

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



Alžběta Paterová

JÓGA MIMO PODLOŽKU

Bakalářská práce
Praha 2021

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Bc. Ivy Poláčkové Šolcové, Ph.D. a všechny použité zdroje jsou řádně citovány. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Ráda bych poděkovala všem participantům, kteří byli ochotni věnovat mi nezištně svůj čas, jelikož bez jejich účasti a spolupráce by tato bakalářská práce nemohla vzniknout. Děkuji za jejich upřímné a otevřené výpovědi. Dále děkuji své vedoucí této práce doc. PhDr. Bc. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D. za veškeré konzultace. Rovněž děkuji své rodině a přátelům za podporu při psaní této práce.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na prožívání v józe. Její název „Jóga mimo podložku“ je metaforou pro zážitky a zkušenosti, které nejsou pouze záležitostí času stráveného během lekce na podložce, ale také mimo ni, v reálném životě. Cílem této práce je hloubkové porozumění vnímání jógy a prožívání při józe v souvislosti se zážitky a zkušenostmi participantů, tedy jakým způsobem vnímají jógu, jak zkušenosti z jógy přenášejí do života, jaké zkušenosti mají s prožitky v józe a co prožívají v ásanách.

Teoretická část představuje výzkumy, které se zabývají jógou a jejím širším využitím pro různé druhy zdravotních či psychických problémů. V praktické části je za využití interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) detailně zkoumáno vnímání jógy, prožitky v józe a související zkušenosti, se kterými se participanté při józe setkali. Výzkumu se zúčastnilo 11 participantů, průměrná délka rozhovoru byla 60 minut. Kritéria pro účast na výzkumu byla následující: dosažení plnoletosti, četnost jógové praxe minimálně 1x týdně, délka jógové praxe minimálně 5 let.

Výsledky přinášejí hlubší porozumění tomu, jak jógu vnímají a co při ní zažívají lidé, kteří ji pravidelně a dlouhodobě praktikují. Naznačují, že v józe je možné i přes počáteční pochybnosti nacházet spiritualitu, životní styl a seberozvoj. Pro sebepoznání a zvědomení pocitů nabízí příležitost především dlouhé výdrže v ásanách. V józe se participanté setkávají s negativními pocity, traumaty a pláčem, zároveň s velmi příjemnými pocity a pozitivním prožíváním. Mezi negativně hodnocené ásany patří především záklony, různorodé pocity představuje šavásana.

Klíčová slova: jóga, ásana, IPA, prožívání jógy, vnímání jógy

Abstract

This bachelor thesis is focused on experience in yoga. Its title „Yoga out of mat“ is a metaphor for experiences that are not only a matter of time spent on the mat during the lesson but also outside it, in real life. The aim of this thesis is an in-depth understanding of the perception of yoga and the experience of yoga concerning experiences of participants, which means how they perceive yoga, how the experience of yoga is brought to their life, what experiences they have with performing yoga, and what they experience in asanas.

The theoretical part presents research on yoga and its wider use for various types of health or mental problems. In the practical part, using interpretative phenomenological analysis (IPA), the perception of yoga, the experience of yoga, and related experiences encountered by participants in yoga are explored in detail. The research involved 11 participants, with an average interview duration of 60 minutes. The criteria for participation in the research were: age of majority, minimum frequency of yoga practice 1 day a week, minimum of 5 years of yoga practice.

The results provide a deeper understanding of how yoga is perceived and experienced by people who practice it regularly and over a long time. They suggest that spirituality, lifestyle, and self-development may be found in yoga despite initial doubts. Long holds in asanas may offer an opportunity for self-knowledge and emotional awareness. In yoga, participants encounter negative feelings, traumas and tears, at the same time very pleasant feelings and positive experiences. Negatively rated asanas include mainly backbends, the varied feelings are represented by shavasana.

Key words: yoga, asana, IPA, perception of yoga, yoga experience

Úvod

Jóga přes své dávné filosofické základy nabývá v současnosti na popularitě především v podobě fyzické praxe (Ivtzan & Jegatheeswaran, 2015), kterou představují jógové pozice neboli ásany v kombinaci s meditacemi a dechovými cvičeními (Vera et al., 2009). Poslední desítky let je prováděno mnoho výzkumů (Birdee et al., 2017; Bukar et al., 2019; Ponte et al., 2019; Ross et al., 2013), ve kterých se jóga ukazuje jako účinný prostředek ke zdravějšímu životnímu stylu, prevenci onemocnění, k léčbě nemocí či psychických poruch ve formě terapie, rovněž ke zlepšení úrovně kvality života v oblasti well-beingu a životní rovnováhy (de Manincor et al., 2016; Ivtzan & Jegatheeswaran, 2015; Sharma et al., 2008; Vancampfort et al., 2011), dokáže posílit psychickou odolnost vůči zátěži (Hagen & Nayar, 2014; Hartfiel et al., 2011; Scheid et al., 2020), pomáhá ke snížení deprese, úzkosti, a stresu (Cramer et al., 2018; Scheid et al., 2020; Yoshihara et al., 2014), stala se součástí léčby u řady psychických poruch jako je schizofrenie (Paikkatt et al., 2015), posttraumatická stresová porucha (Culver et al., 2015) či porucha příjmu potravy (Ostermann et al., 2019).

Ačkoliv tyto oblasti jsou čteně prozkoumávány, neprobádanou oblastí stále zůstává subjektivní vnímání a prožívání jógy. Cílem této práce je hloubkové porozumění vnímání jógy a prožívání při józe v souvislosti se zážitky a zkušenostmi participantů. V rámci vnímání detailněji prozkoumat, jakým způsobem vnímají jógu a jak zkušenosti z jógy přenášejí do života. V rámci prožívání zjistit, jaké zkušenosti mají s prožitky v józe a co prožívají v ásánách.

Tato práce se zaměřuje na hlubší porozumění vnímání jógy a prožívání při józe. Zjišťuje, jakým způsobem se dají zkušenosti z jógy přenášet do běžného života, jak lze pomocí jógy pracovat např. na seberozvoji a sebepoznání. Také zkoumá, co po psychické stránce jóga participantům nabízí, jakým způsobem ve srovnání s jinými fyzickými aktivitami při józe prožívají pohyb a s jakými nepříjemnostmi se setkávají na lekcích. Nabízí odpovědi na to, co participanté zažívají při dlouhých výdržích v ásánách, jaké ásany mají v oblibě či nikoli a co v nich prožívají.

Obsah

Teoretická část.....	7
1 Jóga - základní přehled a principy	7
2 Jóga ke zlepšení úrovně kvality života	12
2.1 Stres, úzkosti a deprese	13
2.2 Psychické poruchy s ohledem na jógovou terapii.....	15
Empirická část	20
3 Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek	20
4 Výzkumná metoda.....	21
Procedura a výzkumný postup	21
Výzkumný soubor	22
Analytický proces	24
5 Výsledky.....	24
5.1 Prvotní vnímání.....	24
5.2 Jóga a „něco víc“	26
5.3 Vnímání jógy jako současného trendu.....	32
5.4 Prožívání v širších souvislostech	35
5.5 Jin jóga aneb když se „musí“ v pozici zůstat.....	39
5.6 Negativní prožívání.....	41
5.7 Pozitivní prožívání.....	49
5.8 Pozice mrtvoly (šavásana) – milovaná i nenáviděná	51
5.9 Motivace k výdrži v ásanách	54
6 Shrnutí výsledků	57
7 Diskuse	61
8 Závěr.....	65
Bibliografie.....	67

Teoretická část

1 Jóga - základní přehled a principy

Jóga je prastarou duchovní praxí, která vznikla v místech indického subkontinentu před několika tisíci lety před naším letopočtem. Jejím cílem je podle původního výkladu dosažení vyššího stavu vědomí (samadhi neboli osvícení) za pomoci různých technik. Během posledních 150 let však došlo k progresivní akulturaci v rámci západních společností a jóga je dnes v moderním pojetí zaměřena především na ásanovou praxi spolu s meditací a pranayamou neboli dechovými cvičeními (Domingues, 2018). S těmito třemi aspekty jógy se můžeme setkat v mnoha jejích definicích (Govindaraj et al., 2016; Vera et al., 2009; Villemure et al., 2015). Birdee et al. (2008) k nim řadí také zpěv manter, změnu životního stylu (např. v oblasti stravy a spánku), spiritualitu a rituály. Zmíněné tři aspekty rovněž uváděla jako součást praxe většina respondentů (Ayala et al., 2018), kteří ji pravidelně praktikovali. Pokud je o józe uvažováno ve fyzickém rámci, zvýšený důraz na práci s dechem a vědomé vnímání těla ji odlišují od ostatních fyzických cvičení (Govindaraj et al., 2016).

Bukar et al. (2019) jógu definují jako multidimenzionální systém sjednocující mysl a tělo za pomoci dechu a pohybu, přičemž důraz je kladen na setrvání v přítomném okamžiku, zatímco se tělo nachází v různě obtížných pozicích neboli ásanách. Jeden z nejvlivnějších učitelů jógy minulého století Iyengar (2002) ji popisuje jako umění, vědu a filosofii, která člověka zasáhne na fyzické, psychické a spirituální rovině a učiní jeho život užitečným, smysluplným a ušlechtilým. V dnešní době, kdy své popularity dosáhla i v západní společnosti, existuje mnoho stylů, většina z nich však vychází z tradiční hatha jógy (Büssing et al., 2012). Každý ze stylů má odlišené priority a navzdory historickému zaměření na vnitřní rozvoj jedince se některé zaměřují čistě na fyzickou neboli ásanovou praxi (ib.). Ásany však podle původního výkladu jógy představují pouze jeden z osmi stupňů vedoucích k osvícení (Iyengar, 2008). Jednotlivé styly se mezi sebou navzájem liší, stejně tak jako benefity, které s sebou přináší: např. Cowen & Adams (2005) ve svém výzkumu zaměřeném na přínosy jógy při komparaci stylů hatha a ashtanga uvádí odlišené výsledky.

Jógu obecně praktikují převážně lidé středního věku a vyššího socioekonomického statusu, s narůstající délkou praxe se zvyšuje úroveň mindfulness a spirituality na úkor pevně daného náboženství, roste životní spokojenost, celkové zdraví, zlepšuje se spánek a životní styl se rovněž stává zdravějším (Birdee et al., 2017; Cramer et al., 2019; Park et al., 2015;

Ponte et al., 2019; Vera et al., 2009). Naprostá většina z tisícovky respondentů, jejichž průměrná délka praxe byla 11 let, označovala svůj zdravotní stav za velmi dobrý či vynikající, většina z nich také uváděla, že jóga jim pomohla ke zlepšení celkového nárůstu energie, štěstí a zlepšení v oblasti sociálních vztahů (Ross et al., 2013).

Jóga se ukázala být přínosná rovněž v mnoha výzkumech, které prokazují benefity především ve zmírnění stresu, úzkostí, nálad (Bukar et al., 2019; Cramer et al., 2018; Marshall et al., 2020; Wimmer et al., 2019), stala se také vhodnou terapií či její součástí (Büssing, et al., 2012; Menezes et al., 2015). Přispívá spokojenosti s tělesným vzhledem a k vědomému vnímání těla (Tihanyi et al., 2016), zvyšuje subjektivní pocit well-beingu (Sharma et al., 2008). Její pravidelné cvičení zlepšuje fyzickou zdatnost, rovnováhu, flexibilitu sílu, pomáhá regulovat emoce a zlepšovat náladu, dále napomáhá správnému osvojení dechu, uvolnění svalového a nervového napětí a zvýšení energie (Bukar et al., 2019; Nayak & Shankar, 2004). Deshpande et al. (2008) uvádí, že může také pomoci snížit verbální agresivitu. Jóga může při dlouhodobé pravidelné praxi zlepšit také paměť (Gothe et al., 2018; Rocha et al., 2012), v této oblasti Joice et al. (2018) prováděli výzkum za účasti studentů medicíny kteří po dobu 12 týdnů praktikovali jógu a uvádějí zlepšení pozornosti, koncentrace a paměti.

Jóga byla zkoumána z pohledu mužů a potenciálních překážek, na jejichž základě pro ně jóga není atraktivní aktivitou a nepraktikují ji pravidelně (Cagas et al., 2021). Ukázalo se, že preferují jiný druh fyzické aktivity – např. raději chodí do posilovny nebo jógu považují za nudnou, jógu vnímají jako aktivitu určenou především pro ženy a zároveň mají určitou představu o mužském ideálu ve společnosti, která jim nezapadá jim do konceptu muže a jógy (ib.). V dalším výzkumu byly ásany zkoumány spolu se silovými pózami (de Zavala et al., 2017), které byly deklarované jako účinné ke zvýšení hrdosti, jelikož asociovali lidskou dominanci. Oproti těmto pózám se ukázaly efektivnější pro zvýšení pocitu energie a hrdosti a autoři uvádějí, že oproti nim také fungují na jiném než asociačním principu (ib.).

Jóga může být vhodným prostředkem ke zvýšení spokojenosti zaměstnanců, uvádí Hartfiel et al. (2011) a doporučují, aby ji zaměstnavatelé zařadili do programu pro zaměstnance, jelikož může pomoci ke zvýšení energie a psychické odolnosti vůči zátěži, k zachování rozvahy a sebedůvěry při stresových situacích. K tomuto zlepšení došlo již po šesti týdnech (ib.). Dýchání v kombinaci s pohybem v józe a jejími dalšími aspekty umožňuje také celkové zklidnění (Sharma et al., 2017). Jóga může rovněž pomoci studentům ve školách ke snazšímu zvládnutí stresových situací, přispět k jejich životní rovnováze, zlepšit psychickou odolnost a samoregulační dovednosti (Hagen & Nayar, 2014).

Náboženství a spiritualita

Jóga nevyžaduje přijetí náboženské víry či dogmat, její praktiky jsou zaměřeny na prožívání stavu vědomí a spirituality (Büssing et al., 2012). Intenzivní cvičení jógy může výrazně zvýšit specifické aspekty spirituality, což částečně závisí na původním spirituálním či náboženském založení (ib.). Manikandan (2018) uvádí, že o józe nelze hovořit jako o náboženství, jelikož se jedná o jakýsi zdroj spirituality a moudrosti, který je stavebním kamenem pro všechna náboženství, přesahuje náboženské hranice, odhaluje cestu k jednotě a jeho cílem je spojení individuální duše s Bohem.

Jóga je hluboce zakořeněna v hinduismu ve kterém se pojetí Boha zásadně liší od křesťanství (Sharma, 2016), jelikož jóga se snaží o dosažení jednoty s Bohem, který je neosobní a není součástí myšlenek či lidských vztahů, avšak existuje ve stavu ryzího uvědomění a člověk tímto Bohem *je* (Miller, 2008). Tohoto uvědomění lze systematicky dosáhnout skrze jógu oprostěním od myšlenek, při kterém se dotyčný dostane do stavu pocítění jednoty s vesmírem neboli s Bohem (ib.).

Jóga by podle Garfinkela & Schumachera (2000) měla být praktikována v širším kontextu jako vědomá duchovní disciplína a ásany by měly být pojímány jako základ pro seberealizaci. Kritizují tedy kladení důrazu na pouhou fyzickou stránku jógy a její přetváření západními kulturami. Jóga však podle Gebauera et al. (2018) zvyšuje předpojatost k sebezdokonalování, což způsobuje nárůst egocentrismu na úkor utišení ega. V posledních desetiletích se jóga stala populárním prostředkem pro lidi, kteří jsou nábožensky neutrální, a navzdory převažující fyzické praxi jim přináší duchovní význam a naplňuje soudobý společenský ideál autentického života (Bahan, 2016).

Jóga a její negativní stránky

Negativ, která může praktikování jógy představovat, není mnoho a jóga není považována za rizikovou formu aktivity (Mikkonen et al., 2008). Může dojít k různým zraněním (Russell et al., 2016; Swain & McGwin, 2016; Wiese et al., 2019), u některých psychických poruch se mohou projevit či zesílit nežádoucí symptomy (Uebelacker et al., 2014). V souvislosti s hot jógou hrozí výskyt závratí a dehydratace (Mace & Eggleston, 2016).

Lidé trpící bipolární poruchou při cvičení jógy mohou pociťovat nepříjemné pocity. Uebelacker et al. (2014) u pacientů diagnostikovaných s touto poruchou uvádějí následující příznaky: zvýšená podrážděnost nebo znovuupadnutí do mánie, zesílení letargie či depresivních symptomů, zranění nebo zvýšená bolest, příležitost pro sebekritiku, zostuzení a frustrace při porovnávání s ostatními praktikanty.

V józe v porovnání s ostatními fyzickými aktivitami nejsou vážná zranění četná a nelze ji považovat za rizikovou aktivitu (Wiese et al., 2019). Ve výzkumu na toto téma pouze 9 % participantů utrpělo vážná zranění, přičemž výzkum byl tvořen 2 620 participanty (ib.). Z velké části záleží na stylu, který je prováděn (ib.). Ukázalo se, že u většiny participantů dochází ke zranění na lekci (oproti domácí praxi), k čemuž dopomáhá jak verbální nátlak lektorů, tak jejich snaha upravit či přizpůsobit pozici praktikanta, přičemž nejčastěji uvedeným důvodem bylo přílišné prohloubení pozice a přemíra entusiasmů (ib.).

Od roku 2001 do roku 2014 bylo v USA na pohotovostních odděleních zaznamenáno odhadem 29 590 případů zranění zapříčiněných jógou, velké riziko zranění bylo především u praktikantů starších 65 let (Swain & McGwin, 2016). Nejčastějšími zraněními jsou vyvrtnutí, namožení, zlomeniny a odřeniny; především v oblasti trupu, horních a dolních končetin a hlavy (ib.). Ve studii vycházející z dat patnácti kanadských nemocnic (Russell et al. (2016) uvádí, že u dětí dochází ke zraněním častěji než u dospělých, avšak oproti dětem potřebují dospělí léčbu častěji. U dolních končetin dochází nejčastěji ke zranění kolene, oblasti od kotníku směrem dolů a stehenní oblasti (ib.). Ve Finsku Mikkonen et al. (2008) prováděli studii zaměřenou na muskuloskeletální zranění u ashtanga vinyasa jógy, která se řadí mezi fyzicky náročné a mezi nejčastěji zraněné oblasti patřily hamstringy, kolena a spodní záda. Autoři však dodávají, že četnost těchto zranění v józe se dá přirovnat k četnosti zranění při běžných denních aktivitách jako třeba zahradničení či jízda na kole (ib.).

V indické studii ze tří tisíc respondentů negativa jógy uváděla jen necelá dvě procenta z nich, přičemž nejčastějšími nežádoucími účinky byly bolest, zranění a únava (Telles et al., 2021).

Další zdroj rizika může představovat hot jóga, která obvykle obsahuje sekvenci 26 ustálených pozic, jež se praktikují ve vyhřátém sále o teplotě kole 40 °C 90 minut, což může představovat určitá rizika (Mace & Eggleston, 2016). Většina respondentů uvedla, že kromě dodržování pitného režimu nebyli ze strany instruktora informováni o žádných dalších rizicích, který může tento styl přinést (ib.). Téměř polovina respondentů se někdy setkala s nepříjemným jevem, nejčastěji to byly závratě, pocit omámení, nevolnost a dehydratace (ib.). Horké prostředí však zvyšuje flexibilitu (což může představovat riziko zranění), náladu, usnadňuje výdrž v pozicích, zlepšuje stav pokožky a podporuje hubnutí, téměř třetina respondentů také uvedla, že si připadají mladší (ib.).

2 Jóga ke zlepšení úrovně kvality života

Jóga je účinným nástrojem pro léčbu řady nemocí postihujících lidské zdraví včetně psychických poruch: Mccall (2019) vytvořil rozsáhlý přehled studií, ve kterém je uvedeno 117 různých poruch, nemocí a stavů, k jejichž léčbě jóga přispívá a zlepšuje tak kvalitu života. Patwardhan (2016) však z kritického úhlu pohledu zdůrazňuje, že při integraci jógy do psychotherapeutické léčby je třeba klást důraz na promyšlenost, jelikož západní principy se nemusí slučovat s východními. Aktuálně může jóga představovat vhodnou prevenci onemocnění v době pandemie COVID-19, např. pro zlepšení zdraví a posílení imunity (Bushell et al., 2020), zlepšení problémů s dýchacími cestami (Sudha & Kumari, 2016), utváření celkového zdravějšího životního stylu (Tillu et al., 2020), zmírnění psychických problémů, obav z nemoci, sociální distance a vyhoření u zdravotnického personálu (Ransing et al., 2020).

V současné době se objevuje stále více důkazů o neurobiologických účincích jógy u lidí s psychickými poruchami (Varambally et al., 2020). Při józe dochází ke zvýšení celkové aktivity mozkových vln (Desai et al., 2015). Pravidelnější jógová praxe je spojená s větším objemem mozku v oblastech, ve kterých dochází k tělesné reprezentaci, pozornosti, vizualizaci a regulaci stresu, přičemž tyto změny se projevují po několika letech (Gothe et al., 2018).

Příkladem z oblasti neurobiologických výzkumů může být kyselina gama-aminomáselná (GABA), jejíž nedostatek souvisí s úzkostnými a depresivními poruchami (Streeter et al., 2010). Streeter et al. (2007) uvádí, že po hodinové lekci u zkušenějších praktikantů došlo ke zvýšení této kyseliny až od 27 % a jóga tak může být vhodnou léčbou pro poruchy s nízkou hladinou GABA. Při komparaci jógy a chůze dosáhli ti, kteří praktikovali jógu, většího zvýšení GABA, poklesu úzkostí a zlepšení nálady: dochází k simulaci aktivního parasympatického nervového systému a zvyšuje se inhibiční působení GABA v mozkových drahách, které jsou rozhodující pro vnímání hrozeb, emoční regulaci a stresovou reakci (Streeter et al., 2012). Další neurobiologický výzkum byl prováděn v souvislosti se spánkem, byly v něm odebírány vzorky krve adrenokortikotropního hormonu, kortizolu a DHEA sulfátu, na základě jejichž analýzy vědci uvádí, že dlouhodobé cvičení jógy zlepšuje kvalitu spánku (Vera et al., 2009).

2.1 Stres, úzkosti a deprese

Jóga je vhodným nástrojem ke zmírnění stresu (Huang et al., 2013; Michalsen et al., 2005; Riley & Park, 2015; Shankarapillai et al., 2012; Wheeler & Wilkin, 2007; Yoshihara et al., 2014), depresivních stavů (Gangadhar et al., 2013; Khumar et al., 1993; Kinser et al., 2012; Louie, 2014; Naveen et al., 2013; Tolahunase et al., 2018) a úzkostných stavů (Bukar et al., 2019; de Manincor et al., 2016; Doria et al., 2015; Khalsa et al., 2013; Telles et al., 2015). Může být vhodnou doprovodnou terapií nebo alternativní metodou pro léčbu úzkostných a depresivních poruch (Javnbakht et al., 2009; Naveen et al., 2013, 2016).

S nárůstem stresu a depresivních stavů souvisí hyperkortizolémie neboli zvýšená koncentrace kortizolu v krvi (Naveen et al., 2016). Autoři uvádějí, že jóga v souvislosti se snižováním hladiny kortizolu v krvi může pomoci k poklesu tohoto hormonu a snížení deprese (Manjunath et al., 2013). U rodinných příslušníků pečujících o nemocné s Alzheimerovou chorobou po účasti na programu s jógou a meditací soucitu došlo ke snížení hladiny stresu, úzkosti, deprese jakožto i snížení slinného kortizolu (Danucalov et al., 2015). U žen ve středním věku může jóga značně snížit pocíťovaný stres, ještě s větší efektivitou s pravidelností praxe (Michalsen et al., 2012), stejně tak jako u těhotných žen (Satyapriya et al., 2009).

