

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

JÓGA PRO SLUCHOVĚ POSTIŽENÉ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(bakalářská)

Autor: Kateřina Ilíková, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kateřina Ilíková

Název diplomové práce: Jóga pro sluchově postižené

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt: Teoretická část bakalářské práce se zabývá základními pojmy z oblasti jógové praxe, jógových technik a sluchového postižení. Hlavním výstupem praktické části bakalářské práce je natočení instruktážního videozáznamu pro osoby se sluchovým postižením, který je koncipován jako manuál umožňující těmto osobám samostatné praktikování jógy.

Klíčová slova: sluchové postižení, hluchota, jóga, ásany

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Kateřina Ilíková

Title of the master thesis: Yoga for hearing impaired

Department: Department of Adapted Physical Activities

Supervisor: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: The theoretical part of the thesis deals with the basic yoga practise, yoga techniques and hearing impairment in general. The main outcome of the practical part of the thesis is an instructional video recording for hearing impaired people, which represents a manual that enables these people unsupported practise of the yoga.

Keywords: hearing impairment, deafness, yoga, ásanas

I agree to this thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Zbyňka Janečky, Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

Děkuji zejména PaedDr. Zbyňku Janečkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady při zpracovávání diplomové práce, panu Mgr. Jiřímu Vrbovi za ochotu a trpělivost při natáčení, Veronice Grygarové za zpracování znakované části videa, Bc. Janě Kvapilové za natočení hlasové složky videa a za pomoc při tvorbě jógové sestavy. V neposlední řadě děkuji své rodině a blízkým za podporu při zpracování této práce.

Obsah

1. Úvod.....	9
2. Sluchové postižení	10
2.1. Sluch.....	10
2.2. Sluchové postižení	10
2.3. Sluchová protetika.....	12
2.4. Komunikace s osobami se sluchovým postižením.....	13
2.4.1. Komunikační systémy.....	13
2.5. Výskyt sluchového postižení v populaci.....	15
2.6. Aktivitty sluchově postižených ve volném čase	15
2.6.1. Sport a kinetické pocity a vjemy u neslyšících.....	16
3. Jóga	18
3.1. Jóga obecně	18
3.2. Původ a hlavní význam ásan	19
3.2.1. Soustředěnost během ásan (dynamická fáze)	20
3.2.2. Soustředění během ásan (statická fáze)	21
3.3. Podmínky cvičení.....	21
3.4. Dech	23
3.5. Ásany.....	25
3.5.1. Pozice vsedě.....	25
3.5.2. Pozice v kleku.....	25
3.5.3. Pozdrav slunci.....	28
3.5.4. Pozice ve stoji	32
3.5.7. Pozice na zádech.....	41
4. Cíle práce	44

4.1.	Hlavní cíl.....	44
4.2.	Dílčí cíle.....	44
5.	Úkoly práce.....	44
6.	Metodika	45
6.1.	Vytvoření sestavy pro cvičení.....	45
6.2.	Videozáznam vlastního cvičení.....	46
6.3.	Převod zvukové stopy do znakového jazyka	47
7.	Diskuse.....	49
8.	Závěry	50
9.	Souhrn.....	51
10.	Summary.....	52
11.	Referenční seznam	53
10.	Přílohy.....	55
A.	Příloha – doslovný přepis.....	55
B.	Příloha – upravený přepis (titulky)	65
C.	Příloha – obrázkový seznam ásan	81
D.	Příloha – instruktážní video	87

Na stěně jedné z olomouckých pamětihodností jsem jednou spatřila nápis: „*Díky tomu, že se neposloucháme, si máme stále co říct.*“...

1. Úvod

Téma této bakalářské práce jsem si zvolila z různých důvodů. Jedním z nich je můj zájem o jógu, kterou se vši pokorou praktikují. Myslím si, že tento systém tělesných cviků, který má jednoznačně pozitivní vliv na tělo i mysl, může být velmi prospěšný i pro osoby s různým postižením. Jeho blahodárný vliv jsem měla možnost pozorovat při předcvičování pro skupinu klientů s psychosomatickými problémy či skupinu vězňů. U obou skupin bylo přítomno zklidnění a v obou případech bylo jejich zpětné hodnocení cvičení pozitivní.

