

## **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.