Uebelacker et al. (2010) prováděli výzkum u pacientů s depresemi, kteří již podstupovali léčbu za pomoci antidepresiv a zároveň se zúčastnili dvouměsíčního jógového kurzu. Při kvalitativní zpětné vazbě se ukázala jejich převážná spokojenost s lekce, někteří vypověděli nespokojenost např. s obtížností některých pozic či nesouzněli s jógovou filosofií v podobě „inspiračních citátů“ (ib.). Po dvou měsících vykazovali pokles depresivních příznaků a zvýšení mindfulness, přínosem pro ně byla socializace v rámci skupiny, zlepšení spánku, pocit klidu, uvolnění a méně častý pláč (ib.). De Manincor et al. (2016) rovněž uvádějí, že jóga v kombinaci s léčbou byla v porovnání se samotnou léčbou pro snížení příznaků deprese účinnější.

Pacientky, kterým byla diagnostikována rakovina prsu a zároveň podstupovaly léčbu, která zahrnovala chirurgický zákrok, chemoterapii či radioterapii, byly po dobu 24 týdnů přiřazeny do dvou skupin, přičemž jedna se zúčastnila jógové terapie a druhá podpůrné psychoterapie (Rao et al., 2015). U obou skupin došlo ke snížení deprese a jóga se ukázala účinným nástrojem tohoto výsledku (ib.). Yagli & Ulger (2015) prováděli výzkum s pacientkami s rakovinou prsu ve věku 65-70 let. Uvádějí, že jóga jim pomohla ke snížení

deprese a snáze mohly vykonávat každodenní aktivity a vykazovaly vyšší skóre v oblasti kvality života.

Výsledky výzkumu Marshall et al. (2020) uvádějí, že meditativní styl jógy (hatha) na rozdíl od silové jógy (vinyasa) snižuje ukazatele psychologického i fyziologického stresu a naznačují, že různé druhy jógy mohou mít odlišné schopnosti k odbourávání stresu. Ti, kteří jógu praktikovali více jak pět let, vykazovali znatelně nižší úroveň měřeného stresu oproti těm, kteří ji praktikovali méně než pět let (Brisbon & Lowery, 2011).

K léčbě panické poruchy se jóga ukázala jako efektivní v kombinaci s kognitivní behaviorální terapií (Vorkapic & Rangé, 2014). Gupta et al. (2006) uvádějí, že již po deseti dnech od integrace životního jógového stylu může dojít ke snížení úzkosti, přičemž anamnéza participantů na výzkumu obsahovala různá onemocnění. Uvedený životní styl zahrnoval ásany, dechová cvičení, relaxační techniky, meditace, skupinovou podporu, poradenství, přednášky o józe, zvládání stresu, výživě a nemocech (ib.). Když byly porovnávány dvě odlišné aktivity u dvou skupin participantů: jóga a chůze (pro každou skupinu jedna aktivita 3 x týdně 60 minut po dobu 12 týdnů), ukázala se pro zlepšení nálady a pokles úzkosti efektivnější jóga (Streeter et al., 2010). U adolescentních dívek se syndromem PCOS¹, které cvičily jógu 1 hodinu denně po dobu 12 týdnů, došlo ke snížení úzkosti, které bylo výrazně větší než u kontrolní skupiny, která se po stejnou dobu věnovala fyzickému cvičení (Ram et al., 2012).

¹ Syndrom polycystických vaječníků.

2.2 Psychické poruchy s ohledem na jógovou terapii

Syndrom vyhoření

Ve Stockholmu se vědci (Grensman et al., 2018) zaměřili na lidi, kteří jsou v následku syndromu vyhoření na nemocenské dovolené. Porovnávali je ve třech skupinách s odlišnými způsoby léčby tohoto syndromu: terapeutická jóga, mindfulness kognitivní terapie a behaviorálně kognitivní terapie, přičemž všechny byly k léčbě a ke snížení budoucího rizika vyhodnoceny jako efektivní. U jógy se oproti ostatním dvěma léčbám ukázalo mírné zlepšení fyzické složky, navzájem mezi nimi však nebyly zaznamenány větší rozdíly, avšak jóga byla celkově nejefektivnější (ib.).

Souhrnná studie zaměřená na vyhoření a stres u zdravotnického personálu uvádí, že jóga je pro ně vhodná ke stabilnímu psychofyzickému well-beingu: kvalita spánku, stres a vyhoření jsou aspekty, které jóga dlouhodobě zlepšuje a je vhodným nástrojem k jejich prevenci (Cocchiara et al., 2019). Ke statisticky významnému zlepšení došlo také v oblasti pracovního naplnění, interpersonálních vztahů, resilience, úzkosti a deprese (Scheid et al., 2020). Další zkoumanou skupinou byli manažeři (Adhia et al., 2010). Jóga v tomto výzkumu byla pojímána komplexně jako životní styl a program studie kromě ásanových lekcí s pranayamou obsahoval i hodiny jógové filosofie a další spirituální prvky. Při tomto způsobu jógy došlo oproti kontrolní skupině ke značnému zlepšení stavu vyhoření.

Jóga ke zmírnění příznaků posttraumatické stresové poruchy

Byla uskutečněna řada výzkumů, při kterých se jóga pokaždé ukázala jako efektivní nástroj pro zlepšení symptomů posttraumatické stresové poruchy² (Jindani et al., 2015; McCarthy et al., 2017; Nolan, 2016; Price et al., 2017; Reddy et al., 2014). Po tragédii v následku záplav v indickém Bikáru, ztrátě na životech i domovech, byl přeživším měsíc po této události týdenní jógový program (Telles et al., 2010). Došlo u nich ke snížení pocitu smutku, u kontrolní skupiny, která jógu nepraktikovala, byl zaznamenán nárůst úzkosti (ib.). Intervence založené na jógových dechových technikách dopomohly také ke zlepšení psychického stavu přeživších tsunami při tragédii v jihovýchodní Asii (Descilo et al., 2010).

Další studie byla prováděna u nasazených armádních vojáků (Stoller et al., 2012), přičemž jógový program (hatha jóga zaměřená na smyslové vnímání) byl navržen pro účastníky, kteří v následku boje zažívali stres či měli příznaky PTSD. Ukázalo se, že jim jóga pomohla ke snížení úzkostných stavů (ib.). U válečných veteránů s touto poruchou,

² Dále jen PTSD – zkratka z angl. jazyka: post traumatic stress disorder.

kteří se zúčastnili šestiměsíčního programu založeném na snížení stresu pomocí techniky mindfulness, došlo ke zmírnění deprese a příznaků poruchy (Kearney et al., 2012). V dalším výzkumu traumatická senzitivní jóga zmírnila příznaky poruchy u veteránů, kteří byli nasazeni v post-konfliktech útoků z 11. září 2001 (Cushing et al., 2018).

Prevalence PTSD u bývalých kombatanů z ilegálních ozbrojených skupin v Kolumbii se blíží 40 % (Quiñones et al., 2015). Tito bývalí příslušníci ozbrojených sil se zúčastnili výzkumu, ve kterém jógu praktikovali 2x týdně po dobu 16 týdnů (ib.). Jóga se projevila jako efektivní způsob nefarmakologické léčby, pomohla ke snížení příznaků poruchy a dopomohla k jejich opětovnému začlenění do společnosti jako civilistů. Dalším významným projevem tohoto výzkumu byla značná spokojenost participantů s jógovým výcvikem, někteří z nich dokonce projeví zájem stát se lektorem jógy a absolvovat odbornou přípravu.

U dětí žijících v sirotčinci na Haiti, které zažily mnohdy více než jednu traumatickou událost (nejčastěji bylo uváděno zemětřesení a přihlížení smrti či zranění) po 8 týdnech cvičení jógy došlo ke zlepšení příznaků poruchy. U takto zranitelných dětí se ukázala účinným nástrojem k pozitivnímu ovlivnění duševního zdraví (Culver et al., 2015).

Traumatická senzitivní jóga se ke zmírnění příznaků PTSD ukázala rovněž jako efektivní. Tento druh jógy se vyhýbá fyzickému kontaktu, obsahuje prvky mindfulness, dialektické behaviorální terapie a specializovanou formu kognitivně behaviorální terapie, dokáže snížit riziko užívání návykových látek, a naopak podpořit zapojení do terapie (Reddy et al., 2014). Jóga značně snížila úzkosti a deprese u traumatizovaných žen v důsledku prožitého násilí (Nolan, 2016), přičemž efekt byl srovnatelný s psychoterapeutickými a psychofarmakologickými přístupy (van der Kolk et al., 2014). Jóga jim pomohla přijmout fyzické a smyslové zážitky spojené se strachem a bezmocí, zvýšit jejich emoční povědomí, přičemž více jak polovina z nich již po deseti týdnech trauma senzitivní jógy nesplňovala kritéria příznaků této poruchy (ib.). Čím větší kontinuita a vysoká frekvence jógové praxe, tím účinnějším nástrojem k léčbě traumatu se jóga ukázala být (Rhodes et al., 2016).

Schizofrenie – jóga jako doprovodná terapie

Jóga může představovat vhodnou volbu pro zlepšení příznaků schizofrenie spolu s farmakologickou léčbou a psychosociálními intervencemi (Paikkatt et al., 2015), přičemž autoři dodávají, že podstoupení jógové terapie může být snadnější pro pacienty v prostředí, kde je jóga kulturně podmaněná. Duraiswamy et al., (2007) uvádějí, že léčba schizofrenie není navzdory psychotické léčbě uspokojivá. Jejich výzkumu se zúčastnili hospitalizovaní i ambulantní pacienti, přičemž všichni na antipsychotikách. Jógová skupina zde byla

porovnávána se skupinou, která prováděla fyzické cvičení a ke zmírnění příznaků se ukázala jako efektivnější (ib.). Jóga byla u schizofreniků zkoumána také v kombinaci s aerobním cvičením (Vancampfort et al., 2011), došlo u nich ke snížení stresu, úzkosti a nárůstu pocitu well-beingu.

Ve studii, která u schizofreniků měřila pozitivní změny na úrovni resilience a stresu, jóga neprokázala žádný účinek, avšak byla praktikována 1 x za týden po dobu 8 týdnů, frekvence tedy byla oproti ostatním studiím s úspěšnými výsledky podstatně nižší (Ikai et al., 2014). U pacientů, kteří však na jógovou terapii docházeli každý den po dobu měsíce, došlo ke zlepšení v oblasti subjektivního well-beingu, každodenních činností, osobní hygieny, sebekázně, společenských aktivit a komunikace a sebekázně (Singh et al., 2012). Pro opatrovníky pečující o lidi se schizofrenií byl navržen jógový program, který měl pomoci předejít jejich vyhoření a ze strany opatrovníků se ukázal jako efektivní (Jagannathan et al., 2012).

Jóga a porucha pozornosti

Porucha pozornosti (dále jen ADHD) je jednou z nejčastějších neurovývojových poruch postihující děti okolo školního věku a její medikace s sebou může nést nežádoucí účinky (Hariprasad et al., 2013). Jóga se ukázala jako vhodná doplňková terapie pro léčbu této poruchy (ib.), vhodný čas na tuto terapii je např. po skončení výuky, kdy už není medikace pobírána (Jensen & Kenny, 2004). Ve výzkumu, kterého se zúčastnily pětileté děti, výsledky naznačují, že jóga zlepšuje selektivní vizuální pozornost a parametry vizuálně motorické přesnosti, a naopak snižuje nepozornost a hyperaktivitu; může posílit kognitivní a behaviorální faktory důležité pro učení u malých dětí. (Jarraya et al., 2019). Jóga pomáhá ke snížení symptomů ADHD a zlepšení pozornosti (Cohen et al., 2018), rodiče u svých dětí po intervenci jógy zaznamenali zlepšení behaviorálních symptomů v oblasti psychosomatických problémů, problémů s chováním a hyperaktivitou (Farahani et al., 2019).

Bipolární porucha

Jóga byla v souvislosti s bipolární poruchou zkoumána s biblioterapií (Weinstock et al., 2016) a ukázalo se, že mezi těmito dvěma způsoby léčby nebyly žádné významné rozdíly v depresivních symptomech nebo kvalitě života, po čase se však ukázal mírný nárůst manických symptomů u skupiny přiřazené k biblioterapii, zatímco u jógové skupiny nikoli.

Další příklady využití jógy

Jóga může snížit projevy autismu (Radhakrishna et al., 2010; Semple, 2019). U dětí s touto vývojovou poruchou po účasti na jógovém programu došlo ke snížení závažnosti symptomů (Sotoodeh et al., 2017). Došlo u nich ke zlepšení sociálních dovedností, po józe tyto děti vykazovaly lepší náladu, vzrostla u nich míra empatie a zlepšení bylo zaznamenáno také v oblasti týmové spolupráce (Litchke et al., 2018).

Ve výzkumech, které byly zaměřeny převážně na starší část populace se ukázalo, že představuje vhodnou strategii pro zlepšení balance a stability (Nick et al., 2016; Schmid et al., 2010). Podle Hamricka et al. (2017) jsou nezáměrné pády problémem až u 30% lidí nad 65 let. Ve svém výzkumu zjistili, že cvičení jógy u této věkové kategorie může zlepšit balanc a zabránit nechtěným pádům. Navržený jógový a meditační program od Wooten et al. (2018), kterého se zúčastnili participantí ve věku 50-90 let, se ukázal jako efektivní pro zlepšení stability. Ve výzkumu za účasti seniorů nad šedesát let (Ni et al., 2014) byla jóga stejně efektivní technikou jako balanční cvičení a Tai Chi. Další výzkum (Kelley et al., 2014) se seniory zaznamenal po dvanáctitýdenním kurzu terapeutické jógy zlepšení v oblastech posturální stability, mobility a rychlosti chůze.

Lidé trpící poruchy příjmu potravy většinou potřebují pomoc psychologa, dietologa, lékaře či podpůrné skupiny a právě jóga se ukázala jako vhodná doprovodná terapie (Ostermann et al., 2019) a zároveň prevence léčby (Borden & Cook-Cottone, 2020; Douglass, 2009). Snižuje projevy této poruchy záchvatového přejídání a bulimie, dále při pochybnostech a kriticizmu spojených s tělesným vzhledem (Borden & Cook-Cottone, 2020; Brennan et al., 2020). U žen trpících obezitou v důsledku záchvatového přejídání byl po 12 týdenním ozdravném pobytu s jógou zaznamenán pokles množství konzumovaného jídla, zároveň se zpomalilo tempo konzumace a došlo k preferenci zdravějších potravin, přičemž samy uváděly výhody jógového programu především v „napojení se“ na zdravé jídlo a posílení fyzického sebevědomí skrze soustředěnosti na přítomný okamžik (McIver et al., 2009).

U adolescentů s touto poruchou došlo ke snížení symptomů a jejich zájem a starosti o jídlo se snížily po každé lekci (Carei et al., 2010). Dalším faktorem ke zmírnění příznaků je rozvíjení pozitivního vnímání těla a zároveň vědomé propojení mezi myslí a tělem (Perey & Cook-Cottone, 2020), přičemž toto prohloubení kontaktu s tělem snižuje symptomy a obavy spojené se stravováním (ib.). Výsledky studie (Cook-Cottone et al., 2017) naznačují, že po jógovém programu prevence poruchy příjmu potravy poklesla u dívek jejich touha po štíhlé postavě a nespokojenost s tělem. Kramer & Cuccolo (2020) uskutečnili výzkum za účasti

univerzitních studentů, kteří 3x týdně po dobu 8 týdnů docházeli na jógové lekce. Výsledky naznačují, že studenti na konci kurzu vykazovaly nižší příznaky poruchy v porovnání s prvním týdnem, přičemž nespokojenost s tělesným vzhledem poklesla. Také se projevíly mezipohlavní rozdíly. U mužů bylo oproti ženám zaznamenáno větší zmírnění obav z nadváhy a také dospěli ke větší spokojenosti se svým tělem (ib.).

Empirická část

Jóga byla poslední desítky let zkoumána v souvislosti s benefity, které může přinášet pro zkvalitnění životní úrovně (Birdee et al., 2017; Bukar et al., 2019; Ponte et al., 2019; Ross et al., 2013), rovněž v souvislosti s negativy a riziky, které může představovat (Mace & Eggleston, 2016; Swain & McGwin, 2016; Uebelacker et al., 2014; Wiese et al., 2019). Dostatečná pozornost v rámci psychologických výzkumů však doposud nebyla věnována hloubkovému pochopení subjektivního vnímání a prožívání jógy.

Tato práce se zaměřuje na hlubší porozumění vnímání jógy a prožívání při józe. Zjišťuje, jakým způsobem se dají zkušenosti z jógy přenášet do běžného života, jak lze pomocí jógy pracovat např. na seberozvoji a sebepoznání. Také zkoumá, co po psychické stránce jóga participantům nabízí, jakým způsobem ve srovnání s jinými fyzickými aktivitami při józe prožívají pohyb a s jakými nepříjemnostmi se setkávají na lekcích. Nabízí odpovědi na to, co participanté zažívají při dlouhých výdržích v ásanách, jaké ásany mají v oblibě či nikoli a co v nich prožívají.

3 Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek

Cílem výzkumu bylo hloubkové prozkoumání vnímání a prožívání při praktikování jógy v souvislosti se zážitky a zkušenostmi participantů. V částech vnímání a prožívání jsme si s participanty kladli následující otázky:

Vnímání: Jak vnímáte jógu? Jak zkušenosti z jógy přenášíte do života?

Záměrem bylo prozkoumat a popsat, jakým způsobem participanté jógu vnímají. Co jim přináší po psychické stránce a jak tyto poznatky integrují do běžného života neboli přenášejí „mimo podložku“.

Prožívání: Jaké zkušenosti máte s prožitky v józe? Co prožíváte v ásanách?

Záměrem bylo prozkoumat a popsat, co při józe participanté prožívají, jak vypadá jejich prožívání v ásanách a z jakých důvodů k němu dochází.

Pozice výzkumníka

Prvotně byla reflektována má zkušenost s tématem výzkumu (zvědomezení, motivace, reflexe v rámci interpretace). Józe se věnuji již třetím rokem, druhým rokem intenzivněji. Postupně se pro mne stala téměř každodenní záležitostí, ve které sledávám benefity jak po psychické, tak po fyzické stránce. Výzvou po fyzické stránce jsou pro mne především delší dynamické a zároveň silové lekce. Jinové lekce a dlouhé výdrže v ásanách mne učí trpělivosti a pozornosti. Jóga mě také postupně naučila práci s dechem, stejně jako „vedení“ těla do ásan *dechem*, nikoli primárně *tělem*. Rovněž vědomému vnímání dechu nejen v rámci ásan, meditací a dechových technik, ale také při běžných činnostech. Celkově mi jóga umožnila dostat se blíže nejen ke svému tělu a jeho potřebám, ale také k potřebám mé mysli. Bylo pro mne tedy motivací prozkoumat, co skrývá mysl ostatních jogínů.

4 Výzkumná metoda

Pro tento výzkum byla použita kvalitativní strategie. Zvolena byla technika polostrukturovaného rozhovoru. Jeho struktura byla připravena a bylo vytvořeno schéma s okruhy a otázkami (viz Příloha 9.2). Tento scénář byl dodržován, avšak pořadí a obsah otázek byl modifikován s ohledem na průběh rozhovoru. Byly pokládány doplňující otázky, které napomohly hlubšímu pochopení zkoumané problematiky.

Procedura a výzkumný postup

V první části rozhovoru jsme se s participanty věnovali individuálnímu vnímání jógy. Cílem bylo zjistit a popsat, jakým způsobem o ní smýšlejí, jak ji vymezují v rámci své praxe, jak ji vnímají v širších souvislostech, jaký osobní význam a přínos po psychické stránce ji přisuzují a jak ji integrují do svého života. V dalších částech rozhovoru jsme zkoumali, co při své jógové praxi prožívají, jak prožívají výdrže v ásanách, s jakými myšlenkami, pocity, emocemi se při tom setkávají a jak je zpracovávají. Pozornost byla dále zaměřována na vnímání dalších zaznamenaných podnětů během jejich praxe. V další části jsme s participanty zjišťovali, jakým způsobem vnímají jimi zvolené konkrétní ásany, co v nich prožívají, jaké podněty je k tomuto prožívání vedou.

Z rozhovoru byl pořizován audiozáznam, přičemž účastníci byli o této skutečnosti informováni (viz Příloha 9.1 a 9.2). Dalším, avšak doplňujícím a podružným zdrojem sběru dat bylo pořizování poznámek, které umožnily zachycení zpozorovaných skutečností, které

samotný audiozáznam pro svou povahu zachytit neumožňoval. Po ukončení rozhovoru vždy následovala jeho transkripce neboli převedení textu z pořízeného audiozáznamu do textové podoby. V tomto výzkumu byla použita doslovná transkripce, jelikož umožnila kompletní zachycení obsahu a jeho významu za pomoci záznamu mluveného jazyka do psaného textu (Novotná et al., 2019).

Výzkumný soubor

Pro tento výzkum byl zvolen účelový kritériální výběr. Kritéria byla následující: dosažení plnoletosti, četnost jógové praxe minimálně 1x týdně, délka jógové praxe minimálně 5 let. Burkett et al. (2006) ve svém výzkumu věnujícím se regulaci psychického napětí v józe při výběru participantů označili za zkušené praktikanty ty, kteří ji týdně praktikovali více než 5 let. Tento údaj byl uvážen jako adekvátně dostačující pro nabytí relevantních zkušeností v oblasti jógy včetně technického provádění ásan, jejich vnímání a prožívání. Kritériem pro účast na výzkumu tedy byla pravidelná týdenní jógová praxe po dobu alespoň 5 let.

Participantů byli rekrutováni prostřednictvím umístění příspěvku na sociální síť Facebook do dvou skupin s jógovou tematikou. Rekrutační a informační příspěvek o žádost s účastí na výzkumu v podobě poskytnutí rozhovoru obsahoval základní informace o typu a účelu výzkumu (viz Příloha 9.3). Participantům nebyla navržena žádná odměna. Rozhovorů se zúčastnilo 11 participantů, přičemž 1 z participantů byl muž, zbytek ženy. Ukázalo se, že všichni byli jógovými lektory. Průměrná délka rozhovorů byla cca 60 minut. Rozhovory byly uskutečněny v časovém období únor – březen 2020. Jelikož byl tento výzkum prováděn v době pandemie onemocnění COVID-19, rozhovory se konaly v online formě prostřednictvím videohovorů.

Etika v souvislosti s výzkumem

K dodržení etických zásad bylo během výzkumu nahlíženo z hlediska potenciálních problémů a základních etických pravidel (Novotná et al. 2019). Povaha výzkumu již byla participantům nastíněna v rekrutačním a informačním příspěvku na sociální síti Facebook (viz Příloha 9.3), dále prostřednictvím informovaného souhlasu (viz Příloha 9.1), jehož podepsání a souhlasné vyslovení bylo nezbytné.

Participantů byli před začátkem rozhovoru rovněž informováni o pořizování audiozáznamu (viz Příloha 9.2), s nímž projevíli souhlas. Následně byli obeznámeni s

faktem, že rozhovor nepředstavuje formu terapeutického sezení; jejich jógová praxe, zkušenosti, dovednosti a další souvislosti nebudou výzkumníkem hodnoceny a posuzovány; na promyšlení odpovědí jim bude poskytnut dostatek potřebného času; mají právo na neprodlené ukončení či přerušování rozhovoru. Nadále byli ujištěni o zaručení plné anonymity. Veškerá data byla anonymizována tak, aby z nich nebylo možné přímo vyčíst nebo vyvodit údaje a tím bylo zabráněno jakémukoli potenciálnímu zneužití výsledků.