Dalším důvodem, proč je toto téma pro mne zajímavé, je můj zájem o všudypřítomný problém každodenní komunikace, nastíněný už v mottu mé práce: „*Díky tomu, že se neposloucháme, si máme stále co říct.*“. Když už se posloucháme, nastávají problémy v jiných oblastech. Obsah sdělení je zakomponovaný do slov a vlivem komunikačních šumů a různých zkušeností lidí coby komunikantů vznikají nejrozumnější nepochopení, či alespoň z části rozdílné výklady sdělovaného. V tomto ohledu mají, dle mého názoru a zvláště z pohledu jógy, sluchově postižení výhodu. Znakový jazyk je jednoznačný a jejich pozornost je zbavena vnějších rušivých vlivů. Koncentrace a naslouchání vlastnímu tělu tak u těchto lidí může dosáhnout jiných rozměrů. Na základě toho si myslím, že jóga nejen jako pohybová aktivita, ale také jako životní styl, je pro lidi se sluchovým postižením více než vhodná.

K sepsání této práce mě motivoval fakt, že v České republice je jóga pro sluchově postižené prakticky nedostupná. O zpřístupnění jógy pro různá postižení se pokusili například Ivana a Jan Knaislovi, ve své publikaci *Jóga pro lidi s postižením*. Řada prvků jógy je zakomponovaná do zdravotní tělesné výchovy, se kterou se můžeme setkat v různých organizacích pro klienty s různým druhem postižení.

Cílem bakalářské práce je obeznámit primárně neslyšící společnost s jógou jako pohybovou aktivitou, předat základní informace o jejím původu, filozofii, významu a umožnit její cvičení v plném rozsahu. Hlavním záměrem je tedy přiblížit praktikování jógy neslyšící společnosti. Pro dosažení cíle bude natočeno instruktážní video, přizpůsobené potřebám cílové skupiny. Video bude obsahovat jednu vzorovou lekci jógy spolu s instrukcemi ve znakovém jazyce.

2. Sluchové postižení

2.1. Sluch

Sluch je velmi důležitou složkou dorozumívacího procesu, která je zároveň podmínkou pro správný vývoj řeči. Sluch je smysl, kterým vnímáme záchvěvy těles. Zvukové podměty jsou vytvářeny kmitavým pohybem a přiváděny do ucha nejčastěji vzduchem, popřípadě jiným pružným prostředím.

Z pohledu evolučního vývoje je sluch poměrně novým smyslem, neboť se objevuje teprve u obratlovců žijících na vzduchu mimo vodní prostředí. Jeho vývojovým základem je hmat. V podstatě by se dalo říci, že sluch je vysoce vyvinutý a jemně diferencovaný hmat (Hála, 1962).

2.2. Sluchové postižení

Sluchové postižení je zpravidla pojmáno nejprve z hlediska medicínského a teprve následně jako problém vyžadující speciální edukační přístupy. Terminologicky je třeba si ujasnit pojmy, jako jsou vada sluchu a sluchové postižení.

- Vada sluchu je pojem zahrnující zejména hledisko zdravotnické, tedy přesně změřitelnou míru omezení či zamezení využívání sluchového vnímání, a to zejména v kontextu běžného života, a jeho vlivu na rozvoj komunikace a procesu učení.
- Sluchové postižení zahrnuje širší dimenzi a je chápáno jako odraz vady sluchu na jedince. Jedná se zejména o psychosociální rozměr (Potměšil, 2007).

V odborné literatuře se nejčastěji setkáme s klasifikací sluchových poruch podle velikosti sluchové ztráty, podle místa vzniku vady a podle doby, kdy k sluchové vadě došlo.

- Podle velikosti sluchové ztráty

Z hlediska kvantity dělíme sluchovou vadu na latentní (člověk si jí nemusí všimnout) až praktickou, totální hluchotu. Kvantita jednotlivých stupňů sluchových vad se udává v decibelech (dB). V běžném okolí se můžeme setkat se zvuky různé hlasitosti, obvykle jde o škálu od 0 do 140 dB (např. šepot – 30 dB, tichý rozhovor – 40 dB, běžný hovor – 50-60 dB, diskotéka 110 dB).

Světová zdravotnická organizace v roce 1980 stanovila mezinárodní škálu stupňů sluchových poruch.

- ∞ lehká sluchová porucha – ztráta 26–40 dB
- ∞ střední sluchová porucha – ztráta 41–55 dB
- ∞ středně těžká sluchová porucha – ztráta 56–70 dB
- ∞ těžká sluchová porucha – ztráta 71–91 dB
- ∞ úplná ztráta sluchu - ztráta více než 91 dB (Souralová, 2005).

- Podle místa vzniku sluchové vady

Podle místa vzniku může být porucha sluchu způsobena postižením zevního nebo středního ucha (převodní poruchy sluchu). Při poškození vnitřního ucha (eventuelně dalších etází sluchové dráhy) hovoříme o percepční vadě sluchu (Myška, 2007).

