to, co Moore tvrdí, že lidé prohrávají svoji péči o duši. Přitom duše nás chce

zahrnovat dary. Pokud je o duši pečováno, poskytuje nám úlevu od naší úzkosti, dodává nám potěšení a hluboké uspokojení (Moore, 2010).

Během „léčebné péče o duši“ působí Moore jako průvodce, který nás učí pečovat o duši získáváním ztracené moudrosti o jejích potřebách a povaze. Z klasických mýtů velkých filozofů zjišťujeme, že západní náboženství, renesanční psychologie a práce C. G. Junga podporují Mooreovo tvrzení, že byly časy, kdy lidé znali způsoby duše a byli zběhlí v péči o ni. Poté, aby nám pomohl pochopit, že tato moudrost nemusí být zařazena do starověku a že můžeme také získat zpět to, co bylo ztraceno, dělá Moore své objevy relevantní pro to, jak dnes žijeme. Moore uvádí, že pokud se chceme něco dozvědět o své duši, musíme v ni nejprve uvěřit. V současné, moderní době je to však nepolapitelné. Naše společnost z větší části ani neuznává její existenci; není divu, že ji tedy v hierarchii hodnot nedáváme místo. "Jediný způsob, jak dnes poznáme duši, je její stížnost, protože když je ignorována, způsobí to, že cítíme její bolest." Přestože Moore bojoval za duši, neuměl nebo snad nechtěl ji definovat. Duše je jakýsi intelektuální podnik a je to její předností. Mooreovým cílem je dotknout se představivosti jeho čtenáře. Péče o duši, to nejsou přísliby okamžité spásy ze životních nemocí, ale skromné návrhy, které se vztahují k zemi za žití dobrého života. Nikdo nezná dostatečně tajemství srdce ani duše, aby o nich mohl autoritativně vyprávět. Duše zasahuje tak hluboko, že to může vyžadovat revoluci ve způsobu, jakým žijeme a přemýšlíme (Moore, 2010).

Moore nedefinuje duši, ale je zcela jasné, co tím termínem nemyslí. Nemluví teologicky o nějaké opravené hmotě či hmotné bytosti vzdorující smrti, ani o technickém odkazu na synonymum pro mysl, psychiku, id, ego, osobu, osobnost, já nebo ducha. Duše je spíše něčím skutečným - podstatou člověka nebo věci. Podle Moorea duše leží uprostřed cesty mezi porozuměním a bezvědomím, jejím nástrojem není ani mysl, ani tělo, ale představivost. Podle Moorea má mysl sklon „odcházet sama o sobě“ a zdá se, že nemá žádný význam pro fyzický svět. Zároveň může materialistický život být tak pohlcující, že jsme v něm uvízli a zapomněli na spiritualitu. Proto potřebujeme duši uprostřed; duši, která drží pohromadě mysl a tělo, myšlenky a život, spiritualitu a svět. Duši považuje za třetí možnost, je prostředníkem mezi vnějším světem, ve kterém žijeme a tajemnou a nekonečnou hloubkou v nás - místem, kde sídlí nejhlubší a nejsilnější emoce a nejdůležitější myšlenky (Moore, 2010). Moore naznačuje, že intuitivně chápeme duši jako kvalitu nebo dimenzi prožívání života a sebe samých a oduševnělost jako postoj, nikoli intelektuální činnost. I když nedokážeme vyjádřit, co to znamená, víme, že duše má

co do činění s pravostí a hloubkou, jako když říkáme, že určitá hudba má duši nebo že určitá osoba je oduševnělá.

V „péči o duši“ Moore neodděluje psychologii a náboženství, naopak, poskytuje jak psychologické rady, tak duchovní vedení. Tímto renesančním přístupem dává za pravdu Jungovy, který řekl: „Každý psychologický problém je nakonec věcí náboženství“. Z Moorea vyplývá, že duchovní život nějakého druhu je absolutně nezbytný pro psychologické zdraví. Zároveň nadměrná nebo neopodstatněná spiritualita může vést k násilnému nebo nutkavému chování, jako když člověk najednou „upadne“, aby následoval vůdce kultu. Péče o duši je cesta, kterou musíme záměrně nasadit, chceme-li dát běžnému životu hloubku a hodnotu, které přicházejí s oduševnělostí. Abychom kultivovali skutečnou hloubku a posvátnost, musíme být řemeslníky, říká nám Moore, zamyšleně odhodlaný žít expresivní a smysluplný život, který přitahuje krásu jak doma, tak i ve společnosti. Ať už myjeme nádobí, zahradníčíme, pracujeme v kanceláři, řídíme auto, stavíme domy, nebo trávíme čas s rodinou, je jedno, jsme-li v útlumu nebo trávíme čas oduševněle, pokud k tomu přistupujeme s vědomím klidu zenového mistra, sklízíme činnost, která nás zaplňuje dary, odměňuje vztahy, dává nám osobní sílu a úlevu od symptomů, které vedou k závislostem, posedlostem, násilnému chování a ztrátě smyslu. Když se staráme o duši, staráme se o sebe.

Když zkoumáme strukturu našeho života, abychom našli místa, kde můžeme začít pečovat o duši, říká Moore, musíme se přestat snažit překonat lidskou kondici a začít řešit každodenní problémy. Opravdu nás vyzývá, abychom se vzdali iluze nevinny a začali žít s našimi nedokonalostmi, než abychom se od nich přísně snažili zachránit. Sebe přijetí a sebepoznání, jak tvrdí Moore, jsou základem duše. Duše je „individuální a hluboká uvnitř nás. Má hodně společného s pamětí, minulostí a s celým vnitřním životem, který se nemusí vůbec vztahovat k našemu vnějšímu životu.

V reakci na Junga Moore dodává, že abychom našli duši, musíme „vzít zpět to, co bylo odmítnuto a začít pracovat s tím, co je, spíše než s tím, co jsme si přáli. Myšlenkou není být povrchně upravený, ale být hluboce propojený“. Abychom se spojili s duší, musíme být ochotni ji pozorně sledovat, abychom zjistili, jak se vyjadřuje. Moore uvádí: "Při pozorování duše sledujeme její ovce, cokoli putuje a pase se - poslední závislost, nápadný sen nebo znepokojivá nálada" (Moore, 2010).

V péči o duši nás Moore vybízí, abychom si přečetli mýty, protože rekapituluji mýtický původ našeho lidstva a rezonují s našimi postmoderními životy. Například stopy po původu depresivní nálady lze nalézt v mýtech o Saturnu. Když láska přináší bolest

a smutek, tragické osudy Tristana a Isoldy nám mohou pomoci pochopit, proč tento pocit může být skutečně „božským šílenstvím“. A když se v nás projevují pocity božského mateřství, když máme novorozené dítě, můžeme se podívat na příběh Demeter, který nám odhalí hlubší kořeny těchto pocitů. Liberální odkazy na Merkura v „Péči o duši“ naznačují, že tento bůh je jedním z Mooreových oblíbených. "Jung věřil, že alchymie (záhadný proces, ve kterém se surovina údajně proměňuje v kámen mudrců), byla duchovní praxe prováděná ve prospěch duše. Alchymie začíná a končí Merkurem (Moore, 2010).

S ohledem na hodnotu pro duši poctivého a obyčejného díla Moore vysvětluje, že alchymisté nazývali proces zpracování věcí duše, které objektivizovali v přírodních materiálech. „Mohli bychom si představit naši každodenní práci alchymicky stejným způsobem, jasným problémem běžné práce je surovina - prima materia, jak ji nazývali alchymisté - pro vypracování záležitosti duše. Na záležitostech duše pracujeme prostřednictvím věcí života. Jde o starodávnou myšlenku podporovanou neoplatonisty: Obyčejný život je prostředkem vstupu do vyšších duchovních aktivit. Nebo bychom mohli říci, že když v tuto chvíli tvrdě pracujeme na nějakém světském úsilí, pracujeme také v jiné rovině. Kdybychom to věděli, kdybychom si to právě v tom okamžiku uvědomovali, zabýváme se pracemi duše.“

Mooreova „léčebná péče o duši“ může sloužit jako prostředek pomoci psychoterapeutům lépe pochopit teorii, kterou jim klienti přinášejí prostřednictvím svých emocionálních stížností, prázdnoty a nesmyslnosti jejich života, vágní deprese, touhy po osobním uspokojení, ztráty hodnot, hladem pro spiritualitu, rozčarováním z manželství, rodiny a dalších vztahů, odrážejíc v tomto úzkost duše. Podle Moorea, problémy jsou nevyhnutelnou součástí každého lidského života a pokud budou plně přijaty, mohou se lidé skutečně začít starat o duši spíše než ji zabíjet. Skutečnost, že duše nás často tlačí, abychom šli na naši temnou nebo stínovou stránku, na místo, kde se nachází vše, co jsme se rozhodli potlačit a ignorovat, je podle Moorea jedním z jejích darů. Naším cílem je čelit našim obavám a získat zpět to, co je v nás podřadné nebo odmítnuté. Duše, dodává, se často objevuje v mezerách a dírách zkušenosti, když žijeme blízko srdce, a ne s ním v rozporu.

V kapitole se zajímavým názvem „Dary deprese“ nám Moore ukazuje, proč je volání duše o pozornost z tak temného kouta našich životů dar. „Ve společnosti, která je bráněna proti tragickému smyslu života, se deprese objeví jako nepřítel, neskutečná nemoc.... Zdá se, že některé pocity a myšlenky se objevují pouze v temné náladě. Potlačte náladu a tím

potlačíte myšlenky a úvahy. Deprese může být stejně důležitým kanálem pro cenné „negativní“ pocity, protože projevy náklonnosti jsou emocemi lásky“ (Moore, 2010).