Přehled témat

Následující tabulka (Tab.1) obsahuje přehled participantů. Pro snazší orientaci v textu v rámci analýzy jim v rámci anonymizace byla přidělena smyšlená jména. Klíčová témata a kategorie v sekci „pojetí jógy očima participantů“ byly selektovány dle relevance z částí rozhovoru, ve kterých participanté hovořili o svém vztahu k józe a jejím pojetí v rámci osobního přínosu. Poskytují základní představu o jejich pojetí jógy.

Tabulka 1 - Přehled participantů

poř. č.	jméno	věk	délka praxe	pojetí jógy očima participantů
1	Barbora	42 let	20 let přerušovaně	<i>jednota, způsob života, meditace v pohybu, prožitek pohybu, srovnání myšlenek, odbourání stresu</i>
2	Aneta	42 let	19 let přerušovaně	<i>cesta k seberozvoji, sjednocení, dech, koncentrace, meditace, ásany</i>
3	Marek	47 let	5 let	<i>nepochopení západní civilizací, přístup k životu, přivedení k sobě, napojení se, meditace v pohybu</i>
4	Anna	34 let	8 let	<i>relax, uvolnění, posílení těla, příjemný pocit, ztišení, zklidnění, změna stravy</i>
5	Natálie	29 let	10 let přerušovaně	<i>spojení sama se sebou, spojení individuální duše s absolutnem, zážitek přesahující racionálně, filosofie, studium starých textů</i>
6	Mariana	47 let	10 let	<i>soubor nástrojů k sebepoznání, spojení sama se sebou</i>
7	Kristýna	24 let	*	<i>ásany, harmonie, psychologie, sociologie, filosofie, přístup k věcem, svoboda, poznávání</i>
8	Laura	37 let	11 let	<i>změna osobnosti a životního stylu, zklidnění, nutnost</i>
9	Sofie	39 let	20 let	<i>spojení, prohloubení, uvědomění, seberozvoj, cesta, poznávání lidí, obohacování, koření života, inspirace, nekonečná cesta, neustálé výzvy, experimentování, sbírání zkušeností, svoboda v pohybu, užívání si</i>
10	Renata	26 let	7 let	<i>životní styl, propojení, spirituální přesah, filosofie, práce s egem, víra, důvěra, vnitřní klid, cesta k vědomému životu</i>
11	Valerie	38 let	20 let přerušovaně	<i>filosofie, styl života, bezpečný prostor, prožití pohybu, celoživotní vášeň, místo k útěku</i>

* dle participantky nelze určit, splňuje však kritéria

Analytický proces

Interpretativní fenomenologická analýza

Pro tento výzkum byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza. (Pringle et al., 2011; Řiháček et al., 2013; Smith & Osborn, 2003; Smith et al., 2019).

Témata byla kategorizována, propojována a napříč těmito tématy byly hledány souvislosti. Byla zachycována subjektivní zkušenost ze strany participantů, jejich prožívání a vnímání. Bylo kódováno především to, jak participantů utváří významy svých zkušeností, s nimiž jsou konfrontováni a jaký smysl jim přisuzují. Výpovědi v podobě přímých citací byly kompletovány s identifikovanými tématy a novými poznatky.

5 Výsledky

Výsledky byly rozčleněny do dvou částí: vnímání a prožívání. Jsou odpovědi na otázky: Jak vnímáte jógu? Jak zkušenosti z jógy přenášíte do života? Jaké zkušenosti máte s prožitky v józe? Co prožíváte v ásanách?

5.1 Prvotní vnímání

Počáteční pochybnosti

V počátcích své praxe participantů vůči józe projevovali pochybnosti. Jejich motivací bylo především udržení nebo zlepšení fyzické kondice. Spiritualita, filosofický či psychologický kontext byl zpochybňován. Po čase však začali pociťovat, že jóga jim oproti jiným fyzickým aktivitám dává více.

„Vůbec jsem nechápala, co na tom je skvělého na tý józe.“ Sofie

„Já si myslím, že to tím většinou začne, tou fyzickou stránkou a končí to u tý hlavy. (...)

Začne se kvůli tomu, že chci dobře vypadat, nebo prostě se chci nějak vybit, a skončí to tím, že přijdu na to, že mi to dává daleko víc (...) je to úplně jiný cvičení a prostě fakt je to o hlavě, tohle je jenom o hlavě.“ Barbora

„Začalo to, když jsem si začala studovat nějaký šástry, nějaký starý texty (...) Dřív jsem to tak neměla. Dřív jsem si myslela, že jóga je prostě cvičení, že to je protahování, že to je pomalý, ale dneska vnímám, že jóga znamená hrozně moc věcí.“ Natálie

U participantů se tyto pochybnosti přetvářely různými způsoby. Někdo začal postupně na úkor jiných sportů upřednostňovat jógu, protože zjistil, že mu mimo fyzickou stránku začala dávat „daleko víc“. Natálie se začala o jógu hlouběji zajímat především skrze studium starých textů a s postupem času ji začala vnímat jinak než jen jako cvičení. Pochopila, že jóga nabízí mnoho příležitostí.

Renata zprvu také projevovala značné pochybnosti. Konkrétně nad obsahem toho, co lektor říkal o zpracování emocí a jejich přenášení „mimo podložku“.

„...musela jsem se k tomu nějakým způsobem dopracovat, abych to viděla jako nějaký prostor, kde si ty emoce můžu zpracovat a pak je přenést mimo podložku. Když jsem začínala, tak jsem vůbec nechápala, o čem třeba ten lektor mluví, když mluví o tom, že to můžeš potom přenášet potom mimo podložku, tak já jsem si úplně klepala na hlavu a říkala jsem si ‚pane bože, co tady prostě mele, žejo‘ no, tak teď to říkám já (smích).“ Renata

Pro Renatu začala být jóga vhodným nástrojem pro zpracování emocí, i když si na počátku své praxe „klepala na hlavu“, když něco takového slyšela. K tomuto vnímání ji dopomohlo následovně: „*pravidelnost, dlouhodobost a asi i setkávání těch lidí, který mě něk inspirovali*“.

Marek dlouhou zpochybňoval neznámější jógovou sekvenci – pozdrav slunce, která se s postupem stala jeho nejoblíbenější.

„Měl jsem období, kdy jsem neměl rád pozdrav slunci (...) na začátku mi to přišlo jako hrozná trapárna (...) přišlo mi to divný, protože jsem byl asi divnej já (...) bylo to mým vnitřním přístupem a nepochopení toho konceptu (...) a teď je to nejoblíbenější sekvence (...) je to fakt vymakaný koncept.“ Marek

Po čase u něho došlo k názorovému přehodnocení, což sám popisuje slovy: „*přišlo mi to divný, protože jsem byl asi divnej já*“. Yadav & Kushwah (2019) uvádějí, že cvičení pozdravu slunce má pozitivní dopad na zlepšení sebevědomí – konkrétně tento aspekt zkoumali u policejního personálu. Výpovědi participantů jsou v souladu s výzkumy zaměřenými na záměry praktikantů jógy v západní civilizaci. Ivtzan & Jegatheeswaran (2015) uvádějí, že přestože je záměr participantů zprvu orientován na fyzickou stránku, po čase se začne projevovat i spiritualita, k totožným závěrům dospěli i Park et al. (2016).

První zisky

První lekce jógy byla neopakovatelným a nezapomenutelným prožitkem, při kterém někteří zažívali vysoce pozitivní pocity. Aleně se tohoto pocitu již nikdy nepodařilo dosáhnout znovu, první lekce se pro ni stala jedinečnou zkušeností, na kterou ráda vzpomíná.

„Já si myslím, že takovej jako úplně nezapomenutelněj zážitek mám z tý první lekce jógy (...) šla jsem po tý lekci přes Staromák a teď jsem tam prostě koukala na ty věže (...) a úplně jsem si říkala ,ty jo, tady je všude tak krásně‘ (smích) a úplně jsem si připadala, jako když jsem odstřelená do úplně jako jinýho vesmíru (...) na to ráda vzpomínám.“ Aneta

„...první lekce byla nejlepší v celým životě, už jsem se nikdy necítila tak dobře (...) ten pocit už nenastal (...) takovej úplně jako zvláštní pocit jako uvolnění, relaxace, zároveň jsem vůbec nebyla unavená, i když to bylo náročný, ale cítila jsem se jako ,na nějaký droze‘ – úplně jak kdyby byl člověk něčim nabuzenej.“ Anna

Participantky hovoří o okamžiku, kdy odcházely z jógové lekce jako o mimořádném zážitku, který přirovnávají k transcendentním prožitkům. Vše okolo sebe vnímaly extrémně pozitivně, krásně, či pociťovaly extrémní příliv energie. Tento zážitek se pro ně stal nezapomenutelným.

5.2 Jóga a „něco víc“

Co je však tím zmiňovaným „něčím více“, co jóga začala participantům nabízet? Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, přes prvotní pochybnosti a záměry na fyzické rovině se ukázalo se, že jóga nabízí i další příležitosti.

Participanté její hloubku nacházejí ve filosofii, spiritualitě, často o ní bylo hovořeno jako o spojení – ať už měli participanté na mysli spojení se sebou či s něčím „vyšším“.

„Ale tak, jak já uvažuju o józe, tak to vnímám jako spojení – spojení sama se sebou a spojení svojí individuální duše s nějakým absolutnem, s nějakou kosmickou duší, řekněme – tak, jak je to tradičně myšleno. (odmlka) Jóga je pro mě filosofie, je to pro mě filosofickej systém (...) je to zážitek přesahující nějaký moje racionálno.“ Natálie

„Dává mi nějakou víru a důvěru, vlastně vědomí toho, že je něco víc, něco kolem nás. Nějaká síla, ať už si to pojmenujeme jakkoli – jestli je to Bůh, vesmír, nebo cokoli, tomu, kdo věří.“

Renata

„Celkově ta filosofie, ta mi taky pomáhá a pomohla, vlastně studium toho, co je pod tím a co za tím vším je.“ Renata

Participantů nacházejí smysl jógy v její filosofii. Pro Natálii je jóga také transcendentní, která se nedá racionálně vyjádřit a popisuje spiritualitu, kterou pro ni jóga představuje. Vědci uvádějí, že jóga nabízí prostor pro spiritualitu a prožívání stavu vědomé mysli, což často uvítají nábožensky neutrální lidé, kterým nabízí možnost víry (Bahan, 2016; Büssing, et al., 2012; Manikandan, 2018). Renata rovněž uvádí, že jí jóga poskytuje možnost pro víru a vysvětlení skutečností vnějšího světa.

Pro participanty se jóga stala také životním stylem, součástí života či cestou, která pro ně představuje bezpečí.

„Pro mě je jóga filosofií, je to styl života (i když to někdy zní jako takový ohraný klišé). Ale pro mě osobně je to takovej vnitřní nebo bezpečnej prostor a je to vlastně pro mě místo, do kterého můžu vždycky utýct a můžu se tam cejtít dobře, můžu tam bejt sama sebou, sama se sebou a je to moje celoživotní vášeň. (...) Není to pro mě jenom cvičení nebo zdravěj životní styl, ale součást toho života.“ Valerie

„Ta jóga není něco, co se naučím za rok, za dva, ale je to něco, co mě bude provázet tím životem. A do nějaký úrovně se dostanu na tý fyzický praxi (...) ale nejdůležitější je to, co mi dá na tý mentální úrovni – na tý fyzický. To, jak se změním s tím tělem a ta fyzická praxe není úplně to nejdůležitější. (...) U tý jógy to spíš vidím jako životní styl než sport.“ Anna

„Je to něco, co dělat chcete, co vám chybí, když to neděláte a prostě k tomu životu potřebujete (...) způsob života vlastně.“ Barbora

Přijali ji za svůj životní styl, je pro ně něčím, co chtějí navždy do svého života integrovat. Někomu nabízí bezpečný prostor, kde může vyjadřovat svou autenticitu, dokonce je přirovnávána k závislosti.

Participantům pomáhá také zvládat nelehké životní situace.

„Skrze jógu si uvědomuju, že to můžu zvládnout, ale záleží na mně, jak to zvládnu“ Sofie

„Dokážeš fungovat v takových těch těžkých situacích (...) umět si zachovat rozvážnost nebo se dívat s nadhledem na těžkosti“ Kristýna

„...když jsem se k józe dostala a nebylo mi úplně tak jako lehko v tom životě (pousmání), tak mně vždycky pomohla najít sebe samu“ Aneta

Dodává jim nadhled a vědomí, že situace lze zvládnout, Anetě pomohla v nelehkých situacích nalézt sebe samu.

Sofie poukazuje na rozmanitost, kterou jóga může ve své komplexitě nabídnout a každý v ní tak může shledat svůj smysl. *„Někdo v józe může v těch védách a v těch učeních najít smysl svého života a nemusí vůbec ty ásany dělat. Někdo může cvičit ty ásany a může v tom najít smysl svého života.“* Právě pro Sofii onen smysl představuje předávání jógy svým studentům, nikoli její praxe samotná:

„Nebýt toho, že oni mi chtějí naslouchat, nemám to komu předávat (...) to učení by bylo cestou pro sebe samu, a to není ta moje cesta. Já mám ráda podělit se o to, konzultovat, konfrontovat (...) bez nich bych nebyla, splnili mi můj sen...“ Sofie

Sofie vysvětluje, že důležitost předávání jógy svým studentům je pro ni důležitější než její vlastní praxe. Sdílení jógy tímto způsobem považuje za splněný sen.

Pro někoho jóga představovala přenesení do života, změnu určitých vlastností a celkové zklidnění.

„...zklidnění, zároveň převedení jógy do praktického života, osobního života, i co se týká stravy, takže změna života na všech úrovních, i zklidnění, ztišení, zamyšlení se nad něčím.“ Anna

„...změna ve mně. Opravdu mě ta jóga jako i zklidnila, uzemnila, už jsem jakoby asi i jiná, už nejsem tak povrchní nebo vidím spoustu věcí díky józe jinak, snažím se žít jinak (...) ta jóga mi dává víc do hlavy než do těla. (...) zklidnění, nutnost.“ Laura

„...dělá mi to dobře pro to tělo i pro ten běžnej život, že to tak jako uklidní, dodá energii“

Aneta

Participantů uvádějí, že jim jóga pomohla ke zklidnění a dokázali ji převést do praktického života neboli „mimo podložku“. Šlo tedy o změnu života, který přehodnotili, ať už „na všech úrovních“ nebo způsob, kterým nově nahlíželi na problémy. Sharma et al. (2017) uvádějí, že dýchání v kombinaci s pohybem v józe a jejími dalšími aspekty zvyšuje pocit vnitřního poklidu a zklidnění, což je v souladu s výpověďmi participantů.

Pro Renatu byla jóga jednou z věcí, která ji pomohla s poruchou příjmu potravy, úzkostí a depresí.

„Byla jednou z věcí, která mi pomohla dostat se z poruchy příjmu potravy, z mentální anorexie a potom i z nějakých úzkostí a depresivních stavů a takovýchle věcí, takže je to taková moje kotva – dost silná.“ Renata

Renatina zkušenost s těmito stavy koresponduje s výzkumy, které byly uskutečněny. Jóga je ve uváděna jako úspěšná doprovodná terapie k léčbě poruch příjmu potravy (Kramer & Cuccolo, 2020; McIver et al., 2009; Ostermann et al., 2019), stejně tak jako vhodný nástroj při úzkostných a depresivních stavech (Bukar et al., 2019; Doria et al., 2015; Kinser et al., 2012; Menezes et al., 2015; Tolahunase et al., 2018).

Jóga jako nástroj pro seberozvoj, sebepoznání a cesta k vědomému životu

Pro participanty se jóga ukázala jako vhodný nástroj pro jejich seberozvoj, sebepoznání a seberealizaci. Rovněž pro ně představuje možnost obrácení pozornosti k vnitřním podnětům, ke své mysli neboli k sobě samým.

„Je takový utkvělá představa, že pokud někdo praktikuje jógu, tak že musí být pořád takovej jako ‚happy‘ a takovej šťastnej a nic ho jako nebolí, ale je to někdy naopak (...) říkám si, jestli není líp lidem, co tímhle jsou jako nepolibený (...) řekla bych, že jóga není vyloženě zaručená cesta k nějakému super spokojenému životu. Je to prostě cesta k sobě, k sebepoznání.“ Mariana

„...jóga osobně pro mě znamená můj seberozvoj (...) neustále mě obohacuje v tom, co dělám. Takže skrze jógu jsem měla možnost k sebepoznání a k seberealizaci (...) pro mě je to i hledání inspirace, i ujišťování se sama v sobě, hodně mi to otevírá všechny schránky (...) otevřela tu jsem tu pandorinu skříňku“ Sofie

Mariana v souvislosti s tématem sebepoznání pocítuje předsudek ohledně jogínů, kteří jsou stylizováni do role ustavičně šťastného a bezstarostného člověka a tento stereotyp na

základě vlastních zkušeností vyvrací. Obrácením pozornosti k sobě podle ní může dojít k uvědomění skutečností a pocitů, které mohou být nežádoucí a doposud byly upozaděny či potlačeny. Se zvědomením těchto pocitů se při své praxi setkala i Sofie.

Participantů o józe kromě seberozvoje či cestě k vědomému životu hovoří také jako o cestě k sobě či jako o práci s egem, myšlenkami a emocemi. Také jim pomáhá lépe vnímat sebe samotné.

„...pro mě je to životní cesta, je to nějaký přístup k životu, kterej má toho konkrétního jedince přivést sám k sobě a naučit ho pracovat se svou energií, naučit ho pracovat se svými myšlenkami, emocemi, učinit ho šťastným“ Marek

„Cílem není to dát si nohu za hlavu, cílem je najít cestu sama k sobě (...) je to práce s egem (...) odhalování toho závoje té mlhy nevědomí. Takže vlastně je to i moje cesta k nějakému vědomému životu.“ Renata

„Je to jedna z mála věcí v životě, která mi dokáže dělat takovouhle radost. (...) ta jóga je něco, co vím, že už mám jako napořád a vždycky se tam můžu vrátit a obrátit se tímhle způsobem do sebe. Naučilo mě to vnímat sama sebe.“ Valerie

„...pro mě je to cesta k seberozvoji (...) já to beru jako takovej dar (...) díky ní se můžu rozvíjet a když je člověk v nějakým stresu (...) vzpomenu si, že mám jógu a dokážu se tak nějak vnitřně vlastně usebrat, že asi vím, kdo sem, jo, pomáhá mi to najít cestu sama k sobě Jsou to ty každodenní drobnosti.“ Aneta

Participantů uvádějí, že jóga jim pomáhá zaměřit pozornost směrem do sebe a „nalézt cestu k sobě“, což někdo považuje za cíl. Také je pro ně představuje práci s energií, myšlenkami, emocemi a jejich zvědomování. Je o ní proto hovořeno jako o „cestě k vědomému životu“. Jóga by podle Garfinkela & Schumachera (2000) měla být praktikována v širším kontextu jako vědomá duchovní disciplína a ásany by měly být pojímány jako základ pro seberealizaci, což je v souladu s tím, jak ji vnímají participantů.

Další pohledy a zkušenosti

Participanti se shodli na tvrzení, že jógu může praktikovat kdokoli bez ohledu na věk. Natálie toto téma dále rozvádí na náboženské rovině.

„To, že je někdo jogín, ještě vůbec nemusí znamenat, že je hinduista, ani to nemusí znamenat, že je budhista, nemusí být vůbec věřící, může to být křesťan...vůbec na tom nezáleží. Tím, že jóga není náboženství, ale filosofie, tak si tam každé může najít to svoje.“ Natálie

Vnímá, že jóga může být určena všem bez ohledu na jejich vyznání, jelikož se nejedná o náboženský, nýbrž filosofický systém a každý si v ní *„může najít to svoje“*. Tuto myšlenku potvrzuje Büssing et al. (2012): jóga nevyžaduje přijetí náboženství víry nebo dogmat, její praktiky jsou zaměřeny na prožívání stavu vědomí. Je zdrojem spirituality a moudrosti (Manikandan, 2018).

Natálie také zaznamenává mylné představy lidí o józe.

„Když někomu řeknu, že učím jógu a on mi řekne: ‚no to je hrozně pomalý, já jsem u toho usnula jednou‘ tak si řeknu ‚no, to vůbec nevíš, žejo‘ jóga může být mega rychlá prostě, jedna stojka za druhou...“ Natálie

Jako lektorka se setkala s názory lidí, kteří si myslí, že je pomalá či nudná. Existují však různé styly jógy, z nichž některé mohou být fyzicky velmi náročné (Mikkonen et al., 2008). Cagas et al. (2021) se ve svém výzkumu setkali se stejným vnímání jógy u některých mužů, kteří ji na základě této představy považují za nudnou a preferují jinou aktivitu.

Pro většinu participantů představovaly nejtěžší zkušenosti prožitky, které měli v ásanách, ať už psychického či fyzického rázu. Pro Sofii však nejtěžší zkušenost představovalo přijetí určitého způsobu učení o józe.

„Nejtěžší pro mě bylo (...) kdo mi ji zrovna předával a v jakém rozpoložení jsem byla. O józe nemůžu říct, že je špatná jóga, to vůbec není. A je úplně jedno, jestli to je aštanga, vinjása, jin jóga, kundalini, jakákoliv prostě cesta. Ale jde spíš o ten způsob toho pojetí, prezentace a přijetí mě. Protože něco bylo určitě v rozporu s mým vnitřním předsevzetím.“ Sofie

Obtížné pro ni bylo přijetí jógy od ostatních a způsob, kterým jógu vnímají a na základě tohoto vnímání ji pojmají a předávají dále, jelikož s určitými věcmi vnitřně

nerezonovala. Zdůrazňuje, že více než na konkrétním stylu jógy záleží na způsobu, jakým je pojmána.

V józe se participanté setkali také se zraněními či bolestí, která v nich vyvolávala nepříjemné pocity.

“...ta jóga oproti jiným disciplínám nebo řeknu sportům (...) uznává to, aby ty lidi respektovali svoje tělo (...) ale stane se, že si někde něco natáhnete, zraníte, spadnete, prostě stává se to, tak samozřejmě někdy jako bolesti nepříjemný po fyzický stránce jsem si zažila taky.” Valerie

„...když musím držet nějakou pozici určitou dobu a už mě tam všechno bolí a už jsem tam taková jako naštvaná“ Renata

„Židle fakt bolí a je to pro mě obrovské challenge, kdy prostě vím, že to bude bolet (...) je to výzva pro mě.“ Marek

Valerie hovoří o zraněních v józe, se kterými se v józe setkala, avšak nebyla závažná, což je v souladu s výzkumy, které byly uskutečněny na toto téma. (Mikkonen et al., 2008; Russell et al., 2016; Swain & McGwin, 2016; Telles et al., 2021; Wiese et al., 2019). Někdo při přílišné fyzické bolesti pociťuje negativní emoce a naštvání, pro někoho může představovat výzvu.