- Podle doby vzniku

Dle tohoto hlediska rozlišujeme sluchové vady na prelingvální a postlingvální. Prelingvální sluchová vada je vadou získanou v době, kdy ještě není ukončen základní vývoj řeči. Díky nedostatečné fixaci řečové projevy zanikají a řeč se nadále spontánně nerozvíjí. Jako postlingvální sluchovou vadu označujeme stav, kdy k samotné ztrátě došlo až po ukončení osvojené řeči, řeč je tudíž dostatečně fixovaná na to, aby se řečové projevy vytratil. V důsledku absence zpětné sluchové vazby dochází pouze k artikulačním a prozodickým změnám¹ zvukového projevu (Souralová, 2005).

Internetové zdravotnické noviny uvádí: „V září 2012 se Česká republika jako jedna z posledních zemí EU připojila k celoplošné formě screeningového vyšetření sluchu u novorozenců. Do této doby byl povinný screening sluchu prováděn jen u vybrané skupiny rizikových novorozenců. Ukázalo se však, že pokud děti měly pouze postižení sluchu, nebylo u nich zachyceno cca 30–40 % sluchových vad,“ upozornila MUDr. Vitásková“(Zdravotnické noviny, 2014).

Rizika z hlediska možnosti výskytu sluchové vady dělíme na prenatální vady (výskyt dědičné sluchové vady v rodině; zarděnky a spalničky prodělané v prvním trimestru těhotenství nebo jen kontakt s nimi; toxoplasmóza a syfilis matky; možnost

¹ Prozódie, prosodie – nauka o výstavbě verše z hlediska zvukové stránky jazyka; soustava pravidel o veršové technice; veršový princip (Klimeš, 1987, str. 570).

poškození plodu léky užívanými v těhotenství; Rh-ABO inkompatibilita rodičů) a perinatální a postnatální vady (porodní trauma; nedonošenost – porod před 37. týdnem těhotenství; nízká porodní hmotnost pod 1 500 g; asfyxie delší než 5 minut; těžká novorozenecká žloutenka; novorozenecká seps; anomálie uší, krku a hlavy; podání toxických léků; meningitida a encefalitida; úraz hlavy). (Myška, 2007).

Neřešená sluchová porucha nebo vada může způsobit poruchu v komunikačním procesu. Řešením sluchových vad či poruch je včasná korekce sluchadly (od korekce lehké nedoslýchavosti po zbytky sluchu) nebo kochleárním implantátem (pouze velmi těžké vady sluchu – zbytky sluchu, hluchotu) (Souralová, 2005).

2.3. Sluchová protetika

Sluchová protetika představuje pomůcky usnadňující vnímání mluvené řeči, které do jisté míry kompenzují sluchové postižení jedince. Nejčastěji se setkáváme s pojmem kompenzační pomůcky.

U nedoslýchavých jedinců se jedná především o sluchadla. Ty jsou všem osobám se sluchovým postižením přidělována z prostředků všeobecného zdravotního pojištění na základě zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. Mezi další pomůcky pro nedoslýchavé řadíme osobní zesilovače, FM pojítka, indukční smyčky, pomůcky pro zesílení televize, pro zesílení poslechu telefonu aj.

Pro neslyšící se jako kompenzační pomůcky zavádí kochleární implantát, představující nitroušní elektronickou smyslovou náhradu, která přenáší sluchové vjemy přímou elektrickou stimulací sluchového nervu uvnitř hlemýždě vnitřního ucha. Zvukový signál je převeden na sled elektrických impulzů. Tyto impulzy se šíří implantovaným obvodem uvnitř kosti skalní. Z tohoto obvodu vycházejí elektrody, které jsou instalovány do vnitřního ucha, kde dráždí vlákna sluchového nervu a vyvolávají sluchové vjemy. Dalším zaváděným je kmenový implantát, který je určen k obnovení sluchových vjemů pomocí elektrické stimulace elektrodami speciálního tvaru umístěných v blízkosti kochleárních jader v mozkovém kmeni. Kmenový implantát je indikován v případě poškození sluchového nervu (Pipeková, 2010).