V renesanční tradici byl Saturn bůh deprese. Starověcí astrologové považovali Saturn jako nejbzdálenější planetu, daleko v chladném a prázdném prostoru, a alchymisté použili Saturn jako symbol pro vedení. Když se cítíme depresivní, radí Moore, musíme si dovolit, abychom se sami o sobě zamysleli nad životem. To nás učiní vyzrálými, získáme autoritu a váhu, což jsou důležité aspekty duše. Podle Moorea jsme všichni zažili období, kdy jsme byli depresivní. Ať proto, že jsme ztratili práci nebo jsme onemocněli. Dostali jsme se do melancholického stavu, a i když se nám zdálo, že se z ní nevrátíme, že naše melancholie bude trvat věčně, najednou uprostřed ní najdeme nový vhled a neočekávanou vnitřní sílu. Tento nový zdroj, který Moore nazývá duší se paradoxně se často vyjevuje z deprese. Uznáním, že morální pocity beznaděje a zoufalství jsou výrazem duše, můžeme těmto „symptomům“ dovolit sobě samým dozrát a otevřít se moudrosti. Když se chováme jako hostitelé pro naše nejtemnější pocity, upozorňuje Moore, musíme do těchto pocitů vstoupit s představitostí, ne sebepojetím, vyslechnout jejich příběhy, aniž bychom se stali jejich oběťmi. Pokud si představíme depresi jako návštěvu Saturnem, můžeme zjistit, že napodobování jeho nálady oblečením v černé barvě je jedním ze způsobů, jak se dozvědět více o chladu, temnotě, prázdnotě, izolaci a rozpuštění smyslu, který prožíváme. Můžeme také podniknout výlet sami, nebo ustoupit na zvláštní místo, nebo prostě nechat všechny ty depresivní myšlenky a pocity být. Moore dochází k závěru, že tyto saturnské emoce jsou konkrétním způsobem, jak pečovat o duši v „její temnější kráse“. „Můžeme najít cestu do tajemství prázdnoty srdce. Můžeme také zjistit, že deprese má svého vlastního anděla, vůdčího ducha, jehož úkolem je odvádět duši do dalekých míst, kde najde jedinečný pohled a má vlastní vizi“. Zakoušení vlastního utrpení a citlivosti nás může vést k odhalení myšlenek, vzpomínek a pocitů, které bychom raději nechali pohřbeny. Pokud se však máme plně starat o naši duši, musíme být ochotni prozkoumat vše, co je zjeveno. Jedním ze způsobů, jak postupovat, je klást otázky: Jak pevný jsem ve svých nejhlubších názorech? Jsem ochoten zbavit se sentimentality a být pozorovatelem? Jsem schopen žít s paradoxem, rozporem a tajemstvím? Jsem ochotný vymyslet si řešení těchto problémů a stížností, aby duše mohla prospívat?

Není divu, že takové hluboce náročné otázky nemají snadno dostupné odpovědi. Přesto jejich zviditelňování a kladení je důležité. Jak Moore uvádí: „Duše je poetická a jako básník není nikdy spokojena s doslovným vysvětlením, bez ohledu na to, jak je přesvědčivá“. Když se zabýváme náladami, jako je deprese, pocity jako žárlivost, závist

a láska, nebo situacemi, jako jsou zaměstnání a vztahy, cílem je být nápaditý, nikoli doslovný. Intelekt chce souhrnné významy, ale pro duši je jednoduché vysvětlení vyhýbáním se složitosti, krokem proti její potřebě reflexe, vrstvám smyslu, nuancí a neustálému vyprávění (Moore, 2010).

Moore klade zvláštní důraz na mytologii duše, kterou odhalují naše sny. Snění nás vede „královskou cestou“ k duši, protože naše sny nám přinášejí obrazy, kterým je při probuzení obtížné čelit. Jakýkoli z procesů, který přináší imaginární, nikoli doslovná řešení našich obtíží, je však důležitým způsobem péče o duši. Jsou to terapeutické nástroje, které nám umožňují získávat nové poznatky v době, kdy čelíme paradoxu, rozporům a napětí protikladů v našich životech. Někdy vše, co musíme udělat, abychom získali tento vhled, je položit si otázku, která otočí známé téma do nového tvaru. Tento jednoduchý akt často může přinést novou perspektivu, která je překvapivá (a překvapení je jedním z Merkurových darů), protože najednou vidíme duši, která byla dříve skrytá. Podle Moorea jediné, co se od nás vyžaduje, je „občas se dívat v plném světle vědomí, jindy pohodlně stát v hlubokých stínech tajemství a neznáma“.

Moore uvádí, že jsme tvůrci výběru, se schopností, zvolit si oduševnělou cestu, která nás vede daleko „od“ a zároveň „k“ napětí radikálních polarit. Jakmile jsme se naučili žít s těmito polaritami, můžeme si uvědomit, že se staráme o duši tím, že budeme žít plně s neurotickými tendencemi a vysokými ideály, nevědomostí a znalostmi, každodenním životem a vyšší úrovní vědomí. Moore nadšeně parafrázuje Ficina, když říká, abychom si vybrali všechno, pokud jsme už museli čelit výběru z mnoha možností. Touha duše po detailech a detailech, místo obecnosti, je součástí její chuti k „lidovému životu“, hledá oduševnělý vztah k určitému místu a kultuře. Samotný každodenní život však nestačí. Semena duše, do které se dostáváme hluboko uvnitř, potřebují také duchovní život, pokud mají růst a kvetou. Nemusíme však přijmout náboženství, abychom je oplodnili. Jsme duchovní, když se cítíme hluboce, říká nám Moore, nebo když jsme skutečně zapojeni do aktivit, jako je sport, expresivní umění nebo intelektuální bádání.

Podle Moorea, duše touží po posvátném. Pokud nebudeme hledat a kultivovat posvátnost ve všem, co děláme, duše zmizí. Například v mnoha klášterních řádech je práce stejnou součástí plánovaného života mnicha jako jeho modlitba, meditace či liturgie. „Práce hluboce ovlivňuje duši,“ dodává. „Je plná fantazie a mluví k duši na mnoha různých úrovních. Může vyvolávat fantazie či vzpomínky se zvláštním, specifickým významem. To může souviset s rodinnými tradicemi, ideály, mýty. Stejně tak činnost může být prostředkem k třídění problémů, které mají jen pramálo společného se samotnou prací“.

Péče o duši v každodenním životě podle Moorea vyžaduje řemeslo - směs dovedností, schopností, umění a pozornosti: „Žít s vysokou mírou obratnosti znamená věnovat se malým věcem, které udržují duši zapojenou do všeho, co děláme; je to samotné srdce tvorby duše“ (Moore, 2010).

Obecně řečeno, Moore definuje umění jako cokoli, co nás zve do rozjímání. Ve chvílích přemítání se svět umocňuje, protože umění upoutává pozornost. Abychom byli ohleduplní k našemu životu, nemusíme chodit do muzeí, abychom se podívali na obrazy, které byly vyloučeny z každodenního života. Domov může být skvělým místem, kde se umně vyjadřujete a vyživujete duši. Vaření, aranžování květin a provádění oprav podporují kontempace, reflexe a rafinovanost. Také si uděláte čas na nákup kvalitního ložního prádla nebo jednoduchého čajového servisu, což jsou zdroje obohacení, které lze předat z jedné generace na druhou, a tak se podnítí potěšení duše ve vzpomínkách na minulost (Moore, 2010). „Umění nás učí respektovat představivost jako něco, co je daleko za lidským stvořením a záměrem,“ píše Moore. „Žít umělecky náš běžný život, znamená, mít tuto citlivost k věcem každodenního života, žít intuitivně a být ochoten vzdát se míry naší racionality a kontroly výměnou za dary duše“ (Moore, 2010). V péči o duši nás Moore učí, že se pohybujeme směrem k duši, když žijeme stejně ze srdce jako z hlavy, s pocitem připoutání k našim rodinám, našim přátelům, našim komunitám a světu kolem nás. Duše nám dává vědět, že je o ni postaráno, když naše potěšení mají nově objevenou hloubku; když můžeme žít s paradoxem, zmatkem a složitostí; a když jsou naše pocity nedůvěry a strachu nahrazeny soucitem. Pokud věrně pečujeme o duši, každý den vystupujeme z cesty a dovolujeme si v sami sobě objevit našeho plného génia. "Duše se shlukuje do záhadného filosofického kamene, do toho bohatého, pevného jádra osobnosti, které alchymisté hledali, nebo se otevírá do vějíře ocasu páva odhalením spektra všech svých barev" (Moore, 2010).

6.1.1 Thomas Moore - Deset způsobů péče o duši

1. Vyživujte a vzdělávejte svou fantazii. Mysl přemýšlí, myslí; duše si představuje. Čtením, posloucháním příběhů, vystavováním se všem uměním, uměleckým múzám, to jsou způsoby péče o duši. Věci světa se formují do obrazů, které se pro nás stávají obydlími duchů a nádob tajemství (Moore, 2010).

2. Reagujte na to, co žádá o řešení. Vezměte si to, co je v současné době nejnaléhavější. Nemusíte hledat něco jiného. Nejnaléhavější věc může být stejně komplikovaná jako

vztah, ale může být také jednoduchá jako dveře padající ze závěsu. Duše je ovlivněna malými detaily a drobnými rozhodnutími každodenního života (Moore, 2010).

3. Naslouchejte svému srdci. Povrchním, připraveným vysvětlením všeho, co se děje v našich životech se vyhýbáme péči o duši. Duše je poetická. Nikdy neexistuje jeden příběh, který by vysvětlil všechno. Jednoduchá vysvětlení naší bolesti může zabránit tomu, aby duše vzkvétala, bez ohledu na to, jak přitažlivý je příběh za našimi bolestmi se ukrývá (Moore, 2010).

4. Naučte se žít složitě. Abychom se starali o duši, musíme žít složitě místo toho, abychom ze složitosti utíkali. Zeptejte se: „Jak se mohu distancovat od problémů a výzev v mém životě?“ Není to tím, že nepoužívám své talenty a dary? Tím, že nemůžeme žít s nevědomím? Vyhýbáním se paradoxu a záhadám? Péče o duši nenabízí iluzi bezproblémového života. Procit'ujme existenci! (Moore, 2010).

5. Žijte individuální život. Buďte ochotni jít proti zrnů nařízení. To by mohlo znamenat, že se staneme výstřednějšími nebo dokonce iracionálními. Uvědomte si, že péče o duši má za následek individuální „já“, které jste možná nikdy neplánovali (Moore, 2010).

6. Vyberte si práci, která vyhovuje vaší duši i rozpočtu. Prozkoumejte „hodnoty duše“ svého potenciálního pracoviště. Jaký je jeho duch? Budou tady se mnou zacházet jako s lidskou osobou? Existuje zde pocit komunity? Milují zde lidé svou práci? Existují tu nějaké morální nebo etické problémy? Není možné se starat o duši, a přitom porušovat vlastní morální citlivost (Moore, 2010).

7. Být ve službě ostatním. Uvědomte si, že duše existuje mimo vaše osobní podmínky a koncepce. Jste na dobré cestě k duši, když cítíte připoutanost ke své rodině, komunitě a světu (Moore, 2010).

8. Naučte se, že duše mluví skrze jednoduché věci. Rozpoznejte duši, která mluví ve vašem domácím zařízení, v architektuře, na horách a jezerech, v činžovních domech a ulicích s kriminalitou - ve všem kolem vás. V myšlence anima mundi (duši světa) neexistuje žádné oddělení mezi individuální duši a duši světa (Moore, 2010).

