

# Porovnání posturální stabilizace těžiště u lidí praktikujících jógu s běžnou populací

Tereza Vozárová

Školitelé: Doc.MUDr. Petr Zach, CSc., RNDr. Eugen Kvasňák, PhD.

## Úvod:

Předpokládáme, že na základě souvislosti jógy a senzomotorického učení se, budou mít jedinci, kteří pravidelně cvičí jógu lepší posturální stabilitu oproti těm, kdo jógu necvičí. Takto by se jóga ukázala být vhodným cvičením pro zlepšení posturální stability, což je vhodné pro využití v moderní fyzioterapii, jako všeobecně dostupnou techniku léčby. Na základě teoretických a praktických poznatků z předešlých výzkumů jsme se rozhodli ověřit vliv jógové praxe a plného jógového dechu na posturu.

## Cíl práce:

Cílem mé práce je manifestovat účinek jógového cvičení jako možný způsob terapie a prevence při potížích s držetím těla, kdy chci dokázat účinek cvičení jógy na stabilizaci těžiště a také teoreticky prokázat souvislosti mezi senzomotorikou a jógovou praxí. Protože senzomotorické učení má velký význam v léčebné rehabilitaci a je protkáno napříč různými metodikami, tak bych ráda ukázala, že je také součástí tisíce let staré a všem dostupné jógy. Touto prací chci prokázat možný pozitivní vliv těchto jednoduchých a dostupných cvičení na náhodném vzorku lidí, ze kterých někteří dělají jógu a jiní ne.

## Metodika:

K měření polohy těžiště v čase jsme využili metodu posturografie provedené na přístroji Wii Balance Board. Probandi byli rozděleni do 2 skupin – cvičenci jógy s praxí alespoň 1 rok a kontrolní skupina necvičících. Měření se zúčastnilo celkem 48 probandů (24 aktivně cvičících jógu a 24 necvičících). V době měření nikdo z nich netrpěl žádným zraněním nebo onemocněním, které by mohlo ovlivnit výsledky měření. Průměrný věk byl 24 roků. Celkem bylo 33 žen a 15 mužů, studenti medicíny, nekuřáci. Probandi prováděli celkem 7 cvičení na balanční plošině.

## Výsledky:

Ačkoliv studie jednoznačně neprokázala, že by měli jogíni ve všech cvičeních lepší výsledky než nejogíni, ukázala na rozdíly v několika kategoriích cvičení a to: stoj o úzké bázi, stoj na nedominantní noze a stoj při plném jógovém dechu. Rozdíl byl hlavně při stoju na jedné noze, stoju o široké bázi a stoju s plným jógovým dechem. Jogíni měli o něco lepší výsledky při cvicích 1, 5 a 6 oproti kontrolní skupině. Zajímavý výsledek přineslo cvičení 7, kde byly dva typy výsledků. První typ se vyskytoval v kategorii jogínů, kdy se již stabilní stoj o široké bázi se zapojením plného jógového dechu neměnil. Druhý typ se vyskytoval jak u jogínů, tak nejogínů a vypadal tak, že ne zcela stabilní těžiště se stabilizovalo zapojením plného jógového dechu.

**Závěr:**

Plný jógové dech má přímý vliv na stabilizaci těžiště u obou skupin. Jogíni ukázali lepší stabilitu při stožení o úzké bázi, stožení na nedominantní noze a při plném jógovém dechu. Jógické cvičení a plný jógový dech mají vliv na posturální stabilitu jedince a tím pádem mohou být zařazeny do terapie s cílem zlepšení těchto parametrů.