2.4. Komunikace s osobami se sluchovým postižením

Komunikačním prostředkem majoritní společnosti je národní jazyk (v našich podmínkách se jedná o český jazyk), nejčastěji přenášený formou mluvené řeči. Komunikace sluchově postižených osob má vzhledem k narušené funkci sluchového analyzátoru specifické vlastnosti. Přirozeným komunikačním prostředkem sluchově postižených jsou národní znakové jazyky (např. český znakový jazyk). Pro plnohodnotnou komunikaci je třeba uvážena volba takového komunikačního systému, který bude plně respektovat stupeň postižení spolu s jazykovými předpoklady a osobnostními vlastnostmi (Souralová, 2005).

2.4.1. Komunikační systémy

- Odezírání

Dle Krahulcové (2001) můžeme odezírání charakterizovat jako „*přijímání informací zrakem a chápání jejich obsahu na základě pohybů mluvidel, mimiky obličeje, gestikulace rukou a celkových postojů těla, situačních faktorů a kontextu obsahu mluveného*“. Jde o vizuální perцепci řeči, která je nedílnou součástí komunikace sluchově postižených osob. Na úspěšnosti odezírání se podílí hned několik faktorů. Mezi vnější podmínky bychom mohli zařadit vzájemnou vzdálenost komunikačních partnerů, světelné podmínky, tempo řeči aj. Jako vnitřní podmínky bychom mohli označit takové aspekty, které jsou projevem osobnostních vlastností účastníků komunikace, např. stav zraku, psychický, sociální stav aj. (Souralová, 2005).

- Prstová abeceda

Prstová (daktylní) abeceda patří mezi uměle vytvořené kódy, usnadňující komunikaci mezi neslyšícími osobami. Obecně jde o vizualizaci písmen a hlásek jako elementárních zvukových segmentů řeči. Tento komunikační systém bychom mohli zařadit mezi vizuálně motorické komunikační systémy, při kterých jsou užívány různé polohy a pohyby prstů k vyjádření písmen. Jejich spojením lze stejně jako v mluveném jazyku vytvářet slova. K využívání prstové abecedy se přistupuje převážně v případech, kdy je snahou sdělení informací, pro kterou není specifický znak (vlastní jména a příjmení, zeměpisné názvy, cizí slova, odborné termíny atd.). Největším negativem komunikace pomocí prstové abecedy je její pomalost, přesto je prstová abeceda

nedílnou složkou komunikace sluchově postižených a měl by ji ovládat každý, kdo se sluchově postiženými přichází do styku (Souralová, 2005).

- Znakové systémy

Do kategorie uměle vytvořených znakových systémů patří zejména manuálně kódované mluvené jazyky. V České republice jazykový stav vystihuje zákon č. 155/1998 Sb. o znakové řeči. Znaková řeč je zde chápána jako nadřazený termín pro dva odlišné termíny, český znakový jazyk a znakovanou češtinu.

- ∞ Český znakový jazyk

Český znakový jazyk je plnohodnotným jazykovým systémem ukotveným v zákoně o znakové řeči č. 155/1998 Sb. Je tvořen specifickými vizuálně motorickými prostředky, jako je mimika, tvary a pohyby rukou a celkovými pozicemi horní části těla. Způsob užívání tohoto jazyka se může lišit, protože stejně jako v mluvené řeči i zde existují různé dialekty. Samotný projev se navíc liší nejen jazykovými kompetencemi uživatele, ale i sdělovaného obsahu či dané situace.

- ∞ Znakovaná čeština

Dle J. Hrubého (1996, s. 101): *"Znakovaná čeština není jazykem, ale umělým systémem, pomůckou, kterou vymysleli slyšící, aby se snáze domluvili s neslyšícími."* Je užívána především k vyučování českého jazyka u neslyšících dětí či k tlumočení. Její slovník čerpá především ze slovníku znakového jazyka plus dalších znaků, vytvořených především slyšícími. Obvykle není užívána v komunikaci mezi neslyšícími (Redlich, 2007).

2.5. Výskyt sluchového postižení v populaci

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že v roce 2005 bylo u 278 milionů lidí diagnostikováno středně těžké až těžké sluchové postižení. Podle údajů uváděných jedním z předních výrobců sluchadel značky Widex má dokonce více než 500 milionů osob nějakou poruchu sluchu a odhady předpokládají nárůst až na 700 milionů do roku 2015. V České republice žije přibližně 300 tisíc osob se sluchovým postižením. Většinu z nich tvoří nedoslýchaví, u nichž došlo ke zhoršení sluchu ve vyšším věku (Horáková, 2012).