9. Znáte svou vlastní mytologii. Mytologie není stejná jako mýtus. Je to sbírka příběhů, které se pokouší vykreslit mýty, hluboké vzory, které žijeme v našich běžných životech. Všechny naše vzpomínky, úvahy a sny jsou bohaté na představivost a duši. Když přemýšlíme o svých zkušenostech a učíme se je umně vyjadřovat, děláme život více oduševnělým (Moore, 2010).

10. Buďte oduševnělí, vystavujte se spiritualitě. Důraz je zde kladen na obrázky a příběhy, nikoli na vysoké duchovní úspěchy. Objevte mnoho různých duchovních tradic a nechte je,

aby vás naučili, jak udělat rituální součást vašeho každodenního života. Rituál je akce, která mluví k srdci a duši, ale nemusí nutně dávat smysl doslovným způsobem. Každý den věnujme své duši více a více péče (Moore, 2010).

PRAKTICKÁ ČÁST

7 Jóga a její působení na zdraví

Krejčí (Stuchlíková, 2005) vidí jógu jako prostředek rozvoje zdraví u dětí na prvním stupni základních škol. Domnívá se, že pohybová aktivita u dětí, zejména praktikování jógy, přináší nové podněty, při kterých děti objevují své pohybové dovednosti a schopnosti, a především poznatky o sobě sama. Jóga jim umožňuje vyrovnávat se s krátkodobými psychickými i fyzickými přetíženími, rozvíjí jejich obrazotvornost a fantazii, povšechně je činí houževnatějšími. Díky cvičením jednotlivých ásan u dětí dochází k jejich lepší koncentraci na učivo, jsou uvolněnější a cítí se svobodněji. Dechová (pranajamická) cvičení spolu s fyzickými a relaxačními vedou k vnitřnímu zklidnění, uvolňují napětí ve svalech a tlumí případné a nežádoucí projevy agrese u dítěte. Krejčí upozorňuje na rozpory mezi tím, jak se chovat k dětem a tím, co jim chceme předkládat. Zdůrazňuje potřebu praktikovat jógu s dětmi až poté, kdy sám učitel prošel náročným výcvikem v této oblasti. Dalším požadavkem je nevyhnutelnost cvičení učitele s dětmi, kdy se obě strany stávají partnery sdílené interakce. V rámci praktikování jógy dochází k působení nejen na oblast intelektu, ale i mravní a citovou, kdy jde i o prožitek zažívání jednoty celku. Krejčí se rovněž domnívá, že lze uplatnit praktikování jógy ve škole i mimo stanovené hodiny tělesné výchovy. Například před začátkem vyučování, během dne, před obědem, zkrátka v jakémkoli čase, kdy jsou děti již delší dobu ve strnulých pozicích, jako je sezení v lavicích v čase frontálního výkladu. U dechových cvičení upozorňuje Krejčí (Stuchlíková, 2005) na kvalitu okysličování tkání a vnesení vyrovnanosti a klidu do psychického stavu dítěte, kdy nedostatek okysličení tkání způsobuje povrchní a nesprávné dýchání. Stejně jako dýchání považuje za důležité i relaxační cvičení. Jedná se o závěrečnou jógovou techniku, která má u žáků nejen navodit příjemný pocit, ale celkové uvolnění a zároveň blahodárny odpočinek (Stuchlíková, Prokešová, 2005).

Žáčková vyzdvihuje jógové relaxační techniky u dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí. Může jít o poruchy chování i učení, kdy dochází k poruchám procesu vzruchu a útlumu, jež bývá projevem zvýšené hyperaktivity a unavitelnosti. Dochází i k poruše paměti, myšlení a vnímání. U takto postižených dětí dochází i k emocionálním výkyvům a podrážděnosti. Je proto na místě u takových dětí volit relaxační techniky, které jim navodí zklidnění a zharmonizování, což je opět v silách jógy. Vrátime-li se k Hogenové, která uvádí psychické problémy jako neusebrání do sebe sama, pak jóga takto postiženým dětem dokáže pomoci se alespoň na krátký okamžik dotknout vlastního pramene, usebrat se.

Zároveň je však nutné si uvědomit, jak náročné je pro pedagoga s takovými dětmi pracovat. Relaxace je náročné cvičení na soustředění a pozornost a domáhá se značné trpělivosti. Tu právě žáci s LMD nemají a je proto potřeba s nimi pracovat v jednotlivých krocích, fázích. Zejména s imaginací je potřeba nakládat opatrně, aby se z pozitivní nezměnila na imaginaci negativní, což by pro takto postižené děti mohlo být zatěžující a nepříjemné. Pravidelné vkládání menších přestávek zaručí, že děti vydrží u cvičení déle a soustředěně. Důležité je také, ale to koresponduje i s potřebou u zdravých dětí bez psychického zatížení, neustále je chválit a oceňovat jejich snahu bez vnášení kritických poznámek, které by je rušily a odváděly od učitelova požadovaného záměru cvičení a relaxace (Žáčková, Jurovičová, 2003).

Další významnou oporou v praktikování jógy nejen u dětí je pranajamické, či-li dechové cvičení. Zikešová (2005) se zaměřuje na nutnost udržování nosních sliznic v čistém stavu bez zahlenění. Popisuje techniky dechu, které jóga dělí do tří částí podle toho, kterou částí plic je prováděn. Dolní, abdominální, či břišní dech vychází ze spodní části plic, interkostální, nebo-li střední dech vychází z hrudní, mezižeberní části plic a podklíčkový dech, klavikulární vychází z horních hrotů plic z pod klíčních kostí. Pokud cvičenec zvládne všechny tři techniky najednou, praktikuje tzv. plný jógínský dech. V rámci správně provedené techniky jógínského dechu je podstatné zahájit cvičení výdechem a Zikešová dodává, že pokud není úplného a hlubokého vydechnutí, nemůže dojít ani k dokonalému nadechnutí, což souvisí s vesmírným zákonem o dávání. „Neumíme-li dávat, vydat, vydechnout, nemůžeme ani brát, přijímat, či nadechnout“ (Zikešová, 2005).

Jak uvádí Doležalová (1993), v Santa Cruz chápou jógu nejen jako návod ke kvalitnímu životu, ale i jako ozdravnou techniku pomáhající v psychosomatických onemocnění. Posilováním obranných tělesných mechanismů a pozitivním ovlivňováním životních postojů se snaží eliminovat a odstraňovat stresové faktory, které se podílejí na řadě civilizačních chorob jedinců. Svoje pacienty vedou k umění relaxace, ovládnutí mysli a koncentrace v rušivém prostředí, za předpokladu uplatnění v běžném, všedním dni. Léčebný kurs je sedmidenní, vyžaduje naprostou absenci vnějšího světa a zahrnuje kromě již výše zmíněného i nácvik a prohloubení správných stravovacích a hygienických návyků, jak duševních, tak i tělesných. Psychologie a filozofie jógy je nedílnou součástí tohoto výcviku (Doležalová, 1993).

7.1 Jóga a její působení na zdraví v zahraničních výzkumech

„I přes hromadění výzkumu jógy a jeho pozitivního dopadu na fyziologické i psychologické zdraví je stále nejasné, jakým způsobem jóga zlepšuje zdraví. Dvě hlavní složky jógy, jógové dýchání a meditace, mohou být důležitými mechanismy, pomocí kterých se jednotlivci učí vypořádat se se svými každodenními stresory, a tím snížit riziko vzniku nemocí souvisejících se stresem. Existuje mnoho experimentálních studií zabývajících se poznatky, zda jógínské dýchání jako mechanismus zvládnání stresu a zvýšená vnímavost zprostředkovávají psychologické zdravotní přínosy jógové intervence. V západních zemích praxe jógy obvykle zahrnuje provádění sekvencí fyzického držení těla v kombinaci s pomalým a vysoce vědomým dýcháním“ (Tellhed a kol. 2019).

Kabat-Zinn (2017) definoval všímavost jako „věnování pozornosti určitým způsobem: záměrně, v současnosti a bez úsudku.“ Zatímco některé pozice jógy mohou být nepohodlné a / nebo dezorientující, instruktor jógy trénuje praktikujícího k aktivnímu soustředění se na dýchání, namísto snahy se mu vyhýbat nebo dokonce s dýcháním bojovat. Nezbyvá mi, než souhlasit i s Tellhedovým (2019) vyjádřením, kdy prostřednictvím promyšlené a trvalé praxe se jednotlivci učí zaměřovat svou pozornost na změny dechu a také na okamžiky tělesných pocitů, myšlenek a emocí, a také na to, jak tyto jevy vznikají. Jógínské dýchání tak působí jako spojení mezi myslí a tělem a může být považováno za kotevní bod pro kultivaci všímavosti v každodenním životě. Pravděpodobně praxe vědomého jógínského dýchání učí jednotlivce lépe se vypořádat s každodenními stresory, čímž se snižuje stres a nemoci související se stresem. Sama ze své zkušenosti mohu Tellhedovo tvrzení, že vědomé zvládnání stresu může zahrnovat umožnění sebe sama vnímat a snášet stresory tak, jak jsou. Bez vyhýbání se úsudku nebo sebekritiky a úmyslným výběrem jakékoli činnosti, namísto uchýlení se k impulzivním a/nebo nepřiměřeným reakcím. Při vnímaném použití dechu a učení je důležité zůstat v přítomnosti, nenechat se odtahovat myšlenkami. Jen tak může meditační (vnímavé) dýchání fungovat jako nástroj k tomu, aby se jedinec naučil rozpoznávat spouštěče nežádoucích pocitů a situací a jednal více v souladu s vlastními hodnotami a cíli (Tellhed a kol. 2019).

Podle Tellheda (2019) praxe jógy v západních zemích zpravidla zahrnuje praktikování jednotlivých tělesných ásan v kombinaci s pomalým a vysoce meditačním, tzn. vědomým dýcháním. Přestože v izochronní době neexistují v odborné literatuře empirické studie, které by se opíraly o zkušenostní testy, zda meditační jógínské dýchání vyrovnávající se

se stresem zprostředkovává zdravotní přínosy jógy, existuje důkaz, že vědomé dýchání a meditace vede ke snižování stresu a zlepšování zdraví souvisejícího se škodlivostí stresu. Krátké meditační relace spolu s dýcháním podle Shermana (2005) snižují úzkost a negativní náladu a zvyšují vnímavost. Z jeho studií vyplývá, že existují důkazy, kdy hluboké, pomalé, vnímavé dýchání přináší fyziologické pozitivní účinky, stejně jako pomáhá regulovat nerovnováhu v centrálním nervovém systému a stimulovat parasympatickou aktivitu navozující relaxační pocity. Pozitivně působí i na ucelenou řadu fyzických a duševních postižení, jako jsou úzkost, deprese a kardiovaskulární onemocnění. Jeho empirická studie na hlodavcích zjistila, že dýchací centrum může ovlivnit mozkové funkce vyšší úrovně. Tato změna dýchacího vzorce byla doprovázena posunem ke klidnému chování, což naznačilo možnost přímé cesty, kterou dýchání ovlivňuje duševní stav a tím vyvolává změnu chování. Klidné, vědomé dýchání bylo začleněno do zdravotní péče, aby pomohlo jednotlivcům vyrovnat se s extrémními stresory, jakými je například porod a předložilo kvalitativní důkazy pozitivních účinků jóginského dýchání na stres (Sherman et al., 2005). Sama při svém praktikování vědomého dýchání jsem došla k podobným závěrům jako Sherman, kdy jsem dokázala pracovat se snižováním stresu při vysokoškolském studiu i v práci a vědomě jej potlačovat meditačním dýcháním.

