

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Úvod dotazníku (informovaný souhlas)

Vážení respondenti,

jsem studentkou fyzioterapie na 2. lékařské fakultě a ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který utvoří základ mé bakalářské práce. Zkoumám v něm vliv jógy na zdravotní a psychický stav jednotlivců, kteří ji praktikují. Následně se zaměřuji i na rizika, která se mohou při cvičení jógy objevit. V neposlední řadě zkoumám také rozdílné preference jednotlivců, kteří toto cvičení aplikují do svého života.

Výsledná data budou následně zpracována do odborného doporučení z pohledu fyzioterapeuta.

Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za Váš čas.

Příloha č. 2: Dotazníkový formulář

Kolik let cvičíte jógu? *

Vaše odpověď _____

Jaký styl jógy cvičíte? (můžete vybrat více odpovědí) *

- klasická hatha jóga
- poweryoga
- astanga jóga
- vinyasa jóga
- yin jóga
- iyengar jóga
- kundalini jóga
- bikram jóga
- akro jóga/ v sítích
- těhotenská jóga
- hormonální jóga
- jóga pro děti
- jóga pro seniory
- onko jóga (specializovaná jóga pro onkologické pacienty)
- Jiné: _____

Jak často cvičíte jógu? *

- každý den
- několikrát týdně
- jednou týdně
- méně často

Jaká byla Vaše hlavní motivace pro cvičení jógy? *

- snaha zmírnit bolest
- chtěl/a jsem zvýšit svou pohyblivost
- chtěl/a jsem uvolnit psychické napětí
- zajímala mě filosofie a duchovní aspekty jógy
- chtěl/a jsem zkusit něco nového
- vliv přátel/ rodiny

Máte nějaké chronické zdravotní obtíže, pro které se léčíte? *

- nemám
- pohybové obtíže (svalové, kloubní)
- dechové obtíže (astma, bronchitida..)
- vysoký krevní tlak, onemocnění srdce a cév
- potíže s trávením
- neurologické onemocnění
- hormonální obtíže (hormonální nerovnováhy)
- psychické obtíže (deprese, úzkosti, neklid, poruchy soustředění..)
- chronická únava
- dlouhodobé bolesti
- onkologické onemocnění
- Jiné: _____

Pomohlo Vám cvičení jógy ovlivnit Vaše zdravotní obtíže? *

- ano
- ne
- nevím
- nemám zdravotní obtíže

Způsobilo Vám někdy cvičení jógy **BOLEST** v některé z těchto oblastí? (můžete vybrat více odpovědí) *

- krk
- rameno
- loket
- zápěstí nebo ruka
- horní část zad
- spodní část zad/bederní páteř
- kyčel nebo třísla
- koleno
- kotník nebo noha
- nezpůsobilo

Pokud ano, při jaké jógové pozici?

Vaše odpověď _____

Způsobilo Vám někdy cvičení jógy **ZRANĚNÍ** v některé z těchto oblastí? (můžete vybrat více odpovědí) *

- krk
- rameno
- loket
- zápěstí nebo ruka
- horní část zad
- spodní část zad/bederní páteř
- kyčel nebo třísla
- koleno
- kotník nebo noha
- nezpůsobilo

Pokud ano, při jaké jógové pozici?

Vaše odpověď _____

Pomohlo Vám cvičení jógy ke ZMÍRNĚNÍ BOLESTI v některé z těchto oblastí?
(můžete vybrat více odpovědí)*

- krk
- rameno
- loket
- zápěstí nebo ruka
- horní část zad
- dolní část zad/bederní páteř
- kyčel nebo třísla
- koleno
- kotník nebo noha
- nepomohlo

Co z těchto prvků jógy využíváte? (můžete vybrat více odpovědí)*

- jógové asány vsedě
- jógové asány ve stoji
- pozdrav slunci
- obrácené jógové pozice (stoj na hlavě apod.)
- dechová cvičení (pranajáma)
- meditace
- prvky jógové filosofie
- zpěv manter
- mudry (pozice prstů)

Využíváte při cvičení pomůcky? (můžete vybrat více odpovědí) *

- nepoužívám pomůcky
- jógové bloky
- jógové válce/bolstery
- pásky na jógu
- židle
- opora o zeď
- Jiné: _____

Kde běžně jógu cvičíte? (v období před pandemií Covid19)? *

- sám doma (podle sebe)
- sám doma (podle toho, co si pamatuji z lekce jógy/podle videí)
- na skupinových lekcích
- na individuálních lekcích

Ovlivnila jóga Vaši psychiku? (můžete vybrat více odpovědí) *

- zklidnění
- lepší soustředění
- větší trpělivost
- schopnost prožívání současného okamžiku
- větší laskavost
- zcitlivění vůči potřebám mého těla
- zlepšení vztahů k druhým lidem
- Jiné: _____

Ovlivnila jóga Vaše tělesné fungování?

- zlepšení tělesné pružnosti
- zvýšení svalové síly
- zvýšení kondice
- snížení únavy
- zlepšení rovnováhy
- zlepšení držení těla
- zvýšení rozsahu pohybů v kloubech
- Jiné: _____

Kromě fyzického cvičení jógy dodržujete ještě jiné jógové principy? (můžete vybrat více odpovědí) *

- nedodržuji
- stravuji se vegetariánsky (bez masa)
- stravuji se vegansky (bez živočišných produktů)
- pravidelně medituji
- snažím se dodržovat principy Jama Nijama
- nepiji alkohol
- Jiné: _____

Máte zkušenost také s online cvičením jógy? (v době pandemie Covid19)? *

- cvičil/a jsem podle online lekce
- cvičil/a jsem podle lekce svého lektora ze záznamu
- cvičil/a jsem podle jógových videí
- cvičil/a jsem podle knihy
- cvičil/a jsem po paměti (sestavy, které si pamatuji z lekcí)

Příloha č. 3: Doporučení pro cvičence jógy

1. Pokud máte nějaké zdravotní omezení, poraďte se o vhodnosti praktikování jógy s Vaším lékařem či fyzioterapeutem.
2. Na svá zdravotní omezení upozorněte svého instruktora jógy.
3. Jógu vždy praktikujte pod kvalifikovaným dohledem nebo až po řádném zaučení.
4. Jógu necvičte, pokud jste v akutním stádiu onemocnění, či krátce po úrazu.
5. Při cvičení nevynakládejte přehnané úsilí a vyhněte se extrémním pozicím.
6. Pokud to je nutné, použijte pomůcku či pozice modifikujte.
7. Cvičení propojte s dechem a správným zapojením bránice.
8. Vždy zaujímejte aktivní a centrovanou oporu.
9. Vyvarujte se pasivnímu zavěšení do vlastních tělesných struktur.
10. Využívejte funkčního strečinku vycházejícího z opory a záměru pohybu propojených s dechem.