Nejčastější příčiny zhoršení sluchu jsou presbyakuzie a tinnitus. Presbyakuzie neboli stařecká nedoslýchavost, je porucha sluchu projevující se zhoršením slyšení tónů vysokých frekvencí. Obecně člověk slyší méně a hůře. K poklesu sluchové ostrosti dochází zejména po šedesátém roce života. Obecně platí pravidlo, že každých deset let věku se sníží horní práh slyšitelnosti asi o 1 kHz. Příčinou může být odumírání vláskových buněk (neobnovitelné) či poruchy krevního oběhu, způsobující nedostatečné prokrvení sluchového orgánu. Patologickými se tyto jevy stávají, je-li narušena komunikační schopnost člověka (Horáková, 2012).

2.6. Aktivita sluchově postižených ve volném čase

Struktura zájmových činností sluchově postižených se velmi podobá zájmům intaktní populace. Stejně jako slyšící populace hledají zalíbení v moderních informačních technologiích, rádi sportují, sledují filmy atd. K méně oblíbeným činnostem pak patří ty, které jsou spojeny s recepcí psaného textu. Důvodem je nedostatečná kompetence v českém jazyce. Mládež a dospělí sluchově postižení se sdružují dle svých zájmů v různých organizacích, sdruženích a klubech (např. SORDOS – sdružení pro kulturu neslyšících, Český svaz neslyšících sportovců, Evropské centrum pantomimy), kde tráví svůj čas většinou v přítomnosti jedinců se stejným postižením (Souralová, 2005).

2.6.1. Sport a kinetické pocity a vjemy u neslyšících

Jedna z největších sportovních událostí pro neslyšící sportovce je Deaflympiáda. Mezi letní deaflympijské sporty patří atletika, badminton, basketbal, plážový volejbal, bowling, silniční cyklistika, plavání, fotbal, házená, judo, karate, závody na horských kolech, střelba, stolní tenis, taekwondo, tenis, volejbal, orientační běh, zápas ve volném stylu a řecko-římský zápas. Mezi zimní deaflympijské sporty se řadí alpské lyžování, běh na lyžích, curling, lední hokej a snowboarding (International Committee of Sports for the Deaf, 2014). Při sledování nemusí být na první pohled vůbec zřejmé, že jde o sluchově postiženého sportovce, nicméně vnímání pohybu je od intaktních osob rozdílné.

Kinetické (pohybové, proprioreceptivní) pocity jsou takové pocity, které vznikají při pohybu těla nebo jeho jednotlivých částí. Při změně pohybu totiž dochází ke změně napětí svalů kosterního svalstva, natažení vaziva i šlach, které vyvolávají excitaci senzitivních buněk – proprioreceptorů. Jejich podrážděním se vede vzruch do centrálního nervového systému, kde dochází k syntéze vzruchů z různých senzitivních analyzátorů. Na základě této syntézy vzniká koordinace mezi pocity vlastních pohybů a pocity vyvolanými podněty okolního světa.

U slyšících dětí se vytvářejí spoje mezi počítky vyvolávanými pohyby a sluchovými počítky zvuků, které tyto pohyby doprovázejí (např. manipulace se znějícími předměty, při prudkém dotyku...) Samotná ztráta sluchu vytváří pro rozvíjení pohybové paměti a představivosti horší podmínky, než mají osoby slyšící, jejichž sluchová kontrola umožňuje přesnost, plynulost a rytmičnost prováděného pohybu. Neslyšící děti nemají možnost sluchem kontrolovat správnost svých pohybů, dokonce i ve školním věku se můžeme setkat s výkony obvyklých druhů činností za doprovodu nejrůznějších zvuků, většinou nepříjemných pro okolí.

Kompenzace sluchové kontroly se u neslyšících uskutečňuje pomocí zvýšených funkcí zrakových, taktilně vibračních a kinestetických vjemů. Proto je třeba u této cílové skupiny věnovat dostatečnou pozornost a odbornou péči při rozvíjení kinestetické kontroly a jejich pohybů. Řada pokusů dokazuje, že nedostatečně rozvíjená kinestetická kontrola u neslyšících dětí je jedna z příčin retardace jejich pohybového vývoje. Velký význam při rozvíjení kinestetické kontroly má i nutnost, aby se neslyšící děti naučily

vědomě napínat a uvolňovat své svaly a tím získaly návyk regulovat stupeň svalového napětí.

Při osvojení jisté motorické dovednosti je často nutný zásah učitele. Např. má-li žák vykonat předklon, učitel mu pomáhá tím, že jej uchopí za ruku a pomůže mu do předklonu v příslušném rozpětí. Je při tom důležité, aby si žák uvědomil a následně zapamatoval kinetické pocity, které při výkonu pociťoval. Vzniklá kinetická představa pohybu bude v budoucnu vytvářet příznivé podmínky pro jeho přesnou reprodukci (Solovjev, 1977).