Další výzkumníci, Goting a kol. (2018), se ve své obsáhlé populační studii zabývali chováním mozku při praktikování jógy a jógové meditace. Podařilo se jim pomocí zobrazovacích technik zjistit zapojení určitého objemu pravé amygdaly. Potvrdili tak souvislost mezi meditační a jógovou praxí, vyšší zakoušeného stresu, změnou hippocampu a objemu amygdaly. Studie byla založena na průřezové účastnické populaci a zahrnovala více než 3700 účastníků. Respondenti této studie vyplnili dotazníky hodnotící meditační cvičení, cvičení jógy a zakoušený stres a podstoupili mozkovou magnetickou rezonanci. Účastníci poté podstoupili několik, v čase po sobě jdoucích, tomografických skenů mozku a v průběhu času byly vyhodnoceny mozkové strukturální změny. Oblastmi zájmu tomografického vyhodnocení byly změny v objemech amygdaly a hippocampu, neboť výzkumníci předpokládali, že by se mohlo jednat právě o soustavy ovlivnitelné meditací a vědomým dechem. Byly provedeny lineární, více variabilní, regresní analýzy a tyto smíšené modely byly následně upraveny podle pohlaví, věku, úrovně vzdělání, intrakraniálního objemu, kardiovaskulárního rizika, úzkosti, deprese a stresu. Respondenti, kteří prováděli meditační a jógové praktiky, byli uváděni do výrazně většího stresu a depresivních příznaků. Úvodní měření ukázala, že účast na meditačních a jógových cvičeních byla spojena s výrazně nižším pravým objemem amygdaly a dolním levým

hippokampovým objemem. Opakovaná měření s použitím smíšených lineárních modelů ukázala významný časový vliv na pravou amygdalu praktikující meditaci a jógu. Tato významná populační studie prokázala závěr, že účast na meditační a jógové praxi spojená se zakoušeným stresem pomáhala vyrovnat se se stresem lépe a účastníci zapojovali v menším objemu pravou část amygdaly (Gotink et al., 2018).

Donnelly, Goldberg a Fournier (2019) se zabývali empirickým výzkumem zkušeností účastníků skupinové jógy s psychoedukační intervencí. Zajímalo je, zda výsledek pomůže prokázat snadnější integraci komunity u lidí s traumatickým zraněním mozku a jejich pečovateli. V rámci studie provedli polostrukturované rozhovory se třinácti osobami s traumatickým poraněním mozku a se třemi pečovateli, kteří absolvovali trénink jógy zahrnující dechová cvičení, jógu, meditaci a psychoedukaci. Rozhovory byly analyzovány pomocí obsahové analýzy. Výsledky studie poukázaly na identifikaci sedmi témat: pocit sounáležitosti, lepší udržování komunitního spojení, příjemná účast, fyzické zdraví, soběstačnost, samoregulace a celková odolnost. Všichni respondenti ocenili prostředí komunitního jógového studia a mnohostrannou skladbu programu. Postižení respondenti uvedli zlepšení v síle, rovnováze, flexibilitě a kontrole pozornosti a větší pocit sounáležitosti, komunitního spojení a schopnosti pracovat a orientovat se ve svých životech. Všichni účastníci shodně upozornili na pokračování v používání praktik, například dechových cvičení, k řešení a odstraňování negativních emocí a stresu. Přibližně polovina účastníků dále udržovala vztahy vybudované během výzkumu a cítila se schopnější získat přístup k dalším činnostem ve své komunitě. Ze závěru studie vyplynula úspěšná podpora integrace komunity u lidí s traumatickým zraněním mozku. Studie zároveň poukázala na usnadnění rozmanitých a smysluplných výhod v oblasti fyzického, psychologického a sociálního zdraví, což svědčí o tom, že se může jednat o účinný způsob komunitní rehabilitace. Přinesla i poznatky týkající se důsledků v rehabilitaci. Přeživší lidé s traumatickým poraněním mozku často bojují o účast ve své komunitě. Respondenti komunitní jógy s psychoedukační intervencí zažili rozmanité a smysluplné výhody z hlediska fyzického, psychologického a sociálního zdraví. Ukázalo se, že skupinová jóga s psychoedukací může být pro přeživší s traumatickým poraněním mozku účinným způsobem integrace komunity a z toho plynoucí rehabilitace v komunitě. Dále ze studie vyplynul pozoruhodný a k zamyšlení hodný fakt, že přesto, že má jóga jako holistická terapie mnoho výhod, stále není dostupná populaci s traumatickým poraněním mozku na komunitní úrovni (Donnelly et al., 2019). Na základě zjišťování a ověřování vědeckých

informací a opor musím sama konstatovat, že ani v rámci českého zdravotnictví není jóga tak dostupná, jak by na základě empirických výsledků mohla, a i měla být.

Lauche a kol. (2019) se zabývali zkoumáním vztahu mezi praktikováním jógy a meditace australskými ženami středního a vyššího věku a chronickými stavy. Vycházeli z poznatků, že jóga a meditace jsou využívány převážně zdravými vzdělanými mladými ženami, zatímco o praktikování staršími, chronicky nemocnými ženami je známo jen málo. Účelem jejich studie bylo proto tyto vztahy prozkoumat. Posuzujícími prediktory při využití jógy a meditace byly partnerské vztahy (vdaná/ve vztahu; neprovdaná/ve vztahu), vyšší zdravotní vytrvalost a vyšší vzdělání, zatímco obezita a diabetes snížily pravděpodobnost praktikování. Zatímco většina shledala, že jóga a meditace jsou pro jejich stav užitečné, její praktikování bylo jen zřídka sledováno nebo diskutováno s lékaři. Studie zjistila, že jógu a meditaci praktikují australské ženy středního až vyššího věku s chronickými nemocemi. Nedostatek komunikace s poskytovateli zdravotní péče však bránil koordinované a účinné zdravotní péči zabývající se chronickými nemocemi. Dále ze studie vyplynulo, že pokud by byla záměrem snaha porozumět možnému souběžnému využívání jógy, meditace se zdravotní péčí a tím zvýšit informovanost o bezpečném, účinném a koordinovaném praktikování jógy u osob s chronickým onemocněním, je další výzkum vlivu jógy na zdraví jedince nezbytný (Lauche et al., 2019). Já se domnívám, že pokud by se meditační a jógové praktikování zavedlo jako běžné cvičení mezi děti od předškolního věku, tak už jen samotným uvědoměným pohybem a prací sám se sebou, tzn., i aktivním zaváděním zdravého životního stylu a dalších, by docházelo ke zlepšování zdraví, k posilování pro zdraví příznivých návyků a z toho plynoucího pozitivního smýšlení. Obrovské finanční prostředky, které si takové empirické studie žádají, by se nemuseli vynakládat, naopak by mohly být využity pro podporu fyzických aktivit člověka, jež jsou pro něj charakteristické.

Výše zmiňované studie se zabývaly působením jógy na dospělé respondenty, ať zdravé nebo se zdravotním postižením. Cook-Cotton (2017) se ve své publikaci pokouší jako první shrnout výzkumné texty, které by měly učitelům a pedagogickým pracovníkům pomoci implementovat vybrané jógové programy do škol. Ve svém kompletním přehledu se opírá o empirické výzkumy týkající se působení jógy na dětský organismus i na jeho psychiku. Klade důraz nejen na výzkum, ale především jeho převedení do praxe spolu s přihlédnutím k možným zábránám při zavádění meditace jakožto sebe vnímavosti a jógy do škol. Na základě výzkumů popisuje vlastnosti, které meditace a jóga ve školách poskytuje, od snižování stresu a sociálních konfliktů, k posilování zapojování studentů.

Jeho publikace, která slouží především jako odůvodnění pro integraci jógových a meditačních programů do škol, tak zároveň vytváří přehled sekcí pro školení, přípravu ve třídách a plán lekcí, implementaci specifických technik a komplexních jógínských praktik a meditačních programů. Dále se ve své publikaci zabývá i zkoumáním a uplatňováním filozofických základů meditace a zásad jógy a kriticky v ní přezkoumává protokoly meditace a jógy a intervence prováděné ve školách. V závěru se věnuje ohleduplné péči o studenty a učitele, včetně stupnice pro stanovení cílů péče o sebe samého a systému bodování. Dvanáct základních principů meditace a jógy ve školách je pospojováno v maximální kontinuitu. Ve svém díle se věnuje nástrojům pro zlepšení jógových a meditačních praktik ve třídě a ve škole, jakož i v osobním životě dětí a mládeže (Cook-Cotton, 2017).

Dalšími výzkumníky, kteří si dali za cíl prostřednictvím své studie posoudit dopad kurikula jógy v základních školách na kvalitu života žáků a zhodnotit vnímání potenciálních překážek a výhod plynoucích ze zavádění jógy a meditace směrem k učitelům a pedagogickým pracovníkům do tříd, byl kolektiv amerických vědců z oddělení globálních věd o zdraví a chování v Tulane z University School v New Orleans v čele s Bazzano (2018). K posouzení dopadu krátké intervence na studenty třetího stupně, kteří byli pozitivně vyšetřeni na příznaky úzkosti, byla použita randomizovaná kontrolovaná studie. Studenti byli náhodně vybráni do intervenční skupiny 20 studentů, kteří v období od října 2016 do února 2017 po dobu 8 týdnů praktikovali v malých skupinových aktivitách jógu a meditaci, a kontrolní skupiny 32 studentů, kteří studovali jako obvykle. Výsledkem byla krátkodobá multidimenzionální pozitivní spokojenost u žáků praktikujících jógové aktivity a meditaci. Stejně tak učitelé byli přizváni k účasti na dvou sezeních v rámci profesního rozvoje při zavádění jógy a meditace do učeben a každé z těchto sezení dokončili dotazníkem. Studie prokázala u žáků krátkodobě praktikujících jógu a meditaci zvýšení nejen inteligenčních, ale i psychosociálních a emočních jednotek (stejně poznatky uvádí i Krejčí u Stuchlíkové, viz výše této diplomové práce: „V rámci praktikování jógy dochází k působení nejen na oblast intelektu, ale i mravní a citovou, kdy jde i o prožitek zažívání jednoty celku“). Učitelé a pedagogičtí pracovníci uváděli častější praktikování jógy a meditace ve třídě jako významný nástroj pro kvalitní budování profesního i sociálního rozvoje. Výsledky měření nebyly utlumeny žádnou úpravou (Bazzano, 2018).