5.3 Vnímání jógy jako současného trendu

V posledních dekáдах popularita jógy na Západě výrazně vzrostla, stala se významnou obchodní komoditou a komerční záležitostí, do které jsou Američané schopni investovat biliony dolarů (Ivtzan & Jegatheeswaran, 2015). V naší zemi je zaznamenáván obdobný trend. Participanté jógy v souvislosti s narůstající popularitou vnímají spíše negativně. Mají pocit, že někdy je prezentována příliš povrchně, či není pochopena její podstata. Valerie však nalézá také pozitiva, hovoří o józe v souvislosti s dnešní dobou, kterou vnímá jako uspěchanou, s vysokými požadavky a orientací na výkon, dále uvádí stereotyp jógové postavy.

„...spousta lidí obecně v západním světě žijou ve svojí hlavě, že strašně jedeme na výkon, strašně přemýšlíme, často jsme nespokojení, spousta lidí trpí psychickými problémy a podobně a ten náš život je takovej hodně rychlej (...) najdou / našli si v tom nějaký zpomalení, nebo vůbec to, že lidi pracujou se svým tělem je úplně skvělý, protože to fyzický tělo je stejně důležitý, jako ty další jeho složky.“ Valerie

„...rozhodně jóga nemusí vypadat tak, že prostě jste hubená, dlouhá, mladá slečna v těsnejch legínách a slušivý podprsence ale že prostě to může být šedesáti sedmdesáti letá paní, která prostě má nějakou chronickou bolest zad nebo artrózu a chce pro sebe udělat něco dobrýho.“

Valerie

„...západní civilizace to vůbec nepochopila (...) myslí si, že to je o legínách a krkolomných pózách na instagramu a že to je hrozně super a cool a je, ale není to celý.“ Marek

„...mě trochu mrzí, že je u nás na západě jóga často zmiňovaná ve formě té fyzický praxe a je z toho ted'ko něco, co je jako ohromně populární (...) občas mi to přijde takový jako dost povrchní, jak je to prezentovaný.“ Renata

Valerie hodnotí tento fenomén pozitivně: *ty poslední roky mi připadá, že je toho úplně přehršle (...) myslím si, že to je strašně dobře.* Vnímá přílišnou uspěchanost dnešní doby a společnosti orientované na výkon, produktivitu, která s sebou nese přehnané nároky, neustálé přemýšlení a nespokojenost. Jógu považuje za vhodný prostředek ke „zpomalení“ a práci se svým tělem. Zároveň neopomíjí stereotyp jógové postavy, který je v současnosti skrze média prezentován v podobě mladých modelek ženského pohlaví se štíhlou, atletickou postavou a úsporným oděvem (Webb et al., 2017). Zároveň konstatuje, že jóga už leckdy hraničí s jinými sporty: *„Podle mě už to nějak ztrácí hranice s jinejma sportama – kolikrát to hraničí s akrobacií, gymnastikou a podobně...“.* Pro někoho je soudobá prezentace jógy povrchní a nepochopenou.

O józe bylo v této souvislosti hovořeno jako o prostředku k navýšení ega a sebevědomí, či jako o fyzické praxi, která však představuje zmiňovanou gymnastiku. Opět tak bylo naráženo na povrchnost, se kterou k józe někteří přistupují.

„Mám pocit, že je to strašně nový trend a jen proto, že to je trend, tak lidi jdou a ,jdu cvičit jógu a budu se vychloubat, že jdu cvičit jógu‘. Čeho tím chtějí docílit? (...) taky to má tem protipól, že když někdo vidí super pozici, tak si řekne, že to je krásný a někdo si může říct: ‚Ale tohle já nedokážu. Já začínám s jógou a mám dělat tohle?‘ (...) možná ani ten člověk, který by se v tom mohl najít...tak ho to odradí.“ Kristýna

„...ono je to asi o to horší, že instagram, sociální sítě a jsou tam všichni, jak to umí skvěle (...) ale říkám, teď už je mi to úplně jedno a vím, že jóga není opravdu o tom dostat se do týchle a týchle pozice.“ Laura

„...tohle už je ta gymnastika. Tohle není ta ahimsa, to není už ani hezký, to už nejsou ty pozice, to už je tak zamotaný (...) to snad ani k józe nepatří, to jsou takový ty typický instagramový fotky. To už je ta hypermobilita. A to už je to vysoký ego. (...) to už za mě není jogín. On to dosáhne fyzicky, ano, ale je to ta gymnastika, není to ta jóga.“ Anna

„Tak úplně jako, co nemusím, tak jsou jako taková ta třetí série aštangy, takový ty nohy za krk a tak, v tom nevidím smysl. Jako určitě v tom vidí smysl někdo, kdo si tím nabyde sebevědomí, že to tam dokázal, ale já tím, že se dívám takovýma rentgenovýma očima do těch struktur, tak mně to přijde naprosto, úplně zcestný.“ Sofie

Tuto záležitost hodnotí negativně Kristýna, jelikož je názoru, že lidé se pro praktikování jógy rozhodnou především na základě skutečnosti, že je současným trendem. Zároveň vidí problematiku v prezentování jógy skrze náročné „super“ pozice, které mohou odradit někoho, kdo by chtěl začít s jógou a mohla by pro něho být vhodnou aktivitou. Laura právě tento problém skrze sociální sítě na začátku své praxe částečně vnímala jako překážku při neúspěchu. Toto téma detailněji rozvíjí Anna. Ásany, které jsou s přílišnou dokonalostí a velkou ohebností prezentovány skrze sociální sítě, vnímá také negativně: „*On to každéj olajkuje na tom instagramu, na tom facebooku, vypadá to dobře, vypadá to zajímavě, ale to už za mě není ta jóga*“. Podle ní totiž nepatří k ahimse³ neboli nenásilí a mají spíše co dočinění s gymnastikou, fyzickým aspektem, avšak nikoli s jógou. Stejně jako Sofie v nich vidí pouze prostředek k navýšení sebevědomí.

³ V rámci rozdělení osmi stupňů jógy podle Patandžalího patří ahimsa mezi „yamas“, které jsou prvním, základním stupněm jógy (Iyengar, 1995).

5.4 Prožívání v širších souvislostech

Prožitek pohybu: tok energie či tanec na podložce

Participantů prožívají pohyb při své praxi různými způsoby. Přirovnávají ho k proudu či vlně energie, plynutí s dechem, svobodě nebo tanci.

„Jde to s takovou lehkostí, že vlastně už já nehýbu tím tělem, že to není, jakože já vědomě konám nějaký pohyb (...) ale mám pocit, že mně tím tělem jde vlna opravdu jako energie a že to plyne a ten můj pohyb je absolutně lehoučkej, nenáročnej, že prostě jako kdyby už se ve mně jako kdyby hejbe ta energie.“ Valerie

„...právě jsem v tom našla úplně něco jinýho než třeba jenom cvičení (...) rozměr toho ne výkonu, ale prožití toho pohybu (...) ta jóga nabízí tolik různých technik (...) změnit svoje emoční prožívání nebo nějaký fyzický pocit, takže to je to, co se mi hrozně líbí, je to prostě: ne pocit kontroly, ale kontrola nad tím tělem.“ Valerie

„...okamžik, kdy jsem začala tu jógu (tu fyzickou praxi) vnímat jako plynutí a tanec na podložce a tím se to všechno změnilo – kdy už to pro mě nebylo jako cvičení, že musím udělat nějaký kliky (...) ale kdy to fakt bylo nějaký to plynutí s dechem a spojení s dechem a vědomí toho, že to je fakt jenom prostor pro mě, pro ten dech a pro tělo a že si tam můžu dělat, co chci a že tam mám vlastně jako nějakou svobodu. (...) Je to jak návrat domů, prostě totální klid.“ Renata

Valerie popisuje pocit kompletní kontroly nad svým tělem, pohyb zároveň vnímá ve formě energie. Nekoná ho vědomě, nýbrž ho přirovnává ke spojení a plynutí s dechem. Prožití pohybu je pro ni v józe něčím jedinečným, stejně jako možnost změny emočního prožívání. Jako plynutí a spojení s dechem začala jógu vnímat také Renata, která popisuje jógu jako prostor, ve kterém cítí absolutní svobodu a přirovnává ho k „návratu domů“. Sofie prožívání pohybu z pozice lektorky jógy považuje pro své studenty za klíčové: „*nejdou to cviky, to co se učí, ale učí se vnímání a ten princip toho prožitku a to v nich zůstane, protože cviky a ásany si nebudou pamatovat.*“

Prožívání během lekcí

V této části jsou zachyceny pocity a smýšlení o tom, jaké úsudky si o participantech vytváří praktikanti, kteří jsou s nimi v jógovém sále. Mají možnost postřehnout jejich případný neúspěch při snaze o provedení či prohloubení ásany, zároveň mohou přihlížet jejich emočním prožitkům, což může narušit koncentraci ze strany participantů. V tomto směru, byť i přes počáteční neúspěchy, dokážou zaměřit svou pozornost pouze na svou praxi.

„...vlastně je mi to jedno, kdo si co o mně myslí, protože já to vnímám tak, stejně jako já dokážu vlastně vnímat sama sebe, dokážu se odpoutat od ostatních (...) v ten moment mi to je jedno, protože já jsem tam sama za sebe, sama se sebou a dost často si i zavírám oči a jedu si tu svoji praxi...“ Valerie

„Tohle mi je úplně jedno. Když se dělá nějaká silová pozice, který mně třeba úplně jako nejdou, tak si z toho klidně odejdu ve chvíli, kdy cejtím, že už mi to prostě nedělá dobře (...) je mi jedno, co na to to okolí, protože si to prostě řídím podle sebe. Myslím si, že v józe by to tak mělo být a nabádám k tomu i lidi na lekcích. Že důležitý je pro ně ten vlastní prožitek a ne to, jak ta ásana vypadá navenek nebo co by si mohli myslet ostatní.“ Aneta

„...když mi něco nejde, nemám třeba svůj den, jsem víc unavená, tak už se to ego nebojím stáhnout (...) chtělo to určitou dobu, ale myslím si, že už s tím dneska umím pracovat. A naopak když jsem na těch veřejných skupinových lekcích (...) tak docela trpím za ty lidi, u kterých vidím, že to ego neuměj stáhnout, neposlouchaj toho lektora a ubližujou si.“ Anna

„...ze začátku jsem se porovnávala s těma ostatníma. (...) ale já jsem opravdu měla štěstí na tu učitelku (jméno), která nás vedla k tomu, že se s ostatníma nemáme srovnávat, že opravdu jsme tam sami za sebe a že se vůbec neděje, že to je momentální stav, ve kterým jsme (...) v ten moment to přijmout tak, jak to je.“ Mariana

Valerie obrací pozornost k sobě a tím eliminuje vnímání okolí, k čemuž jí přispívá i vnímání skutečnosti, že pokaždé je její tělo v jiném rozpoložení: *„každý den je jinej (...) já dokážu jeden den krásně úplně hned vyšvihnout třeba provaz a druhý den vůbec.“* Pro Anetu je podstatný její vlastní prožitek, od vnějších vlivů se rovněž dokáže oprostit a praxi si uzpůsobuje na základě svých potřeb, k čemuž nabádá i své studenty. Pro Marianu byl právě přístup lektorky klíčovým a pomohl jí vnímat pouze samu sebe. Anna vyhodnocuje tuto problematiku jako velmi náročnou. V současnosti již dokáže *„stáhnout své ego“* a zároveň

soucí s těmi, kteří jsou v této oblasti neúspěšní a dodává: „*přiznávám stáhnout svoje ego je těžký.*“

Někdo se během své praxe v důsledku svých pocitů opakovaně setkával s pláčem.

„...ten pláč, je věc, která mě v praxi vlastní potkávala docela často a já to беру jako dobrou věc (...) člověk se ti pročistí ...vlastně často nám žejo říkaj ti učitelé, že když se otvíraj boky, nebo když se otvírá hrudník, tak se můžou vyplavovat na povrch určitý pocity (...) to se mi často stalo, že prostě opravdu stačilo, že se mě někdo nějak dotknul, aby mě narovnal a mně vlastně to spustilo takovou relativně silnou reakci, že jsem se dokázala rozbrečet, nebo, jo, že náky m způsobem se něco pohlo ve mně.“ Valerie

Valerie se opakovaně setkávala s pláčem již při pouhém doteku, který při lekci pocítila ze strany lektorů/lektorek, kteří ji pomáhali se správným nastavením ásany. Přisuzuje to otevírání různých emočních bloků, které se otevřely právě při józe. Téma pláče je dále rozvíjeno v částech traumatické zážitky, prožívání během lekcí, jin jóga a pozice mrtvolky.

Zkročení myšlenek

Participantů se během jógy snaží zaměřit na vnímání dechu a nerozvíjet své myšlenky. Když se jim nějaké myšlenky objeví, pocházejí především z oblastí každodenních problémů, uplynulých situací a povinností, které čekají na své splnění, nebo se jedná o situace, se kterými vnitřně nesouzní. K zamezení těmto myšlenkám participantům dopomáhá zejména koncentrace na dech, jejich záměrná eliminace, zvědomení momentálního stavu mysli a správné srovnání těla do pozice.

„Někdy třeba jak ta mysl jede prostě pořád ještě někde jinde, tak si třeba vybavuju náky situace z běžného života, s kterejma třeba nejsem uplně v souladu, něco mě štve a tím jak cvičím, tak se to postupně odplavuje (...) mně jenom stačí uvědomění, že jsem někde jinde a vrátím se k tomu dechu. Hodně mi pomáhá si uvědomit, jestli je to tělo správně nastavený...“ Aneta

„V tý józe se musím (...) spojit s tím svým dechem, s tím svým soustředěním a je to těžký někdy, protože ty myšlenky tikaj (...) v práci vás někdo rozhodí, doma vás někdo rozhodí, takže je to náročný, ale člověk jak se stáhne do sebe a začne se soustředit na ten dech, tak najednou vnímám sama sebe (...) když se tam něco zavede do tý hlavy, tak se to snažím jakoby odpinknout a nerozvíjet to.“ Anna

„...někdy přistihnu, že je to ten tělocvik a myšlenkama jsem někde (pousmání) jinde (...) ale vždycky, když to jako zjistím, tak se snažím vrátit k sobě (...) k vnímání těch dechových pohybů právě (...) to mi navozuje ten příjemnej pocit, protože mi tam zároveň nechoděj ty myšlenky.“

Mariana

Participanti se při své praxi snaží myšlenky eliminovat. Ať už se jedná o situace, se kterými nejsou v souladu, či povinnosti a každodenní starosti. *„Nesnažit se myslet na to, co bude k večeři, kolik toho ještě musím udělat, ještě musím večer pracovat“* dodává Anna. Snaží se takovéto myšlenky nerozvíjet, spojit se se svým dechem a vnímat ho.

Silvie vnímá lekci jako vhodnou příležitost ke zpracování událostí a pocitů z každodenního života prostřednictvím svého těla: *„já to ráda čtu z toho těla“*.

„První se mi ozve ta bolest, tělo mi řekne (...) většinou se mi to odráží z toho dne. To znamená, že ten den jsem se prostě do něčeho nutila a tlačila, furt jsem tlačila na pilu, tak úplně stejný je to s tím cvičením (...) mám tendenci to tělo hrnout někam. (...) děje se mi to jako zrcadlo toho denního života (...) když praktikuju tu jógu (...) tak si čtu v sobě a vnímám to ze sebe a pracuju s tím...“ Silvie

Pro Silvii je její praxe projekcí osobního života, ve které se jí zrcadlí veškeré myšlenky z uplynulého dne či období a tyto myšlenky se pak projevují na fyzické rovině její praxe. Přirovnává to k *„zrcadlu denního života“*.

Anna zdůrazňuje důležitost eliminace myšlenek především v souvislosti s balančními pozicemi.

„Rovnovážnej bojovník (...) jak ten strom, tak i tady ta rovnováha (...) když tu mysl nezklidním, tak budu padat. (...) není o tý fyzický síle, ale že musím začít tady, v tý hlavě (...) a je mi jedno, že okolo mě někdo padá, ale já zůstanu stát, protože v sobě to mám srovaný, vedu dech správně a nepřemýšlím nad tím, co budu dělat za hodinu.“ Anna

Jako příklad uvádí pozici rovnovážného bojovníka či stromu. Pokud nedokáže eliminovat své myšlenky a svou pozornost koncentrovat pouze na dech, nepodaří se jí pozici úspěšně provést a setrvat v ní.

Natálii jóga dopomohla ke snížení konstantního stresu, který prožívala v následku své vysoké efektivity a perfekcionismu.

„...snažila jsem se být hodně efektivní (...) a potřebovala jsem mít všechno dokonalý a perfektní a z toho jsem byla v konstantním stresu, aniž bych si to tehdy uvědomovala. Vlastně mi neustále hlavou proudily myšlenky: ‚Co jsem ještě nestihla?‘ ‚Co ještě musím dodělat?‘, všechny moje povinnosti a tak to byl takovej začarovaný kruh v mojí hlavě a začala jsem mít i různé fyzický příznaky, nemoci.“ Natálie

„To bylo období, kdy jsem se józe začala věnovat o hodně víc, protože ta jóga mi pomáhala se zklidnit, najít nějaký klid prostě. To, že přestanu konečně myslet na svoje povinnosti.“ Natálie

Když se Natálie začala výrazně více józe věnovat, pomohla jí jóga ke snížení psychické zátěže v souvislosti s perfekcionismem. Nedokázala zastavit proud myšlenek ve své hlavě, což se u ní začalo projevovat také v podobě fyzických příznaků. Postupně však pomocí jógy začala nacházet klid a přestat myslet na své povinnosti.

5.5 Jin jóga aneb když se „musí“ v pozici zůstat

Název jin jóga má kořeny v tradiční čínské filosofii, která rozlišuje dva protikladné aspekty existence: yin a yang. V současnosti je převážná část jógových stylů dynamičtějšího rázu a lze je v rámci výše uvedených aspektů označit za „yangové“. Existují však také pasivnější styly, při kterých se v pozici setrvává od několika jednotek až po desítky minut. Ty byly pojmenovány jako „yinové“ (Clark a Powers, 2012). Ukázalo se, že jin jóga je pro participanty vhodnou příležitostí k uvolnění traumat, zvědomení problémů či jiných podnětů.

Pro participanty je tento styl jógy příležitostí k uvolňování traumatu, poskytuje jim prostor pro duchovní praxi, mohou se dostat blíže ke svým emocím, vybavují se jim různé myšlenky, vize, staré vzpomínky či asociace s pozicemi, ve kterých setrvávají.

„A velmi často se mi stávalo (...) že jsem brečela hodně. Hodně to uvolnění traumatu se tam projevovalo, hodně vycházely na povrch různé emoce moje (...) jin jóga není jen jako zůstat v nějaký pozici, ale je to práce vyloženě, práce sám se sebou...“ Natálie

„...když praktikuju rychlou jógu, tak se soustředím vyloženě na ten pohyb a jestli to udejkám (...), ale už tam není tolik prostoru na nějakou duchovní praxi (...) a v tý jin józe jsem to právě našla. (...) cejtím, že se dokážu dostat blíž sama k sobě, že se dostávám jakoby do svého nitra, ke svejm emocím a můžu se tam tak jako v tom případně pošťárat.“ Natálie

„Taky se mi často stává, že mám při tý jin józe jako nějaký vize, že mi prostě najednou přijde nějaký obraz, kterej třeba vůbec nevím, co znamená v tu chvíli, nebo nějaká barva anebo vzpomínka na něco, na co jsem třeba úplně zapomněla a najednou se to objeví, nebo třeba nějaký místo.“ Natálie

„...když já úplně takhle vyprázdním tu hlavu, není tam vůbec nic, tak zčista jasná se tam třeba objeví něco, na co jsem si myslela, že jsem třeba zapomněla, ale ono je to někde v mém podvědomí.“ Natálie

Natálie se při jin józe často setkávala s pláčem v následku uvolňování usazených emočních bloků a traumat. Na rozdíl od dynamické praxe, kdy se soustředí vyloženě na pohyb a správné provádění dechu jí tento styl poskytl prostor pro duchovní praxi a zároveň osobní rozvoj: *„je to práce vyloženě, práce sám se sebou“*. Svě prožitky při setrvávání v ásanách konkretizovala na vybavování si vzpomínek, vizí, obrazů, barev a dalších podnětů z podvědomí.

Participanti při jin józe prožívají uvolňování nepříjemných pocitů, traumat a emočních bloků. Barbora snaží se v pozicích setrvat i přes fyzickou bolest. Jednotlivé pozice jí asociují různé problémy.

„Je to náročný, ale hodně dobře to funguje – na všechno. Tam opravdu se uvolňuje, kde co nepříjemného, to za to stojí. (pousmání) (...) ono u toho nepřemýšlím. To je opravdu jenom to, že se něco děje a dechám. A pak když to začíná hodně bolet (...) a člověk chce z té pozice utýct, tak tam jako vybíhaj takový ty ‚mám já tohle za potřebí‘, ale to je chvilinka.“ Barbora

„...vy si pak vyutáhnete to, že si spojíte: ‚mně tahle pozice nevyhovuje, protože prostě vim, že já mám tenhle problém a potřebuju ho nějakým způsobem vyřešit a kurva se mi do toho nechce.‘ (...) jak to držíte dlouho, tak už si to pak nějak sesumírujete (...) a pak můžete už zase z té pozice vylízt, takže už je to dobrý.“ Barbora

„A ještě další věc, která mi hodně pomohla, co se týče uvolňování nějakých emočních bloků a nějakých traumat, co jsem měla různě tak usazený, tak je určitě jin jóga. Tam je ještě větší práce s tou energií.“ Renata

Barbora i přes náročnost jin jógy popisuje její účinnost. Při překonávání fyzické bolesti v ásaně si zvědomuje pocity a problémy, které si v ní asociuje: *„Ono záleží, co si s tou pozicí*

spojujete. Z tohohle vám je blbě, protože vy víte, proč vám to vadí“. Renatě jin jóga také pomohla k uvolnění emočních bloků a traumat, vnímá ji jako práci s energií, což ji nabízí bezpečný prostor: *„je to jenom energie, která prochází, nějak se mění a vlastně vytváří prostor pro něco jinýho. Takže vždycky jsem věděla, že tam můžu zůstat – že jsem se fakt tomu úplně odevzdala.“*

5.6 Negativní prožívání

Negativní pocity v ásanách

Participanti v rámci negativních a nepříjemných pocitů uváděli různé ásany, mezi které patřily např. modifikovaná pozice hrdiny, pozice psa hlavou dolů, pozice vrány a hluboký předklon. Další negativní pocity a nepříjemné zkušenosti byly zaznamenány v záklonech, inverzních pozicích a také obecně během lekcí.

Pro Annu nejsou příjemné pozice, které jsou příliš „zkroucené“, jako želva, či nejsou v rozsahu jejího těla (provaz), dále uvedla otočenou pozici pŕlměsíce a pyramidu.

„...jsou to asi takový ty pozice, když už se člověk extrémně hodně kroutí, jako třeba želva, tak ta už je taková divná. Stejně jako provaz, že už tam jsou takový rozsahy jako už u mě v maximu a není mi to ani náěk tak příjemný třeba tahlecta pozice a pak ještě třeba pyramida zvlášť ta otočená třeba nebo otočenej pŕlměsíc.“ Anna

Pozice hrdiny: Renata dříve při pozici hrdiny (modifikace se špičkami prstů zapřenými do podložky) pociťovala vztek a tuto pozici označovala za „pitomou“ a velmi nepříjemnou. V současnosti k ní však zaujímá jiný postoj a dokáže v ní setrvat a pozorovat své emoce.