3. Jóga

3.1. Jóga obecně

Jóga je indický systém cvičení, vybízející jedince k jeho praktikování. Je to dokonalá věda o životě stará tisíce let se stálou aktuálností. Samotné slovo „jóga“ podle staroindických a náboženských textů znamená vědomé sjednocení naší přirozenosti s nekonečným vesmírem (Bronislawká, 1972). Jiným výkladem téhož slova je usilovná snaha po dokonalosti prostřednictvím ovládnutí různých složek fyzické a psychické přirozenosti člověka. Ačkoli výkladů je mnoho a jóga jen jedna, mohli bychom vše shrnout a říci, že pojetí jógy je tolik, kolik je cvičenců, kteří jógu praktikují.

Na první pohled se může zdát samotné praktikování jógy samotářským cvičením, nicméně skrze tuto cestu lze najít lásku ke své bytosti, z čehož se lehce vyklube všeobjímající láska ke všem. Z širšího pohledu je jóga během na dlouhou trať, ale díky tomu, že jsme na trati sami, není koho předhánět, natož někam spěchat. Vše se děje v tempu, které si každý volí dle svých možností a schopností.

V józe nejsou žádná pravidla, čeho by člověk měl dosáhnout, tudíž můžeme tvrdit, že každá varianta cvičení je ta správná. Jógu může praktikovat kdokoli. Není zapotřebí ničeho speciálního. Ať je důvodem cvičení zlepšení fyzické kondice, odstranění mnohých bolestí či tenzí, nebo dosažení spokojenějšího života, jóga dobrým nástrojem k dosažení všech cílů.

Nejnápadnějším vnějším znakem jógy jsou různé polohy či pozice těla, které se v sanskrtě nazývají ásany, dále soustava dýchacích cviků – pranájáma a nakonec pomocné cviky, které mají prostřednictvím stahování svalů ovlivnit krevní oběh – tzv. bandhy a mudry. Všechny tyto prvky jógy jsou spolu spjaty (Bronislawká, 1972).

Jóga nabízí širokou škálu nejrozličnějších pozic, do kterých se začátečník horko těžko dostane. Proto je třeba ke všem cvikům i jiným praktikám přistupovat s jistou dávkou trpělivosti a disciplíny. V józe není potřeba se bezpodmínečně dostat do krajní varianty pozice, nýbrž setrvat v takové variantě, odpovídajícímu tělesnému rozpoložení spolu s aktuálním stavem mysli. Je zapotřebí ponechat některé ze stereotypů stranou, jako je například návyk usilovat o dosažení cílů a výkonů v potu tváře s urputným snažením. Jóga není sportem, nýbrž životním stylem. Poměrování sil a snaha stát se lepším, není

v souladu s tím, k čemu jóga směřuje. Daleko důležitější než to, co v józe děláme, je to, jak se při tom cítíme.

Samozřejmě všichni známe ten pocit uspokojení, když jsme splnili stanovený úkol, zacvičili předepsaný počet cviků, uběhli určený počet kilometrů..., ale z hlediska jógy jsou to věci nepodstatné. Možná se tím spíše projevuje naše touha po vnější seberealizaci. A tak užitečnější než víceméně mechanicky odcvičit vymezený soubor cviků je zacvičit si raději dva nebo tři cviky, se kterými si pohrajeme. Lehký, uvolněný pohyb nám může zprostředkovat jemnější pozornost, která usnadní objevování nových vztahů a souvislostí, nových zacházení se sebou samým (Knížetová, 1993).

3.2. Původ a hlavní význam ásan

Úplný název zní sarva hita ásany, kdy „sarva“ značí všechno a „hita“ to co prospívá (Jóga v denním životě, 1990). Doslovný sanskrtský překlad slova ásana je „pohodlná pozice“. Samotné ásany jsou spíše polohy nežli cviky, přičemž každá z ásan má svůj jedinečný význam. Každá ásana má tři stádia – zaujetí polohy, výdrž a návrat do výchozí pozice. Všechny kroky by měly být prováděny tak, aby vše bylo jedním plynulým pohybem. Samotná ásana začíná účinkovat až při výdrži, pokročilí jogíní tráví v zaujatých ásanách i hodiny.