Rashedi (2019) se ve studii snaží prozkoumat zkušenosti s jógou předškolních dětí z mateřských škol kvalitativně-průzkumným přístupem. V průběhu let byly ve školách

široce prováděny meditační a jógové intervence a prokázaly slibné výsledky. V publikaci poukazuje na fakt, že navzdory výhodám praktikování jógy a meditace, stále existuje omezená odborná literatura empirické studie o účincích jógy na malé děti. Kromě toho výzkum jógy u malých dětí používá především kvantitativní metodiky. Rashedi kvalitativně-průzkumná studie se zaměřila na výzkumné metody formou rozhovorů s dětmi za použití zakotvené teorie (kvalitativní výzkum v pedagogických vědách), aby se dozvěděla o vnímání dětí zúčastněných v randomizované studii. Osmítýdenní jógová intervence se zaměřila na samoregulaci a regulaci emocí. Při výsledné analýze se objevila dvě témata zakotvená v komplexních údajích. Nejrelevantnější pro téma zkušeností dětí s praktikováním jógy byla pozitivní emoce dětí ohledně jógy a znalost dětí o schopnostech jógy a samoregulace. Děti často dychtivě sdílely své pocity a znalosti o józe a dokázaly předvádět své ztělesněné znalosti týkající se svých vlastních emocí a tělesnosti, čímž prokázaly i schopnost aktivně se účastnit jako vědomí respondenti výzkumného procesu. Tato kvalitativně-průzkumná studie přispěla k výzkumu fyzických, kognitivních a emocionálních výhod jógy pro malé děti. Rashedi ve studii poukazuje na možnost budoucích vědců opírat se o nasbíraný výzkumný materiál ve snaze porozumět tomu, jak jóga podporuje vývoj dětí v mladém věku, a provádět následné zkoumání ztělesněných zkušeností a přínosů jógových praktik u dětí (Rashedi, 2019). I tato studie mě opět přivádí k otázce, zda již empirických studií nebylo dost a zda není na místě se raději začít zabývat aktivním začleňováním jógy, jakožto prospěšného tělesného cvičení, do běžného lidského života. Při tom mě napadá ještě jedna otázka, a sice, zda se vytvářel někdy průzkum na škodlivost nebo prospěšnost zavedení fast food restaurací do lidských stravovacích návyků?? A přesto jich je nespočet!

Ke zdraví prospěšnému praktikování jógy se vyjadřuje i článek profesora Katze (2013) z ortopedické chirurgie Harvardské lékařské fakulty. Zaměřuje se na několik denních cvičení, která zabraňují bolesti zad. Zmiňuje se o tom, že denní cvičení, protahování a posilování je nejlepším způsobem, jak oddálit útok bolesti dolní části zad. Uvádí, že proces v józe, při kterém je tělo nastaveno v pozicích v krátkém časovém období, uvolňuje svalové napětí. Proto Katz navrhuje provádět zkušební cvičení na bolest dolních zad za účelem záměrného posilování středu těla (Katz, 2013).

Stejně tak Saper, Sherman a Delitto (2014) upozorňují na ekonomické náklady spojené s chronickou bolestí v zádech. Tato civilizační choroba způsobuje společnosti značnou nemocnost a náklady, zatímco nepřiměřeně ovlivňuje dospělé s nízkými příjmy a menšiny. Metodou výzkumníků byla stanovena randomizovaná kontrolovaná studie pro 320

převážně dospělých osob s nízkým příjmem a s chronickou bolestí zad. Porovnávacími kritérii byly jóga, fyzikální terapie a úroveň vzdělávání. Dalšími kritérii pro měření byli dospělí ve věku 18–64 let, kteří měli nespecifickou bolest v dolní části zad, trvající více než tři měsíce. Autoři studie vyspecifikovali i průměrnou intenzitu bolesti. Roční studie měla počáteční tři měsíční léčebnou fázi, kdy účastníci byli náhodně vybráni ve standardizovaném tréninku hatha jógy doplněném o domácí praktikování. Výsledky poukázaly na výrazné snížení bolesti zad již po třech měsících. Několik po sobě jdoucích randomizovaných kontrolovaných studií ukázalo, že praktikování jógy je účinnou léčbou v chronické bolesti zad. Srovnávací účinnost jógy a fyzikální terapie, která je běžnou tradiční léčbou chronické bolesti zad, však není známa (Shaper 2014).

Schure (2008) upozorňuje na pozitivní vliv jógy, meditace a tělesného cvičení ve své čtyřleté kvalitativní studii, jež zkoumala vliv výuky hatha jógy, meditace a qigongu na poradenství pro postgraduální studenty. Účastníci 15týdenního kurzu snižování stresu hlásili pozitivní fyzické, emoční, mentální, duchovní a sociální mezilidské změny a podstatný vliv na jejich poradenské schopnosti a terapeutické vztahy. Respondenti vyjádřili různé preference a zkušenosti s praktikami jógy i dechovou vnímavostí. Většina respondentů uvedla záměr praktikování jógových ásan a dechové vnímavosti integrovat do svých budoucích profesí (Schure, 2008).

Podle Kercooda (2012), potlačování tělesnosti a fyzických aktivit žáků a studentů není pro jejich přirozený vývoj a udržení pozornosti žádoucí, naopak, přidání pohybových aktivit před zahájením nebo již v průběhu školní výuky se jeví jako užitečné. Studie zdokumentovaly pozitivní účinky pohybových a fyzických aktivit u dětí ve školním věku prostřednictvím školních cvičebních programů, začleněním pohybových aktivit do školních osnov, včetně cvičebních programů pro celou třídu a zavádění i mimo školní aktivity. Obecně autoři studie prokázali zlepšení standardizovaného poměru výuky, chování žáků i plnění úkolů průměrně vzdělaných dětí školního věku. Pohybová aktivita byla prospěšná také pro školní děti s problémy s pozorností a učením nebo diagnostikovanými specifickými poruchami. Přidání fyzických aktivit k jejich rutinní školní výuce bylo doporučeno intervenčními studiemi, které vycházely z teorie optimální stimulace (Kercood, 2012). „Teorie optimální stimulace předpokládá, že tyto organismy zahajují stimulační aktivitu k dosažení stimulačního stavu, který by mohl být popsán jako homeostáza, stejně jako u jedinců s poruchami pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) se při pokusu účastní nadměrného fyzického pohybu. Přidáním stimulačních činností do rutinních úkolů, lze tedy poskytnout optimální úroveň stimulace, kterou žáci vyžadují

pro zlepšení výkonnosti při řešení úkolů a snížit rušivé chování. Využití fyzických aktivit u osob s ADHD a bez ADHD zahrnovaly jógu jako zesilovače klidu.“ Výsledky ukázaly, že respondenti (účastníci jógy) si vedli lépe a na základě zpracování výsledků autoři došli k závěru, že jóga může mít určité, specificky dané a měřením podložené výhody pro žáky a studenty se specifickými poruchami učení (Kercood, 2012).

8 Pohyb

Vzhledem ke svému vysokoškolskému studiu ve zralém věku jsem došla k názoru, že současné školství, a stejně tak se to týká i vzdělávání, které jsem měla já sama jako dítě možnost zažít, má obrovský nešvar týkající se nedostatku pohybu životně potřebného nejen pro dítě, ale bytost jako takovou. V přírodě neexistuje živočišný druh, který by měl tak málo pohybu jako člověk sám. Přitom je člověk zrozen z pohybu, vyvíjí se pohybem a pohyb je jeho nezbytným předpokladem ke správnému a zdravému vývoji. Současná tendence ne-pohybu je vzrůstající a měla by být pro člověka, ale i instituce, vlády a státy alarmující. Děti vstupem do školy ztrácejí pohyb; učí se věnovat pozornosti a naslouchání výkladu učitele v pohybové pasivitě ze školních lavic, následně ve studentském věku sedí na přednáškách, při psaní bakalářských a diplomových pracích stále sedí, později již v pracovním nasazení jako zaměstnanci v práci nebo na schůzkách se radí, pracují za stoly u počítačů a v podstatě přijmou sedavý způsob života za vlastní. Následně sedíme při přemísťování se z místa na místo v autech, v hromadných prostředcích, v kinech, doma u televize... Ani nám pak nepřijde, že je pro člověka normální pohyb, zatímco sezení je pro nás nepřirozené. Pohyb se modernímu člověku vytrácí ze života.

Poslech frontálního výkladu spojený s ne-pohybem tak může být o mnoho náročný i pro děti trpící specifickými poruchami chování, jakými jsou ADD, ADHD aj. Krejčí (1995) ve své publikaci uvádí, že děti, které mají problémy s pozorností a očekává se od nich, že budou poslouchat, aniž by se pohybovaly nebo si pohrávaly, mají potíže s udržením pozornosti na zadané úkoly. Zamysleme se, kolik času denně děti stráví ve školním prostředí, jež se nemalou měrou podílí na utváření osobnosti dítěte a jaké stimuly toto prostředí poskytuje dětem k jejich regeneraci a relaxaci. Tělesná výchova a její psychohygienický smysl v našem školství pozbývá významu, navíc se stává až téměř módním trendem čím dál častější uvolňování z tělesné výchovy u středoškoláků. Jak uvádí Krejčí (1995), spontánní pohyb a hravost jsou důležitými faktory sloužícími k psychickému uvolnění dítěte. V hodinách tělocviku bývá však převládající pohybová aktivita žáků bez záměrného vedení, spíše řídicí se povely učitele (Krejčí, 1995).

Stejně tak Hogenová (2019) vychází ze životní nutnosti pohybu, když říká, že: „Živé tělo tělesní v pohybu, kdy mostem mezi tělem (soma) a světem kolem nás, je vnímání. Vnímání jako neustálé slyšení zvuků, pocitování dotyků, plné vůně, plné reflexí plovoucího charakteru, toto vše je vnímáno jako jediná jednoduchost. Pohyb musí být zrozen. Proto pohybová zkušenost našeho těla není žádným poznáním, ale naopak poznání umožňuje.

