

Abstrakt

Tato výzkumná bakalářská práce se zaměřuje na vliv jógy na subjektivně vnímaný zdravotní stav cvičenců.

V teoretické části je stručně popsán systém jógy, včetně její historie, nejčastěji praktikovaných stylů a jednotlivých stupňů jógy.

Teoretická část rovněž obsahuje popis účinků jógy na organismus zdravých jedinců, ale také její využití u různých diagnóz. Dále jsem se zaměřila na rizika praktikování jógy včetně rozličných zranění či bolestí. Stručně jsem popsala možnost využití jógy ve fyzioterapii a doporučení pro praktikování jógy z pohledu fyzioterapeuta.

V praktické části jsem zpracovala výsledky dotazníkového šetření.

Efekt praktikování jógy na zdravotní stav byl popsán jako pozitivní, pokud však je tento přístup správně zvolen a dostatečně individuální. Pokud jsou tato doporučení dodržena a jóga je praktikována pod kvalifikovaným dozorem nebo po řádném zaučení, nemusí u cvičenců dojít k žádným nežádoucím účinkům.