„...tam jsem měla jako šílenej vztek, úplně prostě, když jsem to dělala popoprvý, tak jsem si říkala, že snad vyletim z kůže, protože to bylo...naprosto pitomý mi to přišlo (upřímny výbuch smíchu) hrozně mě to bolelo, bylo to fakt jako nepříjemný. (...) Dřív mi to nešlo, chtěla jsem ji hnedka opustit nebo jsem ji rovnou vynechávala a teď to zvládnou prodechat a zůstat tam. A vlastně jít teda hloubš a pozorovat, co se ve mně odehrává a proč se to děje.“ Renata

Pes hlavou dolů: participantky vypověděly shodný nepříjemný pocit v souvislosti s touto pozicí a pokyny od lektora. Byly vyzývány k odpočinku v této pozici, avšak jako odpočinkovou ji neshledávaly. Natálii byla tato pozice fyzicky nepříjemná a nechtěla v ní setrávat.

„Nesnášela jsem, kdykoli mi někdo řekl, ať si v psovi hlavou dolů odpočinu, protože v psovi hlavou dolů si člověk nikdy nemůže odpočinout (smích).“ Renata

„...pes hlavou dolu mi dlouho nebyl příjemnej, ale vlastně spíš fyzicky. (...) že jsem nastrčená do nějaký pozice, do nějaký situace, ve který já vůbec bejt nechci a nejvíc mě rozčilovalo, když jako nějaký lektor nebo lektorka říkala, že si mám v tom psovi hlavou dolů jako odpočinout, mně to přišlo jako největší dřina prostě tam zůstat, no (pousmání).“ Natálie

Pozice vrány: Valerie tuto pozici do své praxe záměrně nezařazuje, jelikož jí přijde nesympatická, označuje ji za iritující, frustrující a zbytečnou. Nemá ji ráda a vadí ji, důvodem může být také neúspěšné provedení této pozice, se kterým se několikrát setkala a které následovala fyzická bolest.

„Já nedělám ráda vránu. (smích) Prostě úplně jednoduše proto, že jsem z ní párkrát vypadla a jako ne úplně rozumně, no, že jsem se třeba bouchla do nosu (smích) jako já ji umim, ale mně prostě je nesympatická ta pozice a nevim, moc v ní nevidim jako žádněj supr smysl. Někoho to strašně baví, přijde mu to zábavný, mně to přijde prostě takový nesympatický (...) ta pozice mě vlastně trošičku irituje. (...) ta mi fakt vadí asi jediná, nemám ji ráda. (...) no, takový frustrující mi to přijde prostě no a zbytečný (smích).“ Valerie

Hluboký předklon: Marek označil hluboký předklon za jedinou pozici, která mu činila obtíže, jelikož naléhal na její okamžité provedení. Stejně jako Anna došel k poznání, že trpělivost je klíčovým faktorem k úspěšnému provedení ásany, tento okamžik zároveň označuje za podstatný obrat ve své praxi: *„to tělo mě učí, že to ego musí být propuštěno a v okamžiku, kdy se toho zbavím a dám tomu tělu dostatek času, tak ono se dostane tam, kam se má dostat.“*

„Pro mě byl jedinej problém hlubokej předklon, kdy jsem na to šel z pozice toho ega, říkal jsem si, že to musim dát (...) mě sralo, že sem se nemohl dotknout čelem kolena (...) hrozně to bolelo a vůbec to nešlo (...) došlo mi, že jóga je jenom o čase (...) musim bejt trpělivej, pak se tam dostanu. A najednou sem to začal vidět úplně jinak tu jógu (...) zpomalit a dát tomu tělu dostatek času, aby se tam dostávalo ve svým tempu a krotilo tu mysl.“ Marek

„...najednou ta pozice, která před týdnem nešla, tak dneska už jde, že se člověk v něčem jako posune, ale chce to tu trpělivost a čas (...) že třeba člověk rok na něčem pracuje a pak ta pozice jde. Takže to by byly asi ty nejvíc pozitivní.“ Anna

Záklony – když se člověk „otevře“

Participantů záklony spojují s negativními konotacemi, především pozici velblouda a mostu. Zažívají při nich nepříjemné pocity a ohrožení v podobě zranitelnosti v oblasti hrudníku, k jehož otevírání u tohoto druhu pozic dochází. Pociťují strach, nebezpečí, paniku, někdo dokonce nechut', zlost a agresivitu.

„...otevírání hrudníku dokáže být náročný, nepříjemný, protože musíte zpracovat spoustu těch emocí, který tak ňák jako se na vás nepřipraveně valej (...) tak prostě když to najednou člověk jako otevře, tak je zranitelnej (...) někdo z toho vysloveně uteče, protože to nevydejchá.“ Valerie

„...zpočátku to byly různé záklony a pozice, kdy vlastně otevíráš hrudník a tam jsem jako nechtěla být. Ale pak jsem si uvědomila, že právě to je prostor, kde já mám možnost něco v sobě objevit a prozkoumat a že to můžu nějakým způsobem potom změnit.“ Renata

„...byly tam různé jako úzkosti, strach (vlastně z toho otevřít se) a možná takový jako naštvání – jakože to přece nebudu dělat, to je naprosto pitomý, já to nemám zapotřebí. Jo a taková jako fakt silná rezistence. (...) třeba pozice velblouda, různé mosty.“ Renata

„...jsou mi nepříjemný a musím se do nich nutit. Třeba velbloud: už ta představa, že bych ji měla cvičit, je mi nepříjemná, vlastně se bojím dopředu. (...) mám paniku a musím potom z té pozice vlastně jako strašně rychle odejít, protože mám pocit, že se nenadechnu nebo se zvrátím dozadu a spadnu, nebo že se nevrátím se zpátky. Takže je tam ta panika, úzkost, strach a že nemůžu dechat.“ Mariana

„Člověk se otevře a něco jakoby ukáže ven, co si schovává.“, uvádí Valerie a naráží tak na problematiku otevírání hrudníku, které činí participantům obtíže. Při záklonech si také připadají, že je „něco“ nutí do pozice a mají nutkání ji opustit. Problematická je pro ně pozice mostu a velblouda. Mariana cítí strach, paniku a nebezpečí. Renata dříve pociťovala také stres, netrpělivost a frustraci, poté však tyto pocity začala vnímat jako příležitost: *„Pozici, kterou neděláš ráda, která je ti nepříjemná, tak to je právě ta, kterou potřebuješ.“*

Natálie při záklonech pociťuje nechut', zlost, agresivitu a konflikt s vnějším světem.

„...celkově záklony pro mě byly velmi nepříjemný. A já teďka už s touhle zkušeností vnímám, že sem byla jakoby ňák uzavřená, že to má ňákou symboliku, protože záklon je prostě že se otevíráš

tomu světu a já jsem se úplně jako otevřít nechtěla. Bylo mi to extrémně fyzicky nepříjemný, jako kdybych byla prostě zaseklá v něčem (...) Hodně tam pro mě byl ten kontakt já versus zbytek světa prostě." Natálie

„Kdybych to měla spojit s nějakou emocií, tak by to byla jako nechut', byl by to jako takovej... až klidně jako zlost, jo. Spíš jako do té agresivity by to šlo. Ani ne do toho smutku, ale spíš do té agresivity.“ Natálie

S postupem času dospěla k závěru, že byla určitým způsobem emočně uzavřená, a právě při záklonech cítila vnitřní konflikt s okolím. Proto se nechtěla „zaklánět“ a otevřít prostor hrudníku, pociťovala při tom především agresi. Shapiro & Cline (2004) uvádějí, že záklony mohou zlepšit náladu studentům, kteří jsou negativně naladěni či pociťovali depresi.

Inverzní pozice: svět vzhůru nohama

Inverzní neboli obrácené pozice – uvažováno je zde především o stojích (na hlavě, na rukou), participanti nepovažují v józe za cílovou kategorii, také jim připadají náročné nebo se při nich necítí dobře.

„...stoj na rukou je pro mě náročněj, nevím nakolik vlastně patří do té jógy (...) já si nějak nekladu za cíl to, že chci dělat stoje na rukou, taky nevím, proč je to strašně jako populární věc.“

Valerie

„...stoj na hlavě (...) bojím se a třeba nejdu do toho naplno (...) po nějaký době, bych se k tomu nák dopracovala, ale není to úplně moje priorita“ Mariana

„...nepříjemný pocity jsem měla i třeba ohledně toho bejt hlavou dolu, je to věc, na který jsem začla pracovat a zlepšilo se to, ale asi to není jako pořad nějaký můj cíl bejt hlavou dolu a dělat stojky (...) divnej pocit a takovou trochu úzkost (...) věc, která je nepříjemná, ale není to rozhodně moje priorita.“ Renata

Někdo si není jistý, jestli stojka patří k józe, podivuje se nad popularitou těchto pozic. Pro participanty nejsou inverze prioritou. Renata se při nich setkala s divnými a úzkostnými pocity, jsou pro ni nepříjemné.

Pro Natálii jsou veškeré inverzní ásany překážkou, má v nich silně negativní pocity a nedokáže v nich setrvat, pokaždé zpanikaří. Do své praxe je proto nezařazuje.

„...pozice, kde sem hlavou dolu, tak ty jako vůbec nedávám, že prostě já z toho mám takovej hroznej strach (...) přemýšlím že možná to má ňákou jako symbolickou rovinu, žejo, že potřebuju mít ty věci jako pod kontrolou pořád ještě, tak všechny stojky, stoje na hlavě, jsou mi jako nepříjemný tak moc, že je prostě vůbec nedělám a ani nejsem ve fázi, že bych se o to snažila, jo.“

Natálie

„...nejistota, že je vlastně nepřírozený dívat se na svět hlavou dolu (...) v tý symbolický rovině, že to jako nedává smysl. (...) najednou jsou úplně jinak, než sis myslela. Takže jako ňáká nejistota a jakože se cejtím ztracená (...) mně vždycky přijde hrozná panika“

Natálie

Natálie se ve své praxi těmto ásanám záměrně vyhýbá, pociťuje při nich strach, paniku, nutkání neprodleně pozici opustit a nejistotu. Tuto skutečnost reflektuje na symbolické rovině, kdy je věcem nově prisuzován zcela odlišný význam, když je na ně pohlíženo z opačné perspektivy neboli „hlavou dolů“. Ztrácí nad nimi možnost kontroly a jistoty, což zapříčiňuje, že se cítí ztracená.

Cramer et al. (2019) svou studii zaměřili na negativa, která s sebou jóga může ve stínu pozitiv přinést a uvádějí, že právě inverzní pozice jsou často spojovány s muskuloskeletálními zraněními.

Nepříjemné zkušenosti z lekcí

Participanti se s nepříjemnými zkušenostmi na lekcích setkali, když byli i přes jejich nezájem nuceni do vykonání určitého pohybu a v případě, kdy lektori příliš zasahovali do jejich osobního prostoru (většinou za cílem upravit či prohloubit pozici). Dalším případem byly komentáře lektora, které byly považovány za nevhodné.

„Pamatuju si zážitek z jedny lekce, kde jsem byla nucená dělat stoj na hlavě a já jsem to odmítla dělat (...) a ta lektorka na nás hodně tlačila a mně to bylo hodně nepříjemný a vůbec jsem se tam necítila bezpečně v tom prostoru, který ona tam vytvářela.“ Renata

„Nelíbí se mi, když se mě někdo snaží natlačit do ňáký ásany, ve který mi není příjemně a je to pro mě až takový jako znásilňující. (...) je mi to nepříjemný, nesympatický.“ Mariana

„...byla jsem na lekci jednoho pohledného lektora (...) ty lidi strašně lámal do těch pozic (...) on byl takovej i dost jako fyzicky kontaktní (...) ale mně to bylo hrozně nepříjemný, protože já jsem vnímala, že hrozně zasahuje (...) i jak moc tam dělal vtipky, jak moc se předváděl, že jsem si říkala „panebože, tohle pro mě není jóga““ (smích) Valerie

„...když jsme dělali navasanu, pozici loďky, tak on začal mluvit o tom, že chceme mít pěkný tělo do plavek, protože přichází léto a prostě pro mě, pro kterou je jóga duchovní praxe – a mně je jedno jak vypadám v plavkách (skeptické pousmání), tak prostě mi to přišlo jako nevhodnej komentář. Zvlášť ještě ten vztah, kde on je muž a měl plnou shalu⁴ žen prostě, kterejm říkal, že ony maj vypadat dobře v plavkách vlastně, to mi bylo nepříjemný.“ Natálie

Participantům byly velmi nepříjemné momenty z lekcí, kdy lektori zasahovali do jejich osobního prostoru, byli příliš kontaktní a nutili participanty provádět konkrétní ásany. Renatě se nelíbila atmosféra, kterou tímto lektorka vytvářila a necítila se tam bezpečně.

Natálie vnímala negativně komentáře lektora při pozici na posílení středu těla, považovala ho za nevhodný a tato situace jí byla nepříjemná. Při pozici loďky, která je zaměřená na posílení středu těla, je motivoval tím, že jim připomínal, že se blíží léto a budou nosit plavky.

Valerie se setkala se „zvláštní a nepříjemnou“ zkušeností na lekci, při které ji přišlo přílišné zasahování do osobního prostoru ze strany lektora nevhodné, stejně jako způsob, kterým lekci vedl. Byl to pro ni okamžik, kdy se rozhodla, že chce jógu vyučovat na základě svých představ: „a i to byl takovej hnací motor k tomu, že jsem si prostě řekla, že mně se to takhle nelíbí (...) myslim si, že jóga má vypadat jinak, a i proto vlastně jsem tenkrát odjela do tý Indie“.

Barbora si odnesla nepříjemnou, zvláštní a zároveň náročnou zkušenost z kundalini jógy.

„Pro mě jako to, že tam přijdu a řekne mně, že mám čtvrt hodiny tančit...jako nebudu tančit! (skeptické pousmání) Jako kdyby mně řekl, že budu dělat čtvrt hodiny kliky, tak mně to nevádí, ale prostě, jako, já...nevím. (pobaveně, pochybovačně) Pro mě tohleto bylo jako že jsem koukala prostě, jestli to myslí vážně a jestli se neotočím a neodejdu. (...) Tohle jediný zatím, co jsem poznala tak mně nesesedělo.“ Barbora

⁴ Označení pro prostor k praktikování a sdílení jógy – pochází ze sanskrtu, v doslovném překladu znamená „domov“.

Problematické a nepříjemné pro ni bylo „tančit“ a měla pohnutky k odchodu z lekce. „*To je něco, co mně přijde těžký, něco, co je pro mě hrozně náročný a není mi to příjemný.*“ Konceptem kundalini jógy duchovní probuzení v podobě stejnojmenné energie, která vede k duchovnímu osvícení. Jde o pokročilou techniku, která může vést k prohloubení psychotických onemocnění, pokud není prováděna pod odborným dohledem. (Suchandra et al., 2021). Tento druh jógy byl také zkoumán v souvislosti s generalizovanou úzkostnou poruchou. Autoři uvádí, že oproti běžné léčbě se ukázala být účinnějším nástrojem než běžná léčba (Efficacy & Mechanisms, 2018). Ani v jednom z těchto výzkumů však participanti při kundalini józe neprováděli zmiňovaný tanec. Ve výzkumu od Suchandra et al. (2021) však byly mimo jiné techniky prováděny „tělesné pohyby“.

Traumatické zážitky

Participantky v rámci traumat a negativního prožívání hovořily o sexuálním násilí, které si zažily a jóga jim ho různými způsoby asociovala. Při pozicích se při této příležitosti opakovaně setkávaly s pláčem.

Natálie se v minulosti setkala se sexuálním obtěžováním a znásilněním. V rámci jógového workshopu dávala lektorka zúčastněným při pozici mostu pokyn k tomu, aby si představili určitou osobu, která jim ublížila a té odpustili. Natálie ho v této pozici zaměřila směrem k těm, kteří jí v této oblasti zneužili a snažila se tento stav odpuštění procítit, avšak neúspěšně – naopak pocítovala hněv a nespravedlnost.

„...byla jsem na jednom workshopu (...) dělali jsme tři kola toho mostu. (...) lektorka nám říkala, že máme s tím mostem jako odpouštět. Že máme vždycky si vybavit někoho, komu máme něco za zlý, nebo mu nemůžeme odpustit a procítit to odpuštění.“ Natálie

„...jednalo se mi o nějaký sexuální obtěžování a znásilnění (...) bylo téma, se kterým jsem v té době hodně pracovala, a tak jsem si zaměřila to odpuštění tímhle směrem (...) A to mi teda v tu chvíli opravdu nešlo a fakt jako takovej nějakej hněv mi přicházel (...) prostě jsem na to nebyla připravená. (...) Já jsem to vnímala tak, že to je nespravedlivý, že když ti někdo ublížil, proč bys mu měla odpouštět a tuhle emoci zase cejtím jako velmi silně v hrudníku, no.“ Natálie

Valerii se při provádění pozice kraví hlavy vybavil traumatický zážitek z minulosti, v józe to pro ni byl jeden z nejsilnějších zážitků. Prožívala v něm pocit identický se sexuálním násilím. Povaha pozice (úchop, spoutanost) jí dopomohla k asociaci s tímto

zážitkem. „Uplně jsem dostala panickou ataku.“, dále pociťovala vysoký stres a její pocity propuknuly v pláč.

„...vzpomněla jsem si na jeden jako traumatickej zážitek z minulosti právě tím, jak tam byl ten úchop (...) byla to pozice hlava krávy (...) vlastně tím, jak je to takový hodně intenzivní a člověk má pocit, že je v tom svázaný, tak mi to navodilo takový jako opravdu jako...asi jednu z nejhorších situací, do který jsem se v životě dostala, prostě takovou násilnou, nepříjemnou zkušenost ze strany cizího člověka (...) týkalo se to sexuálního násilí.“ Valerie

„...já jsem z té pozice mohla jakoby vyjít, ale já jsem tam vlastně musela setrvat a já se strašně, strašně, strašně se jako vystresovala a pak jsem jako se hrozně vybrečela.“ Valerie

*„...mě to jako rozhodilo, protože jsem vlastně prožila (jenom jako na sekundu), ten pocit toho ‚panebože, já se nemůžu hejbat, já se nemůžu z tohohle dostat‘ prostě takovej uplně jako šok.“
Valerie*

S pláčem se často setkávala i Renata, která uváděla zážitky na toto téma především v pozici širokého rozkročného sedu při jin józe, přičemž při něm opakovaně plakala.

„...kdy se mi otvíraly jiný témata a nepříjemný pocity, tak to bylo otevírání oblasti pánve, otevírání kyčlí, hlavně třeba v jin józe sed s nohama doširoka od sebe – jdeš vlastně do předklonu, tak tam jsem kolikrát fakt jako brečela, protože se mi vyplavovaly různé bolesti a různý náky jako starý traumata právě i spojený třeba s nějakýma sexuálnima zážitkama a tak a to bylo pro mě hodně silný.“ Renata

Jóga se prokázala jako účinný prostředek k léčbě žen poznamenaných sexuálním násilím. Badatelka Nolanová (2016) se v souhrnné studii o pěti výzkumech zaměřila na ženy, které si prošly sexuálním násilím, v jehož následku jim byla diagnostikována posttraumatická stresová porucha. Po absolvování traumatické senzitivní jógy u těchto žen došlo ke zmírnění úzkostných a depresivních stavů, přičemž pociťovaly tělesné a emoční bezpečí. Tento druh jógy se ukázal jako vhodný doplněk skupinové či individuální psychotherapeutické léčby a zároveň vhodným způsobem léčby pro pacientky, které odmítají běžnou psychotherapeutickou léčbu.

5.7 Pozitivní prožívání

Pocity v ásanách

V této kapitole jsou jednotlivě uváděny ásany, ke kterým participanti vypověděli kladný vztah a pozitivní pocity.

Pozice holuba: Valerie v této ásaně zažívá slast, příjemnou bolest a uvolnění, přičemž ji velmi baví vnímat, jak se po těle rozproudí dech.

„...pozice holuba, to je mi hrozně příjemný (...) to je pro mě vysloveně slast (...) taková ta příjemná bolest (...) jak se rozproudí to dýchání, tak mě baví, jak se postupně uvolňuje, jak se rozleje to teplo, pak mě baví obecně pracovat s dechem.“ Valerie

Pes hlavou vzhůru: Renata na v této ásaně pociťuje radost, kterou přirovnává k extázi a přívalu energie. Cítí v ní sílu a pevnost.

„...tam může podle mě občas přijít jako takovej radostnej až extatickej pocit jako najednou v tom otevření...nějaký jako nový energie. (...) pocit pevnosti, síly a zároveň toho otevření a radosti.“ Renata

Pozice dítěte: Renata v této pozici zažívá „pocit bezpečí, zklidnění, ochrany, podpory a uvolnění“.

Pozice stromu: Renata pociťuje vysoké nadšení a radost při úspěšném provedení pozice stromu.

„Jakmile třeba zvládnou v pozici stromu zavřít oči a bejt tam, tak to je úplně jako...fakt si úplně říkám (nadšeně, usměvavě) tyjo, dyť to úplně není možný – já mám zavřené oči, stojím tady na jedný noze a (smích) a dám to.“ Renata

Pozice pŕlměsíce: Barbora má ve vysoké oblibě pozici pŕlměsíce. Hodnotí ji jako velmi příjemnou, zažívá v ní velké uvolnění a protažení. Když se z pozice vrací, připadá jí všechno krásné.

„...hrozně miluju pŕlměsíc (...) Mně se to prostě strašně líbí, jo, že tam je to takový krásný, jak se vytahujete do všech stran, teď to musíte udržet a mně to fakt přijde, že je to hrozně příjemný, že jednak se tam uvolníte, opravdu je to super protahovací, pak tam musíte zapojit střed těla, abyste nespádl a pak vopravdu to, když se vrátíte zpátky na zem, tak je to takový všechno jako zahřátý a je to prostě krásný (smích).“ Barbora

Pozice ryby (modifikace s podporou v oblasti hrudníku a otevřením rukou): Valerii tato ásana silně dopomohla k redukci stresu a zármutku, jenž dlouhodoběji prožívala. Hodnotí ji vysoce kladně. Setrvala v ní delší dobu a když se z ní vrátila, pociťovala lehkost a byla „v úplný pohodě“, zmiňovaný stres se jí značně snížil.

„...při závěrečný relaxaci (...) lektorka nás v týchle pozici nechala ležet relativně dlouho a já vlastně jsem v tý době měla takovej jako silnej stres, byla jsem sklíčená, bylo mi po psychický stránce nedobře a vlastně po tý době, co já jsem ležela takhle s otevřeným hrudníkem, tak vlastně konečně jakoby úplně povolil ten stres a opravdu to ze mě dokázalo odejít, že vlastně jsem odešla z tý lekce odešla v úplný pohodě, s úplnou lehkostí, takže tohle byl silnej pozitivní zážitek, kdy jsem teda vnímala, že mi to strašně pomohlo prostě.“ Valerie

Pozitivní pocity aneb asociace a vtělení do ásany

Participantů se v ásanách při příjemných pocitech ztotožňují s ásanami samotnými, nebo jim jejich podoba asociuje různé věci. V pozici stromu si připadají býti samotným stromem, což si rovněž spojují se stabilitou, kterou v této ásaně pociťují. Někdo si při balančních pozicích připadá jako baletka, v pozici holuba jako mořská pana a v pozici trojúhelníku jako rozvaděč energie, která proudí mezi zemí a nebem.