Otevírá nám přístup ke světu a předmětům. Každý pohybový návyk je rozšířením naší vlastní existence s možností lepšího vnímání i lepšího poznávání. Pohyb a tělo tedy není možno chápat pouze kartesiánsky, tj. analyzovat do částí a popisovat je. Je třeba se dostat k celku těla, fungujícího skrze tělesné schéma jakožto pozadí, na kterém, podobně jako na filmovém plátně, vystávají jednotlivé pohybové figury v simultánní propojenosti motoriky, myšlení, vůle a pocitů. To je také nejdůležitější myšlenka ve fenomenologickém pojetí těla a pohybu. Každý pohyb patří do celku, do svého pozadí jako jeho moment, tento celek má intencionální charakter a nazývá se tělesné schéma (oblouk mezi retencemi a protencemi, rozprostírající se nad urimpresi). Člověk je ztělesněním pohybu. Pouhý pohled na věci kolem nás již vyvolává tzv. virtuální pohyby, protence, které spouštějí vlastní motorický akt. Tak je tomu i s mluvením. V podstatě celý náš život je dialogem; pohybem, který vedeme s okolním světem, řeč slov si nezadá s řečí těla. Odpověďmi našeho těla jsou akty těla, motorické změny našeho vztahu ke světu. Sport a tělesná výchova je tedy specifickým dialogem, kde můžeme najít otázky a odpovědi. Naše tělo se páruje s věcmi, je s nimi v jednotě, která je klíčem k pochopení člověka jako celku, a zvláště jako zdroje pro porozumění jeho nemocem. Věc je korelátem našeho těla, je propojena s tělem neviditelnými vlákny našich virtuálních pohybů, tato síť patří k tělesnění. Věci nejsou jen předměty, jen danosti a fakta, to je zjednodušené chápání. Dialog těla a okolí probíhá v síti před porozumění, jež má před reflexivní povahu. Jde o rozumění tělesné, a právě na to se zapomíná nejvíce (Hogenová, VŠ přednáška, 2019).

8.1 Pohyb, dítě, rovnováha

Palouňková (2012) definuje pohyb jako trvale určenou genetickou vlastnost, která se významně podílí a podporuje jednotlivé formy kognitivních a motorických aktivit. Je to rozsah schopností, jež vytyčují dispozice vedoucí ke zdokonalování se v určených činnostech rozvíjející vrozené dispozice. Ty následně ovlivňují úspěšnost a působí na stupeň rozvoje lidských schopností. Udávané předpoklady neovlivňují jen činnost pohybovou, ale i výrazně podmiňují dosažení stupně výkonu v práci, sportu, tvorbě. Jestliže jsme v předcházející kapitole určili pohyb jako dominantní složku člověka, stejně tak je nutné si uvědomit, kdy u něj dochází k nejvýraznějším pohybovým schopnostem. Podle Měkoty a Novosada (2005) k tomu dochází již v předškolním věku, kdy dítě aktivní činnost vyhledává samo a je tudíž nejsnazší jej v tomto věku v pohybu podporovat. Jak již bylo v předchozích kapitolách uvedeno a Měkota s Novosadem (2005) to potvrzují, stupeň motorických dovedností a schopností dítěte pozitivně rozvíjí zdravý životní styl

a pravidelný pohyb. Nepříznivě, a to i na psychiku, naopak působí únava, nemoc a stres. Pohyb (stejně tak u dospělých) zároveň pozitivně ovlivňuje a posiluje i psychickou stránku dítěte a tím eliminuje případné výkyvy zdravotních stavů a oslabení imunity.

Jak uvádí Šulová (2004), v období vývoje u předškolního dítěte dochází v oblasti motorických dovedností k vysokému nárůstu kvalit koordinací pohybu a jejich zdokonalování. Pohybové dovednosti a schopnosti jsou nejčastěji definovány jako vrozené, relativně nezávislé komplexy vnitřních dispozic člověka určené k jeho pohybovým aktivitám.

Dalším důležitým atributem pohybu je rovnováha těla. Stupně tělesné stability jsou ovlivňovány nejen genetickými předpoklady, ale i úrovní zdravotního či psychického stavu, věku a dalších dispozic člověka. Zemánková s Vyskotovou (2010) popisují bilanci nebo-li rovnováhu lidského těla souhrnem dynamických i nehybných funkcí zajišťujících stabilitu a čelících pádu. Přestože si tuto taktiku těla, která patří k našim bazálním pohybovým dovednostem, úmyslně neuvědomujeme, činíme tak každodenním, nevědomým tréninkem, kdy neustále vyrovnáváme stabilitu a přirozeně balancujeme v reakci na gravitační působení. S přibývajícím věkem a špatným životním stylem, kdy většina z moderních lidí má sedavé zaměstnání, je nutné tyto dovednosti a schopnosti posilovat tréninkem úmyslným. Trojan (2001) uvědomělé pohyby popisuje jako impulzy dané činností receptorů v mozku, jenž obstarává stabilitu těla a její rovnovážné udržení v rozdílných pozicích. Neméně důležitým faktorem k udržení stability těla je chodidlo, které mimo jiné plní i jakousi úlohu senzitivního snímače nutného pro rozvoj a udržení rovnováhy těla. Spolu s mozkem tvoří dva protipóly, které se navzájem a nevýlučně potřebují pro kvalitní vyrovnávání těžiště.

Jóga a její tělesné praktikování prostřednictvím jednotlivých ásan, jež se věnují jak posilování částí těla, především jeho středu, tak i balančním technikám, zároveň i meditačním, se zdá být všestranným kvalitním pomocníkem člověka v jeho cestě životem. Existuje mnoho výzkumných studií, které podporují tuto všestrannou aktivitu jako blahodárnou nejen pro člověka zdravého, ale i pro jedince se zdravotními omezeními. Přesto, jak se zdá, je stále nedoceněna. Zařazováním jógy do běžného života lidského jedince již od útlého věku znamená zajistit přirozené zdokonalování jeho rovnováhy i rozvoj celkové pohybové koordinace. Zároveň i prohlubování návyků a dovedností, které si odnáší do dospělého života. Další neméně významnou složkou je propracování a nastavení správných postojů k životu i k sobě samému, dodržování zásad zdravého stravování i životního stylu, udržování psychohygieny formou vnímavosti dechu, meditace.

8.2 Kvalita pohybu a života

Jak uvádí Hogenová (2002) a opírá se o Patočkovu (1995) tvrzení, kvalita života je úzce spjata s kvalitou pohybu. Pokud připustíme, že nejen všechny lidské pohyby, ale pohyby celé planety jsou obsahem života, pak lidský život bude patrně pohybem nejsložitějším. Pohyb svým vstupováním do zjevu je představitelem změny. Změna je jediná jistota člověka. Stejně tak je to i jeho jediná nejistota. Jestliže jistota vstupuje do nejistoty, pak k této změně vynakládá pohyb. Pohyb, který je všude kolem člověka. Pohybem se člověk rodí na svět a pohybem z něj i odchází. Tím posledním pohybem člověka je jeho výdech. V dnešním světě podle Hogenové je tělo čím dál více považováno za věc a mohlo by se stát, že zanedlouho začne být považováno za pouhý stroj k udržení kvality života. Přitom kvalita života je dána tvořivostí, je závislá na přesahu, vychází z celku a celek je složen z pohybu. Člověk je závislý na pohybu. Život člověka je závislý na pohybu stejně jako planeta Země se otáčí kolem své osy. Podle Patočky (1995) se v rámci životních pohybů setkáváme s objekty i událostmi, kterým díky pohybu rozumíme. Pohybem vstupujeme do jevů, objekty se člověku zjevují v souvislostech jeho zájmu. Dochází k lidskému porozumění, jež hýbe souvislostmi světa a svět je tak předpokladem ke zjevování objektů a věcí. Jde o koloběh života. A koloběh je pohyb.

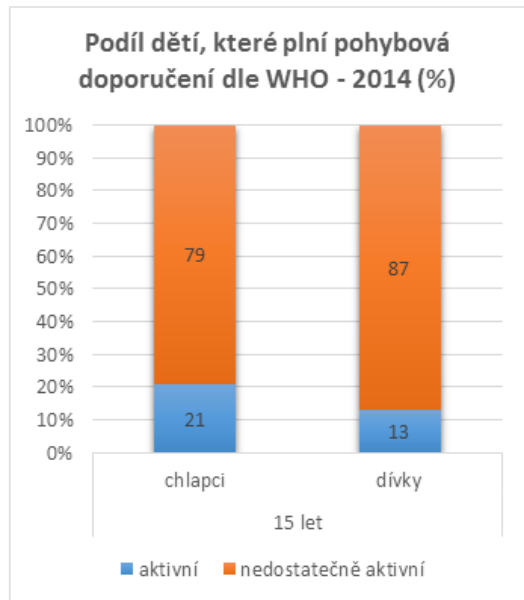
8.2.1 Nedostatek pohybu a civilizační onemocnění

„Na souvislost mezi nedostatkem pohybu a nárůstem civilizačního onemocnění, jako je například diabetes u dětí, upozorňuje ministr zdravotnictví Adam Vojtěch v rámci akčního plánu Národní strategie zdraví 2020: *„Každodenní pohybová a sportovní aktivita je klíčová z hlediska zdravého životního stylu a její nedostatek způsobuje vážné zdravotní komplikace,*“ a dodává, že *„zhruba 80 % dětí v ČR má nedostatek pohybových aktivit“*.

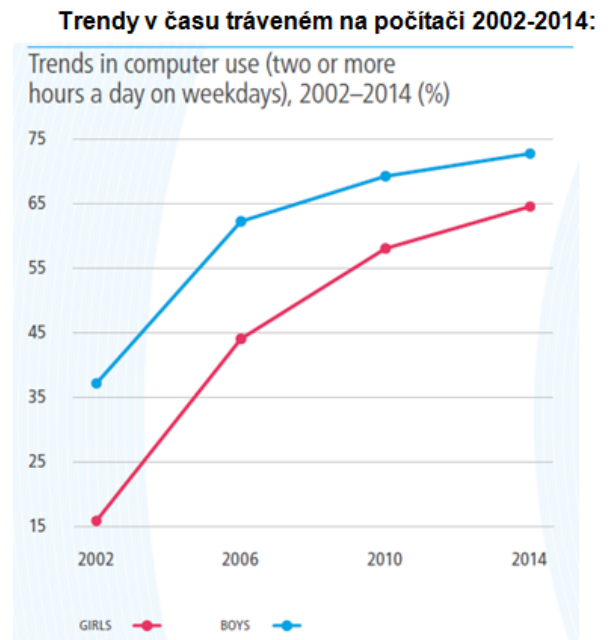
Jak uvádí zpráva ministerstva zdravotnictví, „v ČR za poslední dekádu alarmujícím způsobem vzrostl výskyt onemocnění souvisejících s nezdravým životním stylem jako je Diabetes Mellitus 2. typu (cca 900 tis. pacientů), kardiovaskulární onemocnění, rakovina tlustého střeva nebo obezita, kterou trpí až 20% dospělých. Všechna tato onemocnění, která souvisí s pasivním životním stylem, způsobují ve zdravotnickém systému zásadní ztráty, které by jinak mohly být vynaloženy na kvalitnější zdravotní péči například u vážně nemocných dětí.“ Jak ministr Vojtěch dodal: *„Právě děti jsou pro ministerstvo zdravotnictví klíčovou cílovou skupinou z hlediska prevence, protože návyky, které si vytváříme v dětství a dospívání, nás provází celý život. Zhruba 80 % dětí v ČR má přitom*

nedostatek pohybové aktivity, většina dětí zároveň tráví příliš mnoho času u televize a počítače, což velmi často přináší problémy i s nadváhou“ (Portál MZČR, 2018).