Primárně nejvíce uznávané je hledisko somatické, jelikož ásany působí na různé tělesné podsystemy – zvyšují ohebnost páteře a kloubů, aktivují svalstvo, masírují vnitřnosti či žlázy s vnitřní sekrecí, pozitivně působí na činnost nerovnovážného systému včetně vegetativního nervstva. Z hlediska duševního nám cviky přináší klid a duševní pohodu. Dále se praktikování cviků přisuzuje neporovnatelná pružnost, překvapující odolnost, ztráta únavy a nervozity, přičemž je provádění cviků výtečným prostředkem pro nácvik soustředění.

„Je třeba si uvědomit, že ásany jsou jen jedním aspektem jógy, jelikož právě ásany v naší západní společnosti tvoří podstatnou část celého jógového učení, neboť jsou to právě ásany, které poskytují rychlé a hmatatelné výsledky“ (Lysbeth, 1968, s. 79).

Pokud k józe přistupujeme poprvé, je naše mysl zaměřená na to, jak dobře dosáhnout správné polohy v pozici. V průběhu cvičení je nám připomínáno, jak správně dýchat, zaujmout danou polohu, srovnat a prodloužit páteř aj. Touto cestou si začínáme

pěstovat zvýšené uvědomění fyzických pocitů. Nové informace, které vstřebáváme, pak probouzejí naši mysl k tomu, abychom si uvědomili, jakým způsobem se naše těla chovají v prostoru. Začneme si více uvědomovat náš postoj. Posouvání hranic v jógové praxi se lehce promítá i v každodenním životě. Čím víc budeme dosahovat při cvičení pokroku, tím dříve se rozvine naše schopnost naslouchat zprávám, které pocházejí z našeho těla (Jenkins and Brandon, 2010). Jako začátečník je zprvu velmi obtížné věnovat pozornost dýchání či relaxaci mysli, jelikož veškerá pozornost je věnována správnému zaujmutí pozice.

3.2.1. Soustředěnost během ásan (dynamická fáze)

- Soustředění na správnou techniku

Začátečník nejprve soustředí svou pozornost na získání správné techniky ásany ve všech ohledech, až dokud si ji kompletně neosvojí a dokud bude moci provádět jednotlivé pohyby bez přílišného soustředění. Později je provedení zcela zautomatizované. Tuto etapu je možné překročit za několik dnů, nejvýše týdnů. Poté se naše pozornost soustředí na úsporně prováděné ásany, kdy naše tělo pracuje s co nejmenším počtem svalů, přičemž dbáme na to, aby ostatní svalové skupiny zůstaly zcela relaxovány.

- Soustředění na relaxaci

Druhá etapa zahrnuje soustředění na relaxaci těla a je většinou delší než etapa první. Zde nesmíme opomenout relaxovat obličej, zejména ústa s jazykem. Případný tonus vzniklý stahováním svalů se snažíme co nejvíce omezit, aby byl jen tam, kde je pro provedení dané ásany nezbytný.

- Soustředění na dýchání

Jakmile je člověk schopen provádět pohyby uváženým a při tom uvolněným způsobem, pak je schopen přesunout pozornost na svůj dech. Ten by měl být plynulý a přirozený, a to během celého pohybu. Detailněji je dechu věnována kap. 3.4.

- Soustředění na plynulý jednotný rytmus

Jedná se o konečné stádium. Cvičenec by měl provádět pohyb stále stejnou rychlostí (spíše pomalostí). Jogín nemůže připustit trhavý pohyb, žádné zpomalení či zrychlení.

Jednotlivý, pomalý a plynulý pohyb odlišuje zkušeného jogína od začátečníka. Provádění ásany tímto způsobem se stává radostí a případnému divákovi poskytuje dojem klidné síly.

3.2.2. Soustředění během ásan (statická fáze)

- Soustředění na relaxovanou nehybnost

Začátečník se soustředí na udržení absolutní nehybnosti, která spolu s pohodlím je základním prvkem statické fáze. Dýchání pokračuje normálně, ve statické fázi jej prohlubujeme, přičemž se plně soustředíme na svalové uvolnění.

- Soustředění na strategický bod ásany

Zůstane-li cvičenec nehybný, relaxovaný a dýchá-li normálně, může se soustředit na strategickou oblast činnosti ásany. Jde o bod uváděný ve starých spisech jogínů, kdy je třeba dlouhé přípravy než k tomuto bodu dorazíme. Hlavním rozdílem mezi jógou a ostatními tělovýchovnými metodami je ten, že v józe každá ásana působí jasně stanovenými účinky na určitou část těla. Na tu část by měl cvičenec soustředit svou pozornost (Lysebeth, 1968).