„...já jsem vždycky chtěla bejt baletka (smích), takže si připadám jako baletka a mám z toho jako ohromnou radost (...) celkově z těch balančních pozic, jakmile je dokážu udržet, když mi nelítaj nikam myšlenky a když jsem spojená s tím dechem – tak je to vlastně klid, radost () a stabilita. Jo, že se na sebe můžu spolehnout vlastně, je tam jako ta pevnost. (...) v pozici tanečnicka si vždycky připadám jako tanečník, takže zase baletka.“ Renata

„Ještě mám ráda pozici holuba – jakože si lehnu, ale jsem zvednutá a snažím se pokrčit tu zadní nohu a zaháknout si loket za tu nohu, tak to je hodně příjemný (...) radost z toho, že jsem to zvládla (...) zároveň i tak je tam pocit velký soustředěnosti a zpevnění a zároveň radosti a uvolnění. Tam si připadám jako mořská pana (hlasitý smích).“ Renata

„Hrozně ráda mám pozici stromu (...) Cejtím při ní stabilitu a nějaký spojení s přírodou (...) mám najednou pocit, že jsem ten strom – já mám hrozně ráda stromy (...) cejtím stabilitu, jistotu, cejtím klid, takovej jako svůj vlastní návrat k přirozenosti a zároveň jako jistotu – nejenom jistotu toho, že je pode mnou ta země, ale i tu jistotu i sama ze sebe, protože ten strom roste směrem nahoru, žejo, musí bejt silnej, aby prostě mohl růst dál (krátká odmlka) a jo, možná i jako nákou hrdost i dokonce bych řekla.“ Natálie

„Trikonasana mi je velice blízká. (...) vůbec mi to nešlo (...) jak ta energie prostě letí nahoru (...) to srdce se otvírá (...) kdybych mohl cvičit jednu ásanu, žádnou jinou, tak je to triko (...) do toho tam je ten silnej energetickéj tok rukou nahoru a rukou dolu, kdy to je vlastně propojený země a nebe a ten člověk je mezi tím, takže funguje jako nějakéj energetickéj rozvaděč. Propojení (...) tok – cítíte, že to všechno teče, že ta energie v tom těle teče, že se to odblokovává všechno a ta energie proudí a já jsem součástí té energie (...) a vlastně všechno to je v nějaké harmonii.“ Marek

Renata se při balančních pozicích identifikuje s baletkou. Pociťuje při nich stabilitu, pevnost, zažívá radost: *„ale ne jako nějaká extatická radost, ale taková jako spokojenost“*, a snaží se o absenci myšlenek. Velkou radost zažívá také při správném provedení pozice královského holuba, při které pociťuje velkou soustředěnost, zpevnění, uvolnění a identifikuje s mořskou pannou.

Natálie má ve vysoké oblibě pozici stromu, při jejím provádění se identifikuje se samotným stromem. Její vztah k přírodě je vysoce kladný, stromy má velmi ráda, dodává: *„jako kdyby tahle pozice byla úplně pro mě“*. Pociťuje v ní propojení s přírodou a návrat k přirozenosti, stabilitu, sebejistotu, klid a hrdost. Marek se při provádění pozice trojúhelníku cítí být součástí toku energie, cítí zde propojení mezi zemí a nebem a zároveň si připadá jako rozvaděč této energie. Tuto ásanu pozici hodnotí vysoce kladně a považuje ji za svou nejoblíbenější.

5.8 Pozice mrtvolý (šavasana) – milovaná i nenáviděná

Tato pozice je participanty vnímána velmi pozitivně, nicméně i velmi negativně. U někoho ke změně vnímání této ásany došlo až s postupem času, např. ve chvíli, kdy se dokázal zklidnit a odpočívat. Někdo si ji však nikdy neoblíbil a záměrně se jí vyhýbá. Někdo ji má na závěru lekce považuje za odměnu a třešničku na dortu, někdo naopak.

„Stalo se mi, že jsem byla na lekci a na konci ta lektorka řekla, že nemáme čas na šavasana. A to mi přijde jako největší chyba, šavasana je extrémně důležitá pozice.“ Natálie

„...konečně setkáváme sami se sebou, se všema prostě temnejma stránkama, a jakoby to, že musíš ležet, nehýbat se, seš tam sama, seš tam prostě ve tmě a tichu, tak může působit jako velmi depresivně a úzkostně“ Natálie

„...měla jsem pocit, jako že v týhle pozici se kumulují všechny ty špatný věci. Jako kdyby nic nebylo správně, všechny problémy, který mám (...) přicházej všechny ty špatný věci a mně vlastně všechno přijde negativnější, než to ve skutečnosti je. A hodně jsem cejtila smutek...“ Natálie

„...brečela jsem, tekly mi slzy a zároveň jsem se cejtila hodně osamoceně, protože seš jako (...) kdybys byla mrtvá a vlastně já jsem měla v tom období z toho nějaký strach nebo byla mi nepříjemná ta představa tý smrti, osamocení – to, že tam není nikdo, kdo by mi pomoh, to že tam není nic prostě, taková jako nejistota náká.“ Natálie

Natálie je případem obojího. Považuje šavásanu za „extrémně důležitou“ pozici. Při jejím vynechání na konci jedné lekce cítila vysoké znepokojení. V šavásaně zpočátku opakovaně pociťovala negativní a nepříjemné pocity především v podobě smutku, samoty, úzkosti a nejistoty. Rovněž strach, který konkretizovala na téma smrti, což může asociovat již samotný název této pozice. Dále v ní prožívala depresivní a úzkostné stavy, při kterých se u ní projevoval pláč a sklony k prožívání reality negativněji oproti skutečnosti. Jelikož je tato jógová ásana oproti jiným charakteristická eliminací jakéhokoli pohybu, není zde koncentrace na pohyb možná, což Natálie uvedla jako faktor zvyšující její negativní pocity. Došlo u ní však ke změně vnímání a tuto pozici začala mít ráda ve chvíli, kdy ji dokázala přijmout a zároveň začala objevovat svou „pasivnější a klidnější stránku osobnosti“, také schopnost odpočívat. Nyní ji řadí ke svým nejoblíbenějším pozicím.

Někdo ji nejdříve považoval za zcela zbytečnou a vynechával ji, poté však toto vnímání přehodnotil.

„...když jsem začínala cvičit, tak jsem ji vynechávala a přišlo mi to i zbytečný na těch hodinách, jako proč tam pak deset minut třeba ležet a teď už třeba chápu, že je to prostě nutnost. Že je to prostě ta tečka, která tam má být (...) opravdu vypnu. Tohle je opravdu mejch pár chviliek kdy nemyslím na nic, snažím se to prodechat a uvolnit se (...) Je to příjemný, uvolňující.“ Laura

U Laury také došlo k přehodnocení této ásany. Zpočátku v ní nenalezala žádný smysl a v současnosti je pro ni nejoblíbenější pozicí vhodnou k uvolnění a eliminaci veškerých myšlenek a považuje ji za „nutnost“.

Pro někoho může být obtížné správně pozici nastavit a hodnotí ji jako jednu z nejobtížnějších pozic.

„Šavasana je pro mě jedna z nejtěžších pozic. (...) jenom si správně lehnout do šavasany je poměrně těžký. (...) ta savasana je dárek pro ty studenty, stávají se sami sebou, kdy se to teplo a ten klid rozlívá po celém těle, kdy se zpomaluje dech, kdy se zpomaluje tep, kdy mizí ty okraje mezi bděním a sněním a kdy prostě člověk je sám sebou“ Marek

Marek v této ásaně považuje za obtížné správné nastavení těla. Dále vnímá, že tato pozice je odměnou pro studenty, kteří se „stávají sami sebou“.

Sofie se šavásaně záměrně vyhýbá, jelikož v ní zažívá nepříjemné pocity v podobě přílišného odevzdání, odhalení, nahoty a intimity.

„Kterou úplně bytostně nedělám a v které se vůbec necítím dobře, tak je šavasana. Je to pozice, která je pro mě moc otevřená, moc odevzdaná. (...) Nahota. Taková příliš velká otevřenost. Je pro mě hrozně intimní, je pro mě taková jako (přemýšlení) nechci říct úplně jako ponížení, ale takovej ten stav, kdy prostě...rozhodně to není pozice, u které bych jako odpočívala a užívala si a na závěr lekce prostě jako ji měla za odměnu.“ Sofie

Participanti šavásanu preferují především po dynamické a fyzicky náročné praxi. Mají příjemné pocity v rámci odpočinku a mohou vnímat dozrívání vjemů ze cvičení a velké uvolnění. Tyto pocity jsou pro ně velmi pozitivní, na šavásanu se vyloženě těší.

„A když je fyzicky hodně, hodně náročná praxe, tak ta šavasana je úplně úžasná a na tu se strašně těším, žejo, že po těch třeba padesáti pěti minutách, kdy je to hodně náročný: lehnete a nemusíte nic. (...) Čím náročnější praxe fyzicky, tím lepší ta šavásana.“ Anna

„...šavásanu mám úplně nejradši, když jí předchází nějaký náročnější cvičení. A já si lehnu do tý šavasany, úplně se uvolním a teď jenom vlastně jakoby vnímám dozvuky, co se v tom těle odehrává, že tam prostě vnímám na nákejch místech mravenčení, brnění, nebo tam různě tak jako putuje teplo, nebo naopak třeba nějaký uvolnění, tak to mám na šavásaně hodně ráda (...) je fakt jako příjemná.“ Mariana

„...ten zážitek je úplně jinej, protože při vinyáse se člověk zpotí, má vyplavený všechny ty hormony šťastný (krátká odmlka) a potom ta šavasana je prostě jenom doznění těch hormonů, člověk je šťastnej a vodpočine si, ale při tý jin józe (...) člověk se nehýbe a proto ta šavasana v tý jin józe může bejt jako o hodně víc taková temná a depresivnější bych řekla...“ Natálie

Pro Annu je šavasana po dlouhém náročném cvičení velkou odměnou, jelikož už může pouze relaxovat. Se vrůstající náročností praxe ji hodnotí ještě pozitivněji. Pro Marianu je velmi příjemné vnímat po fyzicky náročné praxi všechny dozvuky z těla. Natálie označila šavásanu při jinové praxi oproti dynamické za depresivnější a temnější. Po dynamické praxi ji hodnotí jako zcela jiný zážitek, kdy vnímá doznívání hormonů štěstí.

Šavasana jogínům nabízí vhodný prostor pro praktikování jednoho ze základních a zároveň principiálních aspektů jógy, kterým je absence smyslů a pocitů (Burkett et al., 2006). Pro participanty může představovat vhodný nástroj k „vyprázdnění mysli“. Ve studii, kde subjekty s vážnou depresí tuto ásanu prováděli půl hodiny denně po dobu třiceti dní se u nich dostavilo výrazného snížení depresivních stavů (Khumar et al., 1993).

5.9 Motivace k výdrži v ásanách

Participant v ásanách dokážou setrvat, i přestože v nich prožívají negativní pocity. K tomu jim dopomáhá především pozorovat, co se v nich odehrává, co cítí po fyzické i psychické stránce a v danou chvíli se od tohoto prožívání odosobnit. Někteří se snaží přemoci fyzický diskomfort – vystoupit ze své komfortní zóny a překonávat sami sebe. Avšak do té míry, kdy vyloženě cítí, že by si mohli ublížit.

„...pozorovat, co se v tom těle děje (...) když někoho třeba začínají...nevím, brnět nohy, tak prostě sledovat i to brnění. Dřív jsem z těch pozic odcházela (...) přišlo mi, že to jinak nejde (smích). Tak teď jsem schopná pozorovat i to, co se tam děje...“ Aneta

„...snažím se vyrovnat tělo, jak to má být (...) není to, že bych si říkala ‚ježiš, tohle dělat nebudu, to je úplně příšerný, na to kašlu‘ - to zas ne. Snažím se v tom mym diskomfortu najít komfort. Jako chápu, že prostě ty pozice do toho patří, no.“ Anna

„Jo, prostě vím, že co mě omezuje v životě, je moje tělo (...) překonávám to tělo a v okamžiku, kdy ho překonávám, tak překonávám ten prostor, překonávám tu mysl a vím, že se prostě stávám sám sebou, takže prostě ty pocity jsou fakt vystoupení z té komfortní zóny a překonání sám sebe (...) a za odměnu dostanu sám sebe.“ Marek

Anetě k setrvání v pozicích pomáhá pozorovat svou mysl: „řekla si: ‚no, teď už bych si měla vlastně tu nohu protáhnout, že jo‘, ale já ji neprotáhnou, budu to pozorovat“

Natálie se při diskomfortu, který pociťuje v podobě negativních emocích, snaží od tohoto diskomfortu a nelibých pocitů odstoupit a nezaujatě se na ně podívat z perspektivy jiného člověka. Umožňuje jí to změnit vnímání.

„...když je to špatnej fyzickej pocit, tak z tý pozice prostě odcházím, protože poslouchám svoje tělo a nechci si ublížit. A pokud je to spíš něco jako psychickýho, tak se snažím využít takovou tu techniku, jako kdyby ses vzdálila sama od sebe a od tý situace, jako druhej člověk odněkud ze shora“ Natálie

„...nezůstat sama v tý emoci (...) pokusím se na to podívat z jiný perspektivy. Zjistit, co ve skutečnosti cejtím, protože mně se dřív stávalo hodně, že jsem cejtla velkou zlost, až bych řekla jako záchvaty zlosti a pak jsem až po čase pochopila, že to je smutek, ale že já jsem naučená od svých rodičů řekněme, že ten svůj smutek nemám dávat najevo, že se prostě nebrečím, protože tím ukazuješ svoji přecitlivělost prostě“ Natálie

„...odstoupim a zjišťuju to, co ve skutečnosti cejtím a to mi právě pomohlo, žejo, já jsem si myslela, že prostě jsem našťvaná, protože jsem našťvaná a pak jsem zjistila, že jsem našťvaná, protože nechci brečet před vostatníma.“ Natálie

Natálie při přílišném fyzickém diskomfortu pozici opouští, v případě „psychického diskomfortu“ se své emoce se snaží nezaujatě pozorovat a na základě toho je identifikovat. Používá k tomu techniku, kdy odstupuje sama od sebe a snaží se na své prožívání nahlížet z pozice někoho jiného. Tímto způsobem dokázala svým emocím přidělit jiný než původní význam, který byl zapříčiněný naučenými vzorci chování. Pociťovaný smutek nevědomě přetvářela do zlosti, aby tak zakryla svou citlivost, jelikož byla v dětství naváděna k tomu, aby smutek neprojevovala: „brečej jenom hysterky“, tak bych ani já neměla brečet, a tak jsem jakoby ten svůj smutek nebo ňáskou svoji citlivost zaobalovala do zlosti, aby mi nemohlo být jako ublíženo vlastně. Abych neukazovala tu svoji citlivou stránku.“

Valerie v pozicích zůstává i přes nelibé pocity, jelikož podle ní patří k životu a „mimo podložku“ je dokáže díky józe lépe zpracovat.

„...prožívat i nemilý věci a pocity je v pořádku, že prostě nikdo neprožije svůj život jenom šťastně, aniž by ho něco nelibého potkalo. (...) A v tý jógový pozici já vim, že jsem prostě v bezpečí (...) a třeba se mi vrátí nějaká špatná myšlenka nebo se mi vyplaví nějaký pocit jako paniky nebo prostě úzkosti nebo cokoliv, tak já vim, že prostě v ten moment se mi jako nic špatnýho neděje.“

Valerie

„A když vlastně v tom jako dejme tomu strpím (...) já potom jsem schopná, vlastně tím, že to tady dokážu prodejt, prožít si to, tak prostě já třeba stejnej pocit potom v reálu dokážu líp zpracovat na tý fyzický úrovni.“ Valerie

Valerie považuje za důležité v ásaně i přes prožívání nepříjemných pocitů setrvat, považuje je za součást běžného života. K výdrži v ásaně ji napomáhá pocit bezpečného prostředí, které při józe cítí. Když je v běžném životě konfrontována s negativní situací, dokáže navíc ovládnout své tělo ke zvládnutí akutní stresové situace – k čemuž je podle ní jóga ideálním nástrojem.

Doporučení s nadsázkou na závěr pro někoho, kdo by chtěl začít s jógou:

„Aby si koupili dobrou drahou podložku, aby si řekli: ,Tak, když už jsem teďka utratil dva tisíce za Manduku, tak budu cvičit.,“ Marek

„Aby si ten člověk nenechal vymejt mozek tím, že potřebuje speciální podložky (...) potřebuje jenom sám sebe, svoje tělo a svůj dech.“ Renata

6 Shrnutí výsledků

Vnímání: Jak participanti vnímají jógu? Jak své zkušenosti z jógy přenášejí do života?

V počátcích své praxe participanti vůči józe projevovali pochybnosti. Jejich motivací bylo především udržení nebo zlepšení fyzické kondice. Spiritualita, filosofický či psychologický kontext byl zpochybňován. Tyto pochybnosti se však postupně různými způsoby přetvářely a participanti začali jógu vnímat jako něco více než jen fyzické cvičení. Někteří participanti již však při první lekci zažili pocity, které přirovnávali k transcendentním a nezapomenutelným.

Pro mnohé je jóga spojením, které jim nabízí prostor pro spiritualitu, víru, a zároveň se stala jejich životním stylem. Pomohla jim k celkovému zklidnění a změnám v jejich životě především skrze nalezení „sebe samých“. Díky józe dokážou obrátit pozornost pouze sami k sobě. Je pro ně také vhodným prostředkem pro seberozvoj, sebepoznání a seberealizaci, konkrétně např. k práci s egem, vědomému životu a zpracování pocitů a emocí. Participanti díky józe také přehodnotili svůj život nebo změnili své hodnoty.

Jóga čelí narůstající popularitě (Ivtzan & Jegatheeswaran, 2015), což většina participantů vnímala spíše negativně. Někteří zaznamenali mylné či zkreslené vnímání jógy včetně předsudků od lidí, kteří s ní nemají žádné zkušenosti. Někdo si myslí, že lidé se pro praktikování jógy rozhodnou především na základě skutečnosti, že je současným trendem. Mnozí z nich také kritizují související masovou prezentaci jógových pozic v médiích, kterou považují za povrchní a vidí ji např. jako potenciální nebezpečí pro někoho, kdo by se chtěl začít józe věnovat nebo jako gymnastiku, která již nemá s jógou nic společného a slouží pouze jako prostředek k navýšení sebevědomí skrze „olajkování“ na sociálních sítích. To souvisí s tím, že jóga je nejčastěji prezentována v podobě mladých modelek ženského pohlaví se štíhlou, atletickou postavou a úsporným oděvem (Webb et al., 2017).

Prožívání: Jaké zkušenosti mají participanti s prožitky v józe? Co prožívají v ásanách?

Participanti se během jógy snaží zaměřit na vnímání dechu a nerozvíjet své myšlenky. Když se jim nějaké myšlenky objeví, pocházejí především z oblastí každodenních problémů, uplynulých situací a povinností, které musí splnit nebo se týkají věcí, se kterými vnitřně nesouzní. K zamezení těmto myšlenkám jim dopomáhá zejména koncentrace na dech, jejich záměrná eliminace, zvědomení momentálního stavu mysli a správné srovnání těla do pozice.

V souvislosti s jin jógou, při které se v ásanách setrvává od několika jednotek až po desítky minut, se ukázalo, že právě tento styl jógy je pro participanty vhodnou příležitostí k

uvolnění emočních bloků, traumat a také zvědomení problémů. Rovněž k usměrnění myšlenek, jin jóga byla označována za práci se sebou či práci s energií. Někomu se při ní vybavují různé vzpomínky, vize, obrazy, barvy a dalších podněty z podvědomí.

Negativní zkušenosti

Pro participanty představovaly nejtěžší zkušenosti prožitky, se kterými se setkali v ásanách, ať už psychického či fyzického rázu. Někteří se při józe opakovaně setkávali s pláčem. Docházelo u nich k zvědomení pocitů, které měli v podvědomí a při jógové praxi se jim projevovaly nejčastěji v podobě pláče. Pro někoho nejtěžší zkušenost představovalo přijetí učení o józe od ostatních a způsob, kterým jógu vnímají a předávají dále. Další nepříjemností, se kterou se v józe setkali, byly tělesná bolest a lehká zranění.

Participanti často negativně vnímali ásany, které patří do kategorie záklony. Zažívají při nich nepříjemné pocity a ohrožení v podobě zranitelnosti v oblasti hrudníku, k jehož otevírání u tohoto druhu pozic dochází. Častým problémem bylo právě „otevření se“, čímž bylo myšleno fyzické otevření v oblasti hrudníku i symbolické otevření se okolí. Participanti si také připadali, že je „něco“ nutí do pozice a měli nutkání ji opustit. Konkrétně uváděli pozici mostu a velblouda. Pocity, které mívají při těchto pozicích jsou nechut', zlost, agresivita, konflikt s vnějším světem, panika, strach, nebezpečí, netrpělivost a frustrace.

Další skupinou, která byla vnímána spíše negativně, byly inverzní pozice – uvažováno je zde především o stojích (na hlavě, na rukou). Ukázalo se, že je v rámci své praxe někteří ani nepovažují za cílové. Zažívají v nich nepříjemné pocity jako úzkost, paniku, strach a nejistotu. Někdo tyto pocity reflektuje na symbolické rovině, kdy je věcem nově přisuzován zcela odlišný význam, když je na ně pohlíženo z opačné perspektivy neboli „hlavou dolů“. Ztrácí nad nimi možnost kontroly a jistoty.

Kromě kategorií inverzních pozic a záklonů participanti v rámci negativních a nepříjemných pocitů uváděli i další ásany. Někomu nejsou příjemné pozice, které jsou příliš „zkroucené“, jako želva nebo nejsou v jeho rozsahu těla (provaz), dále otočené pozice pŕlměsíce a pyramidy. Někdo tyto ásany typu „nohy za krk“ považuje za „uplně zcestné“, přičemž myšleny jsou ásany, ve kterých se tělo dostává do extrémních rozsahů.

Někdo mívával vztek při pozici hrdiny (modifikace se špičkami prstů zapřenými do podložky) a označil ji za velmi nepříjemnou, v současnosti k ní však zaujímá kladný postoj. Někteří zažívají nepříjemný pocit v souvislosti s pozicí psa hlavou dolů a pokynů od lektora. Byli vyzýváni k odpočinku v této pozici, avšak jako odpočinkovou ji neshledávali.

Někdo do své praxe záměrně nezařazuje pozici vrány, jelikož mu je nesympatická, označuje ji za iritující, frustrující a zbytečnou. Hluboký předklon byl jedním participantem označen za jedinou pozici, která mu činila obtíže, jelikož naléhal na její okamžité provedení. Jakmile se nemohl ihned dostat hlouběji do pozice, pocíťoval vysoké znepokojení. Poté však přehodnotil svůj postoj, což změnilo jeho celkovou praxi.

Při samotných lekcích se participanté setkali s nepříjemnými zkušenostmi, když byli i přes jejich nezájem nuceni do vykonání určitého pohybu či konkrétní pozice a v případě, kdy lektoři příliš zasahovali do jejich osobního prostoru (většinou za cílem upravit či prohloubit pozici). Některým nevyhovoval způsob, kterým lektor vedl lekci či druh jógy.

V rámci traumatických zážitku participantky hovořily o tématu sexuálního násilí. Vzpomínky na toto téma se jim různými způsoby během jógy vyvolaly. Některé se s nimi setkaly v pozici širokého rozkročného sedu při jin józe či při pozici mostu. Jedna participantka zažila pocit identický se sexuálním násilím při pozici kraví hlavy. Povaha pozice (úchop, spoutanost) jí vyvolala asociaci s tímto zážitkem a dostala panickou ataku, kterou následoval pláč. V józe to pro ni byl jeden z nejsilnějších zážitků.