Obrázek č. 1: WHO – pohybová doporučení



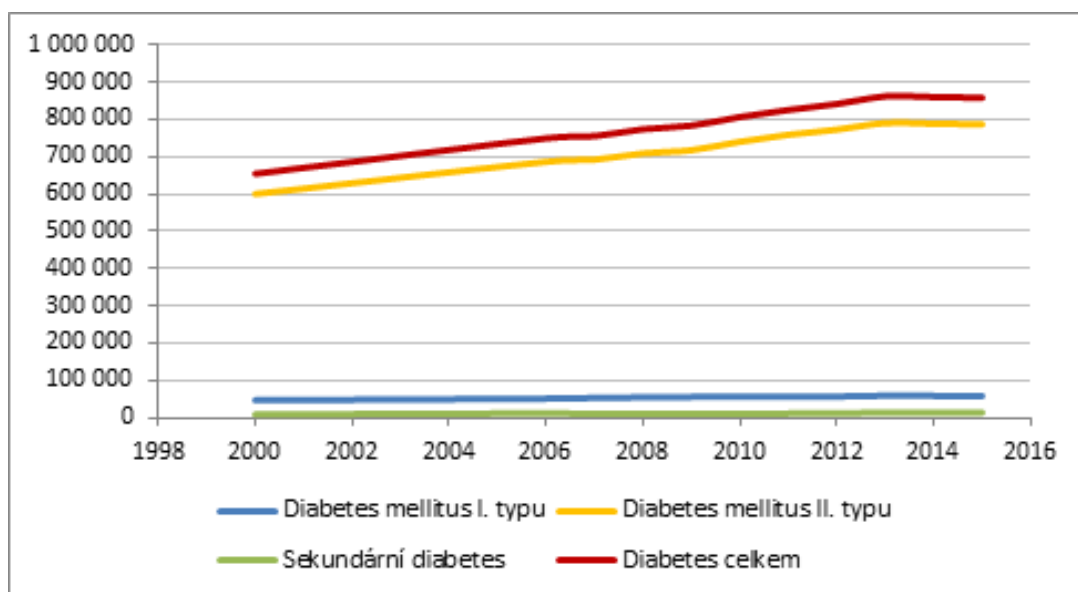
Zdroj: WHO, studie HBSC



Zdroj: MZČR

„Z posledních výsledků největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace (HBSC) vyplývá, že počet dětí trpících nadváhou nebo obezitou se od roku 1998 u chlapců téměř zdvojnásobil a u dívek je výskyt nadváhy a obezity přibližně 2x vyšší. Negativní trendy ve výskytu nadváhy a obezity u dětí se u nás na rozdíl od zemí západní Evropy nedaří zastavit“ (Portál MZČR, 2018).

Graf č. 1: Vývoj diabetu v ČR v letech 2000-2015



Zdroj: ÚZIS ČR

„Ministerstvo zdravotnictví proto v této souvislosti pracuje na Akčním plánu se zaměřením na podporu pohybové aktivity v rámci Národní strategie Zdraví 2020. „Plán definuje několik opatření, které by situaci měly zlepšit. Jde zejména o zavedení aktivních přestávek, navýšení počtu hodin pohybu ve školách, zařazování pohybu do předmětů primárně nepohybového charakteru, podpora strategického plánování obcí v oblasti sportu a zajištění informovanosti odborné i laické veřejnosti prostřednictvím národního portálu zaměřeného na podporu pohybu,“ uvedla náměstkyně ministra zdravotnictví Alena Šteflová s tím, že je zde klíčová spolupráce s resortem školství“ (Portál MZČR, 2018).

Tabulka č. 2: Počty nemocných diabetem v ČR a v Praze

	2014	2015	2016
Praha	107 632	111 642	111 852
ČR	859 829	858 010	861 450

Zdroj: ÚZIS ČR

ZÁVĚR

Diplomová práce na téma „**Jóga jako nástroj k vědomému tělu z pohledu fenomenologického pojetí tělesnosti**“ se týkala zhodnocení významu jógy jako nástroje k nalezení harmonie vědomého těla, jeho tělesnosti a fenomenologie těla.

Úvodní část diplomové práce se zabývala celospolečenskou důležitostí daného tématu. Popisovala historická východiska pohledem kartesiánského pojetí těla vycházející z Descartova dualismu. Další kapitola byla věnována komparaci pojmů z oblasti kartesiánské a jógové meditace, popisu fenomenologie tělesnosti u Merleau-Pontyho. Zdůrazněny zde byly kapitoly věnující se problematice zvyšujícího se psychického napětí u dětí a mládeže a z toho vyplývající nutnost zabývat se péčí o duši. V samostatné kapitole byl vysvětlen význam jógy jako prostředku ke znovunastolení stability a popsány druhy ásan a v reakci jejich působení na lidský organismus.

Praktická část se zabývala účinky jógy na zdraví ve vybraných badatelských publikacích. V ní byly popsány zahraniční výzkumy, jimiž se zabývali významní současní vědci a badatelé z řad různých společenských věd jakými jsou psychologie, medicína, pedagogika. Cílem práce bylo pokusit se zjistit a případně i dokázat, že jóga je nejen kvalitním tělesným cvičením, ale že se jí dá využít u dětí a mládeže ke zklidnění mysli a zharmonizování se v běžném životě, který klade v současné době stále se zvyšující nároky na lidský život a uplatnění se v něm.

Je známo, že v dnešní uspěchané a zrychlené moderní době se současná civilizace potýká s vysokou dávkou stresu plynoucí z negativních emocí, jako jsou strach, úzkost, obava. Setkávají se s nimi nejen dospělí, ale už i děti ve školním, a v předškolním věku. Zažívají vnitřní napětí, jež se v raném věku začne projevovat na úrovni psychosomatických problémů, různých forem ADHD. Projevy mohou být různorodé. Ať už se jedná o poruchy pozornosti, určitý vnitřní neklid a přemíra impulzivity, ale i o pokles výkonnosti lidského organismu, onemocnění ve formě narůstajících alergií či zvýšené časté nemocnosti. Jak bylo v práci popsáno, už v dětském věku narůstají civilizační onemocnění typu diabetes mellitus I. a II. stupně. Společnost poukazuje na vzrůstající absenci pohybu a tělesných aktivit u dětí a mládeže. Stále více jich tráví čas hraním her u počítačů, alarmující je také skutečnost, kdy děti a mládež pasivně pozorují na svých elektronických zařízeních druhé při různých činnostech. Tématem uplatnění a zvyšování sportovních aktivit u dětí a mládeže se i v rámci resocializačního procesu zabývají vyspělé státy světa. Jde o odborníky a kapacity z mnoha vědeckých disciplín (psychologie, sociální pedagogika,

medicína). Z dostupných odborných informačních pramenů, zdrojů a publikací vyplynulo, že tématem uplatnění jógy a jejím začleněním do běžného života dětí, mládeže, dospělých i seniorů, se zabývají vyspělé státy světa včetně jejich kapacit a odborníků z mnoha různých vědeckých disciplín a společenských věd, jakými jsou nejen medicína nebo psychologie, ale i například speciální pedagogika, sociální vědy nebo ekonomie. I v České republice se této problematice věnuje mnoho našich odborníků, z nichž v této práci také vycházím.

Jak je v diplomové práci uvedeno, v józe jde především o sjednocení mysli, duše a těla s podstatou vesmíru. Tak, jak se různé druhy jógy odlišují, stejně tak se lišíme my, lidé. Ale jedno máme společné. Hledáme, podobně jako jóga, cestu k sobě. Snažíme se žít v harmonii se svým tělem. Hledáme způsob, jak nalézt souznění s vlastní duší i myslí, a to celé v kontextu s okolním světem. To vše nám jóga nabízí. Jóga je cesta, na které poznáváme sami sebe. Propojuje tělesné techniky s technikami duševní hygieny, což je v dnešním uspěchaném světě víc než nutné. Výzkumných publikací a odborných studií na téma pohyb u dětí zdravých, s poruchou učení, je mnoho, stejně tak i tato diplomová práce se opírá o výzkumy osob s traumatickým postižením mozku. Všechny se shodují v jedné podstatě. A sice, že nejen běžný pohyb a sportovní aktivity, ale i různé druhy jógy, počínaje dechovými cvičeními, přes praktikování jednotlivých ásanových pozic a konče vědomými meditacemi, mají pozitivní vliv na psychiku a tělesnost člověka. Stejně tak důraz na správné dýchání v józe vede k uvolňujícím meditačním projevům těla. V rámci nepravidelných hodinových lekcí se toto zvládnout nedá. Jsem proto přesvědčená, že jóga by se měla v rámci RVP plošně zavést jako povinné cvičení do všech škol. Žákům a studentům by toto praktikování mohlo pomáhat zvládat stres moderní doby. Naučili by se tak nejen správnému dýchání, posilovaly by i střed těla, což by vedlo k jeho lepšímu držení. V ásanových pozicích by se naučili propojovat dech v relaxačním stavu těla i mysli, získali by tak kompetence naprosté soustředěnosti a uvolnění, kdy člověka venkovní svět neruší a jejich život by se bezesporu zkvalitnil.

Pokud cílem diplomové práce bylo pokusit se zjistit a případně dokázat, že jóga je kvalitním tělesným cvičením, pomocí jehož se dá využít ke zklidnění mysli u dětí a mládeže a jejich zharmonizování se v běžném životě, pak byl tento cíl naplněn. Zároveň však práce ukázala, že se touto problematikou zabývají odborníci na dospělé populaci, u které výzkum prokázal blahodárné účinky jógy rovněž. Stálo by za to tedy vyvolat celospolečenskou diskuzi, jak efektivně toto cvičení začlenit do běžné pravidelné výuky, aby se stalo součástí edukace současného člověka.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

ČAPEK, Jakub. *Maurice Merleau-Ponty: myslet podle vnímání*. Vyd. 1. Praha: Filosofia, 2012. 357 s. ISBN 978-80-7007-379-7.

COOK-COTTONE, Catherine P. *Mindfulness and Yoga in Schools: A Guide for Teachers and Practitioners*. New York, Springer Publishing Company. 2017. ISBN 9780826131720.

BAZZANO, A. N., C. E. ANDERSON, C. HYLTON a J. GUSTAT. Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management* [online]. 2018, 81-89 [cit. 2020-02-15]. ISSN 11791578.

DESCARTES – Scientia & Conscientia : sborník příspěvků z konference katedry filozofie Filozofické fakulty ZČU / [editoři Jiří Fiala a Michal Polák]. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2005. 109 s. ISBN 80-7043-430-9.

DESCARTES, René. *Rozprava o metodě: jak vést správně rozum a hledat pravdu ve vědách*. Překlad Karel Šprunk. První vydání. Praha: OIKOYMENH, 2016. 77 stran. Knihovna novověké tradice a současnosti; svazek 91. ISBN 978-80-7298-212-7.

DESCARTES, René. *Vášeň duše*. Překlad Ondřej Švec. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2002. 182 s. Myšlenky; sv. 9. ISBN 80-204-0963-7.

DONNELLY, K. Z., S. GOLDBERG a D. FOURNIER. A qualitative study of LoveYourBrain Yoga: a group-based yoga with psychoeducation intervention to facilitate community integration for people with traumatic brain injury and their caregivers. *Disability And Rehabilitation* [online]. 2019. [cit. 2020-02-15]. DOI: 10.1080/09638288.2018.1563638. ISSN 14645165.

DOLEŽALOVÁ, Věra. *Jóga pomáhá léčit: poznatky z indických středisek léčby jógou*. Praha: Stratos, ©1993. 74 s. ISBN 80-901472-0-8.

ELIADE, Mircea. *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Překlad Jiří Našinec a Jiří Vízner. Vyd. 1. Praha: Argo, 1999, ©1998. 325 s. ISBN 80-7203-092-2.

FIALA, Jiří, ed. a POLÁK, Michal, ed. *René Descartes - Scientia & Conscientia: sborník příspěvků z konference katedry filozofie Filozofické fakulty ZČU*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2005. 109 s. ISBN 80-7043-430-9.

HOGENOVÁ, Anna. *Kvalita života a tělesnost*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, 304 s. ISBN 80-7184-580-90

HOGENOVÁ, Anna. *Současnost, dějiny, fenomenologie*. Vydání 1. [Chomutov]: Husitská teologická fakulta Univerzity Karlovy, vydáno v nakladatelství L. Marek, 2017. 189 stran. Pontes pragenses; svazek 82. ISBN 978-80-87127-88-9.

HOGENOVÁ, Anna a SLANINKA, Michal. *Žít z vlastního pramene: rozhovory o životě a filosofii s Annou Hogenovou*. Vydání první. Praha: Malvern, 2019. 187 stran. ISBN 978-80-7530-164-2.

GOTINK, Rinske A., Meike W. VERNOOIJ, M. Arfan IKRAM, Wiro J. NIESSEN, Gabriel P. KRESTIN, Albert HOFMAN, Henning TIEMEIER a M. G. Myriam HUNINK. Meditation and yoga practice are associated with smaller right amygdala volume: the Rotterdam study. *Brain Imaging and Behavior* [online]. 2018, 1631-1639 [cit. 2020-02-01]. DOI: 10.1007/s11682-018-9826-z. ISSN 19317557.

KABAT-ZINN, Jon. Just Knowing. *Mindfulness* [online]. 2017, 8(2), 520-521. DOI: 10.1007/s12671-017-0696-z. ISSN 18688527.

KATZ, Daily moves to prevent low back pain. *Harvard Men's Health Watch* [online]. 2013, 3-3 [cit. 2020-02-15]. ISSN 10891102.

KERCOOD, Suneeta a Devender R. BANDA. The Effects of Added Physical Activity on Performance during a Listening Comprehension Task for Students with and without Attention Problems. *International Journal of Applied Educational Studies* [online]. 2012. 19-32 [cit. 2020-02-15]. ISSN 1996773X.

KOFFKA, K. *Die Grundlagen der psychischen Entwicklung: eine Einführung in die Kinderpsychologie*. 2., verbesserte Aufl. Osterwieck am Harz: A.W. Zickfeldt, 1925. viii, 299 s.

KREJČÍ, Milada. *Jóga v praxi pedagoga*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995. 111 s. ISBN 80-7040-129-X.

KREJČÍ, Milada. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. 205 s. ISBN 80-7040-311-X.

KREJČÍ, Milada. *Setkání s jógou: jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ*. 2. vyd. České Budějovice: EM Grafika, 2003. 115 s. ISBN 80-239-2052-9.

LAUCHE, Romy, David SIBBRITT, Jon ADAMS a Holger CRAMER. Characteristics of yoga and meditation users among older Australian women – results from the 45 and up study. *Complementary Therapies in Clinical Practice* [online]. 2019, 219-223 [cit. 2020-02-01]. DOI: 10.1016/j.ctcp.2019.03.001. ISSN 17443881.

MEHTA, Mira. *Co je to jóga: systematický průvodce po Iyengarově metodě jógy pro relaxaci, zdraví a duševní a tělesnou pohodu*. Překlad Markéta Řápková. Čes. vyd. 1. Praha: Svojtka a Vašut, 1996. 95 s. ISBN 80-7180-058-9.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologie vnímání*. 1. vyd. Praha: OIKOYMENH, 2013. 559 s. Knihovna novověké tradice a současnosti; sv. 81. ISBN 978-80-7298-485-5.

MOORE, Thomas. *Léčebná péče o duši: [průvodce procesem uzdravení celé osobnosti]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 236 s. Spektrum; 68. ISBN 978-80-7367-782-4.

- PALOUNKOVÁ, Zuzana. *Screening motorických obtíží dětí*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, 2012. ISBN 978-80-7372-934-9.
- PATOČKA, Jan. *Tělo, společenství, jazyk, svět*. 1. vyd. Praha: OIKOYMENH, 1995, 203 s. ISBN 80-85241-90-0
- PATOČKA, Jan. *Kacířské eseje o filosofii dějin*. 3., opr. vyd. Praha: OIKOYMENH, 2007. 135 s. Oikúmené; sv. 136. ISBN 978-80-7298-275-2.
- POLÁŠEK, Milan. *Joga*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1985. 176 s.
- POLTIKOVIČ, Viliam. *Touha po absolutnu: svatí muži Indie*. Druhé, doplněné vydání. V Brně: Jota, 2016. 263 stran. ISBN 978-80-7462-993-8.
- RASHEDI, Roxanne N., Mil WAJANAKUNAKORN a Christine J. HU. Young Children's Embodied Experiences: A Classroom-Based Yoga Intervention. *Journal of Child and Family Studies* [online]. 2019. 3392-3400 [cit. 2020-02-15]. DOI: 10.1007/s10826-019-01520-7. ISSN 10621024.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.
- SAPER, Robert B., Karen J. SHERMAN, Anthony DELITTO, et al. Yoga vs. physical therapy vs. education for chronic low back pain in predominantly minority populations: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* [online]. 2014. 1-40 [cit. 2020-02-15]. DOI: 10.1186/1745-6215-15-67. ISSN 17456215.
- SHERMAN, T., LAVEY, R., MUESER, K. T., OSBOME, D. D., CURRIER, M. & WOLFE, R. (2005). The Effects of Yoga on Mood in Psychiatric Inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. Vol. 28 (4); 399 – 402. [on line].
- SCHURE, Marc B., John CHRISTOPHER a Suzanne CHRISTOPHER. Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care: Teaching Mindfulness to Counseling Students Through Yoga, Meditation, and Qigong. *Journal of Counseling* [online]. 2008. 47-56 [cit. 2020-02-15]. DOI: 10.1002/j.1556-6678.2008.tb00625.x. ISSN 07489633.
- SRIVASTAVA, Shruti. a Inc. EBRARY. *Delhi psychiatry journal* [online]. 2009. ISSN edseul. ResearchLibra.
- STEINER, Vojtěch. *Dějiny jógy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2011. 115 s. ISBN 978-80-204-2392-4.
- STEPHENS, Mark. *Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky*. 1. vyd. Brno: CPress, 2014. 352 s. ISBN 978-80-264-0190-2.
- STUHLÍKOVÁ, Iva a PROKEŠOVÁ, Ludmila. *Zvládání emočních problémů školáků*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 170 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-534-2.
- STRÍŽENEC, Michal. *Súčasná psychológia náboženstva*. 2. vyd. Bratislava: Iris, 2001. 237 s. ISBN 80-88778-33-6.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze, 4. ISBN 80-246-0877-4.

TELLHED, Una, Daiva DAUKANTAITĚ, Rachel E. MADDUX, Thomas SVENSSON a Olle MELANDER. Yogic Breathing and Mindfulness as Stress Coping Mediate Positive Health Outcomes of Yoga. *Mindfulness* [online]. 2019, 10(12), 2703-2715. DOI: 10.1007/s12671-019-01225-4. ISSN 18688527.

TROJAN, Stanislav. *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka. 2.*, přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-2470-031-x.

ZEMÁNKOVÁ, Marie a Jana VYSKOTOVÁ. Cvičení pro hyperaktivní děti: [speciální pohybová výchova] : pravidla učení se pohybu, poruchy, používané metodiky, cvičební sestavy. Praha: Grada, 2010. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3278-7.

ZIKEŠOVÁ, Marcela. *Jóga nejen pro děti, aneb, Jak sluníčko pozdravit a dušičku pohladit*. Vyd. 1. Praha: Erika, 2005. 141 s. ISBN 80-7190-662-X

ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Relaxace nejen pro děti s LMD. 2. vyd.* Praha: D & H, 2003. 43 s. ISBN 80-239-4466-5.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

MZČR. *Integrovaný portál MZCR* Dostupné z: <https://www.mzcr.cz>

ÚZIS ČR. *Integrovaný portál UZIS* Dostupné z: <https://www.uzis.cz>

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Graf č. 1: Vývoj diabetu v ČR v letech 2000-2015	55
Obrázek č. 1: WHO – pohybová doporučení	54
Tabulka č. 1: Počty nemocných diabetem v ČR a v Praze	55