Pozitivní zkušenosti

Participanté pohyb při józe vnímají a prožívají různými způsoby. Přirovnávají ho k proudu či vlně energie, plynutí s dechem, svobodě nebo tanci. V souvislosti s vnímáním vnějších podnětů během lekcí projevovali pozitivní zkušenosti i přes počáteční neúspěchy, kdy u nich docházelo k porovnávání se s ostatními. Během lekce jógy již dokážou zaměřit pozornost na svou praxi a své prožitky.

K ásanám, k nimž mají kladný vztah, patří pozice holuba, ve které pocíťují slast, příjemnou bolest, uvolnění a radost. Někdo se v modifikaci této pozice ztotožňuje s mořskou pannou. Další oblíbenou ásanou je pozice stromu, ve které participanté cítí velké nadšení, stabilitu klid, hrdost a sebejistotu. Někdo má tuto ásanu ve vysoké oblibě, připadá si býti samotným stromem, pocíťuje v ní přirozenost a propojení s přírodou.

Pro někoho je nejoblíbenější pozicí trikonásana neboli trojúhelník. Při jejím provádění si připadá jako součást toku energie a její rozvaděč, cítí zde harmonii, propojení mezi zemí a nebem. Při psovi hlavou vzhůru participanté zažívají pocit extatické radosti, pevnosti a nové energie. Při pozice dítěte pocíťují bezpečí, zklidnění, ochrany, podpory a uvolnění. Pro někoho byl nejoblíbenější pozicí pŕlměsíc, charakterizován jako příjemný, uvolňující a krásný. Pozice ryby (modifikace s podporou v oblasti hrudníku a otevření rukou) někomu silně dopomohla k redukci stresu, jenž dlouhodoběji prožíval a velmi si ji oblíbil.

Další zkušenosti

Pozice mrtvolý neboli šavásana se setkala s pozitivním i negativním hodnocením zároveň. Někdo v ní zpočátku opakovaně pociťoval negativní a nepříjemné pocity především v podobě smutku, samoty, úzkosti a nejistoty. Rovněž strach ze smrti, což může asociovat již samotný název této pozice. Někdo se šavásaně záměrně vyhýbá, jelikož v ní zažívá nepříjemné pocity v podobě přílišného odevzdání, odhalení, nahoty a intimity. Jedna participantka v ní prožívala depresivní a úzkostné stavy, při kterých se u ní projevoval pláč a sklony k prožívání reality negativněji oproti skutečnosti. Jelikož je tato jógová ásana oproti jiným charakteristická eliminací jakéhokoli pohybu, není zde koncentrace na pohyb možná, což pro ni byl faktor zvyšující negativní pocity. Došlo u ní však ke změně vnímání a tuto pozici začala mít ráda ve chvíli, kdy ji dokázala přijmout a zároveň začala objevovat svou klidnou stránku osobnosti. Nyní ji radí ke svým nejoblíbenějším pozicím. U další participantky rovněž došlo k přehodnocení této ásany. Zpočátku v ní nenalézala žádný smysl a v současnosti je pro ni nejoblíbenější pozicí vhodnou k uvolnění a eliminaci veškerých myšlenek, považuje ji za velmi důležitou. Participantů šavásanu preferují především po dynamické a fyzicky náročné praxi, kdy mají příjemné pocity v rámci odpočinku a mohou vnímat doznívání vjemů ze cvičení.

Pokud hovoříme o motivaci k výdrži v ásanách, ukázalo se, že participantů v nich dokážou setrvat, i přestože v nich prožívají negativní pocity. K tomu jim dopomáhá především pozorovat, co se v nich odehrává, co cítí po fyzické i psychické stránce a v danou chvíli se od tohoto prožívání odosobnit. Někteří se snaží přemoci fyzický diskomfort – vystoupit ze své komfortní zóny a překonávat sami sebe. Někdo pokládá za důležité v ásaně i přes prožívání nepříjemných pocitů setrvat, považuje je za součást běžného života. Když je v běžném životě konfrontován s negativní situací, dokáže navíc díky józe ovládnout své tělo ke zvládnutí akutní stresové situace.

7 Diskuse

Výsledky přinášejí hlubší porozumění tomu, jak participanti jógu vnímají a co při ní prožívají. V józe i přes počáteční pochybnosti nacházejí spiritualitu, životní styl, příležitost pro seberozvoj, práci s emocemi a myšlenkami. Jóga je pro ně zároveň vhodným nástrojem pro sebepoznání a zvědomení pocitů, k čemuž jim nabízí příležitost především dlouhé výdrže v ásanách. Ač si někdo může myslet, že jogíni jsou neustále bezstarostní, zažívají výhradně stoický klid, blaženost a nepřetržité meditativní stavy, s participanty tuto představu částečně vyvracíme. V józe se totiž setkávají i s negativními pocity, traumaty a pláčem, zároveň však také s velmi příjemnými pocity a pozitivním prožíváním. Řadu nepříjemných pocitů zažívají v záklonech. Různorodé pocity pro ně představuje šavásana neboli pozice mrtvolky, která je pro ně mnohdy větší výzvou než jiné, na pohled obtížnější ásany, ač se na první pohled může zdát, že „ležet na zemi“ dokáže každý.

V rámci vnímání jsme s participanty zjišťovali a popisovali, jak vnímají jógu a jak zkušenosti z jógy přenášejí do života.

Ukázalo se, že i přes se participantům začala jóga jevit jako něco více než fyzické cvičení. Začali ji vnímat jako prostor pro spiritualitu, víru, vědomější život či filosofii a integrovat ji do svého života. K totožné změně vnímání došlo i u participantů ve výzkumech, ve kterých byly zjišťovány záměry praktikantů jógy v západní civilizaci: Ivtzan & Jegatheeswaran (2015) uvádějí, že přestože je záměr participantů zprvu orientován na fyzickou stránku, po čase se začne projevovat i spiritualita. K totožným závěrům dospěli i Park et al. (2016). Jóga nabízí prostor pro spiritualitu a prožívání stavu vědomé mysli (Bahan, 2016; Büssing, et al., 2012; Manikandan, 2018), což často uvítají nábožensky neutrální lidé, kterým nabízí možnost víry a právě tuto možnost participanti v mém výzkumu uvítali. Pro některé se již první lekce stala nezopakovatelným a transcendentním zážitkem.

Participantům jóga pomáhá zvládat těžké životní situace, dodává jim nadhled a vědomí, že tyto situace lze zvládnout. Pomohla jim také k celkovému zklidnění a změnám v jejich životě především skrze nalezení „sebe samých“. Díky józe dokážou obrátit pozornost pouze sami k sobě a rovněž lépe vnímat sami sebe, pracovat se svým egem, myšlenkami a emocemi. Participanti díky józe také přehodnotili svůj život či změnili své hodnoty. Stala se pro ně vhodným nástrojem pro seberozvoj, sebepoznání a seberealizaci. Pro někoho byla jedním z faktorů, který mu pomohl dostat se z poruchy příjmu potravy, což potvrzují i výzkumy, ve kterých se jóga ukázala efektivní doprovodnou terapií k léčbě této

poruchy (Ostermann et al., 2019). Jóga rozvíjí pozitivní vnímání těla a vědomé propojení mezi myslí a tělem (Perey & Cook-Cottone, 2020), což může pomoci snižovat pochybnosti spojené s tělesným vzhledem.

Participantů se setkávají s povrchností, se kterou se podle nich jóga mnohdy praktikuje a prezentuje. Právě skrze média je jóga prezentována především v podobě mladých modelek ženského pohlaví se štíhlou, atletickou postavou a úsporným oděvem (Webb et al., 2017). Také si všímají předsudků, které jí lidé mylně přisuzují. Myslí si, že je nudná či pomalá a na základě toho preferují jinou fyzickou aktivitu (Cagas et al., 2021). Některé jógové styly však mohou být fyzicky velmi náročné (Mikkonen et al., 2008).

V rámci prožívání jsme s účastníky zjišťovali a popisovali, jaké zkušenosti mají s prožitky v józe a co prožívají v ásanách.

Participantů pohyb při své praxi vnímají a prožívají různými způsoby. Přirovnávají ho k proudu či vlně energie, plynutí s dechem, svobodě nebo tanci. Když začnou na něco myslet, snaží zaměřit pozornost na vnímání dechu a své myšlenky nerozvíjet. Tyto myšlenky pocházejí především z oblastí každodenních problémů, uplynulých situací a povinností, nebo se jedná o situace, se kterými vnitřně nesouzní. Jin jóga⁵ je pro účastníky vhodným nástrojem k uvolnění emočních bloků a traumat, zvědomení problémů, prostorem pro spiritualitu, představuje pro ně také prostor pro seberozvoj. Někomu se při ní vybavují různé vzpomínky, vize, obrazy, barvy a dalších podněty z podvědomí.

Participantů se s negativními zkušenostmi setkali především v kategorii záklonů (pozice mostu a velblouda). Zažívají při nich nepříjemné pocity a ohrožení v podobě zranitelnosti v oblasti hrudníku. Pocity, které mívají při těchto pozicích jsou následující: nechut', zlost, agresivita, konflikt s vnějším světem, panika, strach, nebezpečí, netrpělivost a frustrace. Zajímavostí je, že Shapiro & Cline (2004) uvádějí, že záklony mohou zlepšit náladu studentům, kteří jsou negativně naladěni či pociťují depresi. V mém výzkumu se však u účastníků toto zlepšení nálady neukázalo a projevovali negativní pocity. S dalšími negativními pocity se setkávali při inverzních ásanách, zároveň se ukázalo, že pro ně v rámci jejich praxe nejsou cílové. Zažívají v nich především paniku, úzkost, strach a nejistotu, což může souviset se strachem z pádu a následného zranění: Cramer et al. (2019) uvádějí, že právě inverzní pozice jsou často spojovány s muskuloskeletálními zraněními. Dalšími

⁵ Styl jógy, při kterém se v ásaně setrvává od několika jednotek až po desítky minut.

ásanami, ve kterých participanti zažívají nepříjemné pocity, jsou např. pozice vrány a hlubokého předklonu, kde se setkávají s netrpělivostí či frustrací.

Některým participantkám se při józe vyvolaly traumatické vzpomínky na sexuální násilí, se kterým se dříve ve svém životě setkaly. Konkrétně při jin józe v pozici širokého rozkročeného sedu, dále při pozici mostu nebo při pozici kraví hlavy. Ukázalo se, že jóga může pomoci k léčbě žen poznamenaných sexuálním násilím. Badatelka Nolanová (2016) se v souhrnné studii zaměřila na ženy, které si prošly sexuálním násilím, v jehož následku jim byla diagnostikována posttraumatická stresová porucha. Po absolvování traumatické senzitivní jógy u nich došlo ke zmírnění úzkostných a depresivních stavů, přičemž pociťovaly tělesné a emoční bezpečí.

Při samotných lekcích se participanti setkali s nepříjemnými zkušenostmi, když byli i přes jejich nezájem nuceni do vykonání určitého pohybu či konkrétní pozice a v případě, kdy lektori příliš zasahovali do jejich osobního prostoru (většinou za cílem upravit či prohloubit pozici). Wiese et al. (2019) uvádějí, že u většiny participantů dochází ke zranění právě na jógových lekcích, k čemuž dopomáhá jak verbální nátlak lektorů, tak jejich snaha upravit či přizpůsobit pozici praktikanta. Některým participantům nevyhovoval způsob, kterým lektor vedl lekci či některý specifický druh jógy, např. kundalini jóga.

Mezi ásany, ve kterých participanti prožívají pozitivní pocity, patří: holub, strom, trojúhelník, pes hlavou vzhůru, pŕlměsíc či ryba. Zažívají v nich např. radost, nadšení, pociťují sebejistotu či harmonii. Někdy se s ásanami také identifikují – připadají si být samotnou ásanou a tím, co představuje. Rozličné pocity mají u pozice mrtvoly neboli šavásany, která je případem pozitivních i negativních pocitů zároveň. Pro někoho je nejoblíbenější ásanou, někdo ji úmyslně nepraktikuje a někdo ji začal vnímat pozitivně s postupem času. Preferují ji především po dynamické praxi, kdy zažívají příjemné pocity v podobě doznívání vjemů z těla. Šavásana jogínům nabízí vhodný prostor pro praktikování jednoho ze základních a zároveň principiálních aspektů jógy, kterým je absence smyslů a pocitů (Burkett et al., 2006), což může být velmi obtížné. Kromě pozitivních a příjemných pocitů se v ní někteří setkávají se strachem, samotou a smutkem.

Zajímavostí je, že všichni participanti, kteří se podíleli na výzkumu, byli aktivními jógovými lektory. Lze tedy uvažovat o tom, že když jogíni praktikují jógu déle než pět let (tato doba byla minimálním kritériem pro výzkum), rozhodnou se jógu také vyučovat a předávat dále.

Limity výzkumu

Jelikož se józe věnuji – byť kratší dobu než participanti, mám v této oblasti své zkušenosti, vlastní prožitky a utvořené představy. I přestože jsem se snažila zachovat nezaujatost v pozici výzkumníka, některé otázky se mohly odvíjet od těchto zkušeností a potenciálně zkreslovat autenticitu výpovědí ze strany participantů.

Limitem výzkumu může být i realita, že se konal v době pandemie onemocnění COVID-19 online formou. Osobní kontakt je nenahraditelným typem komunikace a v případě videohovorů tak mohlo dojít k částečné zdrženlivosti ze strany participantů a omezení jejich otevřenosti v rámci výpovědí. Další nedostatek představovaly technické potíže, které v některých případech zkomplikovaly kontinuální průběh rozhovorů či výrazně zhoršovaly kvalitu audiozáznamu.

Dalším limitem výzkumu může být forma rozhovoru v souvislosti se zážitky a zkušenostmi, které byly vzpomínané. Participanti si i přes dostatečné poskytnutí času na všechny odpovědi nemuseli vybavit momenty, které mohly být pro výzkum přínosné. S největší pravděpodobností by bylo dosaženo odlišných výsledků, kdyby byl výzkum prováděn formou aktuálních prožitků, tj. participanti by v průběhu výzkumu prováděli ásany a zároveň hovořili o svých prožitcích. Nabízí se zde však otázka, zda by se dokázali plně koncentrovat na prožívání s vědomím, že budou posléze „muset“ identifikovat své prožitky.

8 Závěr

Cílem této práce bylo hloubkové porozumění vnímání jógy a prožívání při józe v souvislosti se zážitky a zkušenostmi participantů. Bylo zjišťováno, jakým způsobem participanté vnímají jógu, jak zkušenosti z jógy přenášejí do života, jaké zkušenosti mají s prožitky v józe a co prožívají v ásanách.

Teoretická část představila výzkumy, které se zabývají jógou a jejím širším využitím pro různé druhy zdravotních či psychických problémů. V praktické části bylo za využití interpretativní fenomenologické analýzy detailně nahlíženo na prožitky, pocity a související zkušenosti, se kterými se při józe participanté setkali.

Pro tento výzkum byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie a technika polostrukturovaného rozhovoru. Použita byla interpretativní fenomenologická analýza, která umožnila hloubkové porozumění a obeznámení se zkušenostmi ze strany participantů. Jejich výběr probíhal na základě stanovených kritérií: dosažení plnoletosti; četnost praxe: min. 1x týdně; délka praxe: 5 let. Participanté byli osloveni prostřednictvím umístění příspěvku na sociální síť do skupin s jógovou tematikou. Výzkumu se zúčastnilo 11 participantů, přičemž průměrná délka rozhovoru byla cca 60 minut.

Výsledky přinášejí hlubší porozumění tomu, jak jógu vnímají a co při ní zažívají lidé, kteří ji pravidelně a dlouhodobě praktikují. Naznačují, že v józe je možné i přes počáteční pochybnosti nacházet spiritualitu, životní styl a seberozvoj. Pro sebepoznání a zvědomení pocitů nabízí příležitost především dlouhé výdrže v ásanách. V józe se participanté setkávají s negativními pocity, traumaty a pláčem, zároveň také s velmi příjemnými pocity a pozitivním prožíváním. Mezi negativně hodnocené ásany patří především záklony. Různorodé pocity představuje šavásana.

Předmětem dalších výzkumů může být detailní prozkoumání jednotlivých ásan v souvislosti s prožitky a zkušenostmi. Příležitost k analýze tohoto tématu nabízí především šavásana neboli pozice mrtvoly, ve které byla zaznamenána široká škála pocitů. Celý výzkum může být tedy věnována jediné ásaně, jako je tato. Další námět pro výzkum nabízí také kategorie ásan. Zajímavými pro hlubší prozkoumání se ukázaly především záklony a inverze.

Budoucí výzkum by mohl být uskutečněn souběžně s prováděním ásan a prožíváním. Participanté mohou bezprostřední prožívání po provádění ásan hodnotit zcela jinak, než když na tuto zkušenost v rámci své praxe vzpomínají.

Další zajímavý prostor k probádání může nabízet jin jóga a s ní související dlouhé výdrže v pozicích. Co lidé prožívají, když musejí v pozicích po delší dobu setrvat, co se jim vybavuje a na základě čeho? Tyto otázky mohou být základem pro další výzkum.

Tato práce může být přínosná k nalezení způsobu zkvalitnění životní úrovně pomocí jógy, která může představovat životní styl, způsob sebepoznání, zdroj spirituality, osobní rozvoj, práci s emocemi a myšlenkami. Nabízí celkovou představu o tom, co lze při józe očima participantů prožívat a jak ji lze vnímat.

Bibliografie

- Ayala, S. G., Wallson, K., & Birdee, G. (2018). Characteristics of Yoga Practice and Predictors of Practice Frequency. *International Journal of Yoga Therapy, 28*(1), 107–111.
- Bahan, S. A. (2016). A Spiritual Profit for Western Yogis? The spiritual significance of postural yoga for religious “nones.” *The Arbutus Review, 7*(1), 68.
- Birdee, G. S., Ayala, S. G., & Wallston, K. A. (2017). Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 17*(1), 4–9.
- Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M., & Phillips, R. S. (2008). Characteristics of yoga users: Results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine, 23*(10), 1653–1658.
- Borden, A., & Cook-Cottone, C. (2020). Yoga and eating disorder prevention and treatment: A comprehensive review and meta-analysis. *Eating Disorders, 28*(4), 400–437.
- Brennan, M. A., Whelton, W. J., & Sharpe, D. (2020). Benefits of yoga in the treatment of eating disorders: Results of a randomized controlled trial. *Eating Disorders, 28*(4), 438–457.
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religion and Health, 50*(4), 931–941.
- Bukar, N. K., Eberhardt, L. M., & Davidson, J. (2019). East meets west in psychiatry: Yoga as an adjunct therapy for management of anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing, 33*(4), 371–376.
- Burkett, L. N., Todd, M. A., & Adams, T. (2006). Yoga and distractibility. *Journal of Bodywork and Movement Therapies, 10*(4), 276–286.
- Bushell, W., Castle, R., Williams, M. A., Brouwer, K. C., Tanzi, R. E., Chopra, D., & Mills, P. J. (2020). Meditation and Yoga Practices as Potential Adjunctive Treatment of SARS-CoV-2 Infection and COVID-19: A Brief Overview of Key Subjects. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 26*(7), 547–556.
- Büssing, A., Hedtstück, A., Khalsa, S. B. S., Ostermann, T., & Heusser, P. (2012). Development of specific aspects of spirituality during a 6-month intensive yoga practice. In *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine, 5*(3).
- Büssing, A., Khalsa, S. B. S., Michalsen, A., Sherman, K. J., & Telles, S. (2012). Yoga as a therapeutic intervention. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012*.
- Cagas, J. Y., Biddle, S. J. H., & Vergeer, I. (2021). Yoga not a (physical) culture for men? Understanding the barriers for yoga participation among men. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 42*(November 2020), 101-262.
- Carei, T. R., Fyfe-Johnson, A. L., Breuner, C. C., & Brown, M. A. (2010). Randomized Controlled Clinical Trial of Yoga in the Treatment of Eating Disorders. *Journal of Adolescent Health, 46*(4), 346–351.

- Clark, B., & Powers, S. (2012). *The Complete Guide to Yin Yoga: The Philosophy and Practice of Yin Yoga*. Wild Cloud Press.
- Cocchiara, R., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., & La Torre, G. (2019). The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 284.
- Cohen, S. C. L., Harvey, D. J., Shields, R. H., Shields, G. S., Rashedi, R. N., Tancredi, D. J., Angkustsiri, K., Hansen, R. L., & Schweitzer, J. B. (2018). Effects of Yoga on Attention, Impulsivity, and Hyperactivity in Preschool-Aged Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 39(3), 200–209.
- Cook-Cottone, C., Talebkhah, K., Guyker, W., & Keddie, E. (2017). A controlled trial of a yoga-based prevention program targeting eating disorder risk factors among middle school females. *Eating Disorders*, 25(5), 392–405.
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: Results of a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3), 211–219.
- Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., Pilkington, K., de Manincor, M., Dobos, G., & Ward, L. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(9), 830–843.
- Cramer, H., Quinker, D., Pilkington, K., Mason, H., Adams, J., & Dobos, G. (2019). Associations of yoga practice, health status, and health behavior among yoga practitioners in Germany—Results of a national cross-sectional survey. *Complementary Therapies in Medicine*, 42(August 2018), 19–26.
- Cramer, H., Quinker, D., Schumann, D., Wardle, J., Dobos, G., & Lauche, R. (2019). Adverse effects of yoga: A national cross-sectional survey. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1), 1–10.
- Culver, K. A., Whetten, K., Boyd, D. L., & O'Donnell, K. (2015). Yoga to Reduce Trauma-Related Distress and Emotional and Behavioral Difficulties among Children Living in Orphanages in Haiti: A Pilot Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(9), 539–545.
- Cushing, R. E., Braun, K. L., C-Iayt, S. W. A., & Katz, A. R. (2018). Military-tailored yoga for veterans with post-traumatic stress disorder. *Military Medicine*, 183(5–6), 223–231.
- Danucalov, M. A. D., Kozasa, E. H., Ribas, K. T., Galduróz, J. C. F., Garcia, M. C., Verreschi, I. T. N., Oliveira, K. C., Oliveira, L. R. De, & Leite, J. R. (2015). A Yoga and Compassion Meditation Program Reduces Stress in Familial Caregivers of Alzheimer's Disease Patients. *The Guardian*, 2013.
- de Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C. A., Barr, K., Schweickle, M., Donoghoe, L. L., Bouchier, S., & Fahey, P. (2016). Individualized Yoga for Reducing Depression and Anxiety, and Improving Well-Being: a Randomized Controlled Trial. *Depression and Anxiety*, 33(9), 816–828.

- de Zavala, A. G., Lantos, D., & Bowden, D. (2017). Yoga poses increase subjective energy and state self-esteem in comparison to “power poses.” *Frontiers in Psychology*, 8(5), 1–12.
- Desai, R., Tailor, A., & Bhatt, T. (2015). Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 112–118.
- Descilo, T., Vedamurtachar, A., Gerbarg, P. L., Nagaraja, D., Gangadhar, B. N., Damodaran, B., Adelson, B., Braslow, L. H., Marcus, S., & Brown, R. P. (2010). Effects of a yoga breath intervention alone and in combination with an exposure therapy for post-traumatic stress disorder and depression in survivors of the 2004 South-East Asia tsunami. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121(4), 289–300.
- Deshpande, S., Nagendra, H. R., & Raghuram, N. (2008). A randomized control trial of the effect of yoga on verbal aggressiveness in normal healthy volunteers. *International Journal of Yoga*, 1(2), 76–82.
- Domingues, R. B. (2018). Modern postural yoga as a mental health promoting tool: A systematic review. In *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 248–255
- Doria, S., De Vuono, A., Sanlorenzo, R., Irtelli, F., & Mencacci, C. (2015). Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities. *Journal of Affective Disorders*, 184, 310–317.
- Douglass, L. (2009). Yoga as an intervention in the treatment of eating disorders: Does it help? *Eating Disorders*, 17(2), 126–139.
- Duraiswamy, G., Thirthalli, J., Nagendra, H. R., & Gangadhar, B. N. (2007). Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia - A randomized controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 116(3), 226–232.
- Efficacy, T., & Mechanisms, P. (2018). *Treatment Efficacy and Possible Mechanisms*. 28(28), 97–105.
- Farahani, P. V., Hekmatpou, D., Khonsari, A. H., & Gholami, M. (2019). Effectiveness of super brain yoga for children with hyperactivity disorder. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), 140–146.
- Gangadhar, B. N., Naveen, G. H., Rao, M. G., Thirthalli, J., & Varambally, S. (2013). Positive antidepressant effects of generic yoga in depressive out-patients: A comparative study. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(7), 369–374.
- Garfinkel, M., & Schumacher, H. R. (2000). YOGA. *COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE THERAPIES FOR RHEUMATIC DISEASES II*, 26(1), 125–132.
- Gebauer, J. E., Nehrlich, A. D., Stahlberg, D., Sedikides, C., Hackenschmidt, A., Schick, D., Stegmaier, C. A., Windfelder, C. C., Bruk, A., & Mander, J. (2018). Mind-Body Practices and the Self: Yoga and Meditation Do Not Quiet the Ego but Instead Boost Self-Enhancement. *Psychological Science*, 29(8), 1299–1308.
- Gothe, N. P., Hayes, J. M., Temali, C., & Damoiseaux, J. S. (2018). Differences in Brain Structure and Function Among Yoga Practitioners and Controls. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 12(June), 1–9.

- Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2016). Yoga and physical exercise – a review and comparison. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 242–253.
- Grensman, A., Acharya, B. D., Wändell, P., Nilsson, G. H., Falkenberg, T., Sundin, Ö., & Werner, S. (2018). Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: A randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 18(1), 1–16.
- Gupta, N., Khera, S., Vempati, R. P., Sharma, R., & Bijlani, R. L. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian J Physiol Pharmacol*, 50(1), 41–47.
- Hagen, I., & Nayar, U. S. (2014). Yoga for children and young people’s mental health and well-being: Research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry*, 5(4), 1–6.
- Hamrick, I., Mross, P., Christopher, N., & Smith, P. D. (2017). Yoga’s effect on falls in rural, older adults. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 35, pp. 57–63).
- Hariprasad, V. R., Arasappa, R., Varambally, S., Srinath, S., & Gangadhar, B. N. (2013). Feasibility and efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder: An exploratory study. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(7).
- Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 37(1), 70–76.
- Huang, F. J., Chien, D. K., & Chung, U. L. (2013). Effects of hatha yoga on stress in middle-aged women. *Journal of Nursing Research*, 21(1), 59–66.
- Ikai, S., Suzuki, T., Uchida, H., Saruta, J., Tsukinoki, K., Fujii, Y., & Mimura, M. (2014). Effects of weekly one-hour hatha yoga therapy on resilience and stress levels in patients with schizophrenia-spectrum disorders: An eight-week randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(11), 823–830.
- Ivtzan, I., & Jegatheeswaran, S. (2015). The Yoga Boom in Western Society: Practitioners’ Spiritual vs. Physical Intentions and Their Impact on Psychological Wellbeing. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 05(03).
- Iyengar, B. K. S. (1995). Light on Yoga. *Schocken Books*.
- Iyengar, B. K. S. (2002). Light on the Yoga Sutras of Patanjali. *The Aquarian Press*.
- Iyengar, B. K. S. (2008). Yoga: The path to holistic health. *DK*.
- Jagannathan, A., Thirthalli, J., Nagarathna, R., Hamza, A., Nagendra, H., & Gangadhar, B. (2012). Development and feasibility of need-based yoga program for family caregivers of in-patients with schizophrenia in India. In *International Journal of Yoga* (Vol. 5, Issue 1, p. 42).

- Jarraya, S., Wagnr, M., Jarraya, M., & Engel, F. A. (2019). 12 Weeks of Kindergarten-Based Yoga Practice Increases Visual Attention, Visual-Motor Precision and Decreases Behavior of Inattention and Hyperactivity in 5-Year-Old Children. *Frontiers in Psychology, 10*(4), 1–11.
- Javnbakht, M., Hejazi Kenari, R., & Ghasemi, M. (2009). Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 15*(2), 102–104.
- Jensen, P. S., & Kenny, D. T. (2004). The effects of yoga on the attention and behavior of boys with Attention-Deficit/hyperactivity Disorder (ADHD). *Journal of Attention Disorders, 7*(4), 205–216.
- Jindani, F., Turner, N., & Khalsa, S. B. S. (2015). A Yoga Intervention for Posttraumatic Stress: A Preliminary Randomized Control Trial - ProQuest Psychology Journals - ProQuest. *Hindawi Publishing Corporation, 2015*, 8.
- Joice, S., Manik, K. A., & P K, S. (2018). Role of yoga in attention, concentration, and memory of medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 8*(9), 1526.
- Kearney, D. J., McDermott, K., Malte, C., Martinez, M., & Simpson, T. L. (2012). Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression and quality of life in a veteran sample. *Journal of Clinical Psychology, 68*(1), 101–116.
- Kelley, K. K., Aaron, D., Hynds, K., Machado, E., & Wolff, M. (2014). The effects of a therapeutic yoga program on postural control, mobility, and gait speed in community-dwelling older adults. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 20*(12), 949–954.
- Khalsa, S. B. S., Butzer, B., Shorter, S. M., Reinhardt, K. M., & Cope, S. (2013). Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies in Health and Medicine, 19*(2), 34–45.
- Khumar, S. S., Kaur, P., & Kaur, S. (1993). Effectiveness of Shavasana on depression among university students. In *Indian Journal of Clinical Psychology, 20*(2), 82–87.
- Kinser, P. A., Goehler, L. E., & Taylor, A. G. (2012). How might yoga help depression? A neurobiological perspective. *Explore: The Journal of Science and Healing, 8*(2), 118–126.
- Kramer, R., & Cuccolo, K. (2020). Yoga Practice in a College Sample: Associated Changes in Eating Disorder, Body Image, and Related Factors Over Time. *Eating Disorders, 28*(4), 494–512.
- Litchke, L. G., Liu, T., & Castro, S. (2018). Effects of Multimodal Mandala Yoga on Social and Emotional Skills for Youth with Autism Spectrum Disorder: An Exploratory Study. In *International Journal of Yoga 11*(1), 59–65.
- Louie, L. (2014). The effectiveness of yoga for depression: A critical literature review. *Issues in Mental Health Nursing, 35*(4), 265–276.
- Mace, C., & Eggleston, B. (2016). Self-Reported Benefits and Adverse Outcomes of Hot Yoga Participation. *International Journal of Yoga Therapy, 26*(26), 49–53.

- Manikandan, P. (2018). Importance of yoga in daily life. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(2), 288–291.
- Manjunath, R. B., Varambally, S., Thirthalli, J., Basavaraddi, I. V., & Gangadhar, B. N. (2013). Efficacy of yoga as an add-on treatment for in-patients with functional psychotic disorder. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(7), 374–378.
- Marshall, M., McClanahan, M., Warren, S. M., Rogers, R., & Ballmann, C. (2020). A comparison of the acute effects of different forms of yoga on physiological and psychological stress: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–8.
- Mccall, T. (2019, June). 117 Health Conditions Helped by Yoga. <http://www.drmmccall.com/>
- McCarthy, L., Fuller, J., Davidson, G., Crump, A., Positano, S., & Alderman, C. (2017). Assessment of yoga as an adjuvant treatment for combat-related posttraumatic stress disorder. *Australasian Psychiatry*, 25(4), 354–357.
- McIver, S., McGartland, M., & O’Halloran, P. (2009). “Overeating is not about the food”: Women describe their experience of a yoga treatment program for binge eating. *Qualitative Health Research*, 19(9), 1234–1245.
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Kiesow, L. G., Sperb, W., Hertzberg, J., & Oliveira, A. A. (2015). Yoga and emotion regulation: A review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. *Psychology and Neuroscience*, 8(1), 82–101.
- Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Lüdtkke, R., Esch, T., Stefano, G. B., & Dobos, G. J. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. In *Medical Science Monitor* 11(12), 555-561.
- Michalsen, A., Jettler, M., Brunnhuber, S., Lüdtkke, R., Büssing, A., Musial, F., Dobos, G., & Kessler, C. (2012). Iyengar yoga for distressed women: A 3-armed randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Mikkonen, J., Pedersen, P., & McCarthy, P. W. (2008). A Survey of Musculoskeletal Injury among Ashtanga Vinyasa Yoga Practitioners. *International Journal of Yoga Therapy*, 18(1), 59–64.
- Miller, E. (2008). the Yoga Boom: a Call for Christian Discernment Part Two: Yoga in Its Contemporary Western Context. *Christian Research Journal*, 31(3), 1–11.
- Naveen, G. H., Thirthalli, J., Rao, M. G., Varambally, S., Christopher, R., & Gangadhar, B. N. (2013). Positive therapeutic and neurotropic effects of yoga in depression: A comparative study. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(7), 400–405.
- Naveen, G. H., Varambally, S., Thirthalli, J., Rao, M., Christopher, R., & Gangadhar, B. N. (2016). Serum cortisol and BDNF in patients with major depression—effect of yoga. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 273–278.
- Nayak, N. N., & Shankar, K. (2004). Yoga: A therapeutic approach. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15(4), 783–798.

- Ni, M., Mooney, K., Richards, L., Balachandran, A., Sun, M., Harriell, K., Potiaumpai, M., & Signorile, J. F. (2014). Comparative impacts of Tai Chi, balance training, and a specially-designed yoga program on balance in older fallers. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 95*(9), 1620-1628.
- Nick, N., Petramfar, P., Ghodsbin, F., Keshavarzi, S., & Jahanbin, I. (2016). The Effect of Yoga on Balance and Fear of Falling in Older Adults. *PM and R, 8*(2), 145–151.
- Nolan, C. R. (2016). Bending without breaking: A narrative review of trauma-sensitive yoga for women with PTSD. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 24*, 32–40.
- Novotná, H., Špaček, O., Šťovíčková, M. et. al. (2019). Metody výzkumu ve společenských vědách. *FHS UK*.
- Adhia, H., Nagendra, H. R., & Mahadevan, B. (2010). Impact of adoption of yoga way of life on the reduction of job burnout of managers. *Vikalpa, 35*(2), 21–33.
- Ostermann, T., Vogel, H., Boehm, K., & Cramer, H. (2019). Effects of yoga on eating disorders—A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine, 46*(2), 73–80.
- Paikkatt, B., Singh, A. R., Singh, P. K., Jahan, M., & Ranjan, J. K. (2015). Efficacy of Yoga therapy for the management of psychopathology of patients having chronic schizophrenia. In *Indian Journal of Psychiatry, 57*(4), 355–360.
- Park, C. L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *Journal of Behavioral Medicine, 38*(3), 460–471.
- Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., & Stewart, V. M. (2016). Why practice yoga? Practitioners' motivations for adopting and maintaining yoga practice. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 887–896.
- Patwardhan, A. (2016). Is the Integration of Yoga with Psychotherapy Compatible? What are the Risks? *Journal of Psychology & Psychotherapy, 6*(3).
- Perey, I., & Cook-Cottone, C. (2020). Eating disorders, embodiment, and yoga: a conceptual overview. *Eating Disorders, 28*(4), 315–329.
- Ponte, S. B., Lino, C., Tavares, B., Amaral, B., Bettencourt, A. L., Nunes, T., Silva, C., & Mota-Vieira, L. (2019). Yoga in primary health care: A quasi-experimental study to access the effects on quality of life and psychological distress. In *Complementary Therapies in Clinical Practice, Feb; 34*, 1–7.
- Price, M., Spinazzola, J., Musicaro, R., Turner, J., Suvak, M., Emerson, D., & Van Der Kolk, B. (2017). Effectiveness of an Extended Yoga Treatment for Women with Chronic Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 23*(4), 300–309.
- Pringle, J., Drummond, J., McLafferty, E., & Hendry, C. (2011). Interpretative phenomenological analysis: A discussion and critique. *Nurse Researcher, 18*(3), 20–24.

- Quiñones, N., Maquet, Y. G., Vélez, D. M. A., & López, M. A. (2015). Efficacy of a Satyananda Yoga Intervention for Reintegrating Adults Diagnosed with Posttraumatic Stress Disorder. In *International Journal of Yoga Therapy*, 25(1), 89–99.
- Radhakrishna, S., Nagarathna, R., & Nagendra, H. R. (2010). Integrated approach to yoga therapy and autism spectrum disorders. In *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 1(2), 120–124.
- Ram, N., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Amritanshu, R. (2012). Effect of holistic yoga program on anxiety symptoms in adolescent girls with polycystic ovarian syndrome: A randomized control trial. In *International Journal of Yoga*, 5(2), 112–117.
- Ransing, R., Pinto da Costa, M., Adiukwu, F., Grandinetti, P., Schuh Teixeira, A. L., Kilic, O., Soler-Vidal, J., & Ramalho, R. (2020). Yoga for COVID-19 and natural disaster related mental health issues: Challenges and perspectives. *Asian Journal of Psychiatry*, 53(Oct), 2018–2020.
- Rao, R. M., Raghuram, N., Nagendra, H., Usharani, M., Gopinath, K., Diwakar, R., Patil, S., Bilimagga, R., & Rao, N. (2015). Effects of an integrated yoga program on self-reported depression scores in breast cancer patients undergoing conventional treatment: A randomized controlled trial. In *Indian Journal of Palliative Care*, 21(2), 174–181.
- Reddy, S., Dick, A. M., Gerber, M. R., & Mitchell, K. (2014). The effect of a yoga intervention on alcohol and drug abuse risk in veteran and civilian women with posttraumatic stress disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(10), 750–756.
- Rhodes, A., Spinazzola, J., & Van Der Kolk, B. (2016). Yoga for Adult Women with Chronic PTSD: A Long-Term Follow-Up Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(3), 189–196.
- Riley, K. E., & Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review*, 9(3), 379–396.
- Rocha, K. K. F., Ribeiro, A. M., Rocha, K. C. F., Sousa, M. B. C., Albuquerque, F. S., Ribeiro, S., & Silva, R. H. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6months of yoga practice. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 843–850.
- Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 313–323.
- Russell, K., Gushue, S., Richmond, S., & McFaull, S. (2016). Epidemiology of yoga-related injuries in Canada from 1991 to 2010: a case series study. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 23(3), 284–290.
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. et. al (2013). Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. *Masarykova univerzita*.
- Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 104(3), 218–222.

- Semple, R. J. (2019). Review: Yoga and mindfulness for youth with autism spectrum disorder: review of the current evidence. *Child and Adolescent Mental Health, 24*(1), 12–18.
- Shankarapillai, R., George, R., & Nair, M. (2012). The effect of yoga in stress reduction for dental students performing their first periodontal surgery: A randomized controlled study. In *International Journal of Yoga, 5*(1), 48-51.
- Shapiro, D., & Cline, K. (2004). Mood Changes Associated with Iyengar Yoga Practices: A Pilot Study. *International Journal of Yoga Therapy, 14*(1), 35–44.
- Sharma, R., Gupta, N., & Bijlani, R. L. (2008). Effect of yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 52*(2), 123–131.
- Sharma, T., Kumari, P., & Kumar, V. (2017). Yoga and mental health: A review. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 43*(1), 128–133.
- Sharma, V. (2016). Yoga and Christianity: Are they compatible? *International Research Journal of Commerce Arts & Science, 7*(5), 9–14.
- Scheid, A., Dyer, N. L., Dusek, J. A., & Khalsa, S. B. S. (2020). A Yoga-Based Program Decreases Physician Burnout in Neonatologists and Obstetricians at an Academic Medical Center. *Workplace Health and Safety, 68*(12), 560–566.
- Schmid, A. A., van Puymbroeck, M., & Koceja, D. M. (2010). Effect of a 12-Week Yoga Intervention on Fear of Falling and Balance in Older Adults: A Pilot Study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 91*(4), 576–583.
- Singh, A., Singh, P., Jahan, M., & Paikkatt, B. (2012). Efficacy of yoga therapy on subjective well-being and basic living skills of patients having chronic schizophrenia. In *Industrial Psychiatry Journal 21*(2), 109-114.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (51–80). *Sage Publications*.
- Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). Interpretative phenomenological analysis. Theory, Method and Research. *Sage Publications*.
- Sotoodeh, M. S., Arabameri, E., Panahibakhsh, M., Kheiroddin, F., Mirdoozandeh, H., & Ghanizadeh, A. (2017). Effectiveness of yoga training program on the severity of autism. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 28*, 47–53.
- Stoller, C. C., Greuel, J. H., Cimini, L. S., Fowler, M. S., & Koomar, J. A. (2012). Effects of sensory-enhanced yoga on symptoms of combat stress in deployed military personnel. *American Journal of Occupational Therapy, 66*(1), 59–68.
- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses, 78*(5), 571–579.

- Streeter, C. C., Jensen, J. E., Perlmutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B., Ciraulo, D. A., & Renshaw, P. F. (2007). Yoga Asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *13*(4), 419–426.
- Streeter, C. C., Theodore, H. W., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A., & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *16*(11), 1145–1152.
- Sudha, S., & Kumari, U. S. (2016). Effect of Yoga on Pulmonary Function Tests. *International Journal of Physiology*, *4*(2), 118.
- Suchandra, H. H., Bojappen, N., Rajmohan, P., Phurailatpam, S., Murali, L. P., Salam Ok, A., Pahuja, E., Bhargav, H., Mehta, U. M., Manjunatha, N., & Thirthalli, J. (2021). “Kundalini-like experience as psychopathology: A case series and brief review.” In *Complementary Therapies in Clinical Practice* (Vol. 42).
- Swain, T. A., & McGwin, G. (2016). Yoga-Related Injuries in the United States From 2001 to 2014. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, *4*(11), 1–6.
- Telles, S., Pathak, S., Kumar, A., Mishra, P., & Balkrishna, A. (2015). Influence of intensity and duration of yoga on anxiety and depression scores associated with chronic illness. In *Annals of Medical and Health Sciences Research*, *5*(4), 260–265.
- Telles, S., Sharma, S. K., Chetry, D., & Balkrishna, A. (2021). Benefits and adverse effects associated with yoga practice: A cross-sectional survey from India. *Complementary Therapies in Medicine*, *57*.
- Telles, S., Singh, N., Joshi, M., & Balkrishna, A. (2010). Post traumatic stress symptoms and heart rate variability in Bihar flood survivors following yoga: A randomized controlled study. *BMC Psychiatry*, *10*.
- Tihanyi, B. T., Bör, P., Emanuelsen, L., & Köteles, F. (2016). Mediators between yoga practice and psychological Well-Being mindfulness, body awareness and satisfaction with body image. *European Journal of Mental Health*, *11*(1–2), 112–127.
- Tillu, G., Chaturvedi, S., Chopra, A., & Patwardhan, B. (2020). Public Health Approach of Ayurveda and Yoga for COVID-19 Prophylaxis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *26*(5), 360–364.
- Tolahunase, M. R., Sagar, R., Faiq, M., & Dada, R. (2018). Yoga- and meditation-based lifestyle intervention increases neuroplasticity and reduces severity of major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Restorative Neurology and Neuroscience*, *36*(3), 423–442.
- Uebelacker, L. A., Tremont, G., Epstein-Lubow, G., Gaudiano, B. A., Gillette, T., Kalibatseva, Z., & Miller, I. W. (2010). Open trial of Vinyasa yoga for persistently depressed individuals: Evidence of feasibility and acceptability. *Behavior Modification*, *34*(3), 247–264.
- Uebelacker, L. A., Weinstock, L. M., & Kraines, M. A. (2014). *Self-Reported Benefits and Risks of Yoga in Individuals with Bipolar Disorder*. *20*(5), 345–352.

- van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry, 75*(6), 1–7.
- Vancampfort, D., De Hert, M., Knapen, J., Wampers, M., Demunter, H., Deckx, S., Maurissen, K., & Probst, M. (2011). State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: A pilot study. *Disability and Rehabilitation, 33*(8), 684–689.
- Varambally, S., George, S., & Gangadhar, B. N. (2020). Yoga for psychiatric disorders: From fad to evidence-based intervention? *British Journal of Psychiatry, 216*(6), 291–293.
- Vera, F. M., Manzaneque, J. M., Maldonado, E. F., Carranque, G. A., Rodriguez, F. M., Blanca, M. J., & Morell, M. (2009). Subjective Sleep Quality and hormonal modulation in long-term yoga practitioners. *Biological Psychology, 81*(3), 164–168.
- Villemure, C., Čeko, M., Cotton, V. A., & Catherine Bushnell, M. (2015). Neuroprotective effects of yoga practice: Age-, experience-, and frequency-dependent plasticity. *Frontiers in Human Neuroscience, 9*(5), 1–12.
- Vorkapic, C. F., & Rangé, B. (2014). Reducing the symptomatology of panic disorder: The effects of a yoga program alone and in combination with cognitive-behavioral therapy. *Frontiers in Psychiatry, 5*(12), 1–8.
- Webb, J. B., Vinoski, E. R., Warren-Findlow, J., Padro, M. P., Burriss, E. N., & Suddreth, E. M. (2017). Is the “Yoga Bod” the new skinny?: A comparative content analysis of mainstream yoga lifestyle magazine covers. In *Body Image, 20*, 87–98.
- Weinstock, L. M., Broughton, M. K., Tezanos, K. M., Tremont, G., Gillette, T., & Uebelacker, L. A. (2016). Adjunctive yoga versus bibliotherapy for bipolar depression: A pilot randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity, 11*, 67–73.
- Wheeler, A., & Wilkin, L. (2007). A Study of the Impact of Yoga Āsana on Perceived Stress, Heart Rate, and Breathing Rate. *International Journal of Yoga Therapy, 17*(1), 57–63.
- Wiese, C., Keil, D., Rasmussen, A. S., & Olesen, R. (2019). Injury in yoga asana practice: Assessment of the risks. In *Journal of Bodywork and Movement Therapies, 23*(3), 479–488.
- Wimmer, L., von Stockhausen, L., & Bellingrath, S. (2019). Improving emotion regulation and mood in teacher trainees: Effectiveness of two mindfulness trainings. *Brain and Behavior, 9*(9), 1–13.
- Wooten, S. V., Signorile, J. F., Desai, S. S., Paine, A. K., & Mooney, K. (2018). Yoga meditation (YoMed) and its effect on proprioception and balance function in elders who have fallen: A randomized control study. *Complementary Therapies in Medicine, 36*(Dec. 2017), 129–136.
- Yadav, A. K., & Kushwah, G. S. (2019). Survey study to assess the impact of performing different styles of yoga practice among police personnel on self esteem. *4*(2), 326–329.
- Yagli, N. V., & Ulger, O. (2015). The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 21*(1), 7–10.

Yoshihara, K., Hiramoto, T., Oka, T., Kubo, C., & Sudo, N. (2014). Effect of 12 weeks of yoga training on the somatization, psychological symptoms, and stress-related biomarkers of healthy women. *BioPsychoSocial Medicine*, 8(1), 1–9.