Pokud se nám při cvičení podaří zrealizovat všechny výše uvedené body, ásana pak odpovídá definici Alaina Daniélouna: „*Ásana je poloha, kterou můžeme uchovat dlouho a bez úsilí*“ (Lysebeth, 1968, str. 72).

3.3. Podmínky cvičení

Nejvhodnějším časem pro provádění jógového cvičení je ranní doba po očištění. Je ale také možné cvičit večer, a to jak před večeří, tak před spánkem. Večerní cvičení má výhodu v tom, že tělo je již během dne protaženo, což se projeví zvýšením flexibility v jednotlivých ásanách. Nemá to ale žádný vliv na účinnost ásan.

Vhodným místem ke cvičení je příroda. Ideálně tedy pláž, břeh rybníka, či kdekoliv tváří v tvář vycházejícímu slunci. Pokud cvičení v přírodě není možné, cvičíme v dobře vyvětrané místnosti. Oblečení volíme pohodlné a vzdušné.

Je zapotřebí cvičit nalačno, jinak počkat 4-5 hodin po vydatném jídle a 2 hodiny po lehkém jídle. Před cvičením je třeba vyprázdnit močový měchýř a v rámci možností i zažívací ústrojí. Až na výjimky cvičíme každý den, ideálně na stejném místě

ve stejnou hodinu, čímž se stane cvičení každodenním rituálem. Ženy neprovádí cvičení první dva dny menstruace a končí s cvičením pátým měsícem těhotenství.

3.4. Dech

Dech je vegetativní (autonomní) činností našeho organismu. Jedná se o automatismus, kterého je naše tělo schopno bez našeho zásahu. Při hlubším pohledu lze objevit jisté nedostatky omezující tuto funkci. Vlivem hektického životního stylu, všudypřítomného stresu i stereotypních pohybových vzorců se naše dýchání stává povrchním, do těla dostáváme méně kyslíku, a tak nevyužíváme celé kapacity plic, což vede k nedostatku vitality a snížení obranyschopnosti vůči nemocem. Můžeme si všimnout i jiných nedostatků spojených s nesprávným způsobem dýchání, mezi které patří například: nepružný hrudník, ztuhlá bránice, ochablé břišní svaly aj.

Z fyziologického hlediska dýchání přiřazujeme velký metabolický význam. Mechanicky ovlivňuje srdce a další orgány tlakovými změnami v hrudní a břišní dutině a působí tak regulačně na úroveň dráždivosti nervového systému, na vegetativní funkce i psychiku.

Dýcháme-li při cvičení podle značně rozšířeného vzorce - nádech nosem, výdech ústy, nosní sliznice se vlivem chladného nadechovaného vzduchu stále více ochlazuje a sliznice úst se vydechovaným teplejším vzduchem otepluje. Symptomy tohoto dýchání jsou: vyschlá či překrvená sliznice, vysoká produkce hlenu apod. Dalším z důvodů proč věnovat dýchání nosem pozornost je zlepšení svalové aktivity a pružnosti dýchacího svalstva vlivem dýchání užšími dýchacími cestami, tedy dýchání proti odporu (Knížetová, 1993).

Jogíni rozlišují tři základní typy dechu: podklíčkový/klavikulární (mělký), mezižeberní/kostální (střední) a břišní/brániční (hluboký).

- **Klavikulární dech**

Vzduch proudí do hrotů plic. Jedná se o nejpoверхnější dech, který je nedostačující pro řádné fungování organismu. Nádech zvedá horní část hrudníku s klíčními kostmi, výdech navrácí hrudník do původní pozice. Přítomnost tohoto dechu můžeme zpozorovat v stresových situacích, nervozitě aj. Při tomto druhu dýchání nepouštíme vzduch do spodní části trupu, což způsobuje nedostatečné okysličení našeho organismu. Obecně jde o nejméně vhodný způsob dýchání nejčastěji pozorovatelný u žen.

- **Kostální dech**

Dech je prováděn rozestupem žeber a rozpínání hrudního koše jako měchu. V tomto případě se vzduch dostává do středních oblastí plic. Břišní stěna zůstává neměnná. Tento způsob dýchání je rychlejší a často ho využíváme např. při stresových situacích. Při tomto nádechu proniká menší množství vzduchu do plic než při abdominálním dýchání.

- **Abdominální dech**

Při nádechu se bránice snižuje a břicho se nafukuje. Rytmičné snižování bránice vyvolá mírnou a trvalou masáž všech břišních orgánů a podporuje jejich správnou funkci.

- **Plný jógový dech**

Plný jógový dech je kombinací všech třech typů. Na základě zvládnutí všech výše uvedených typů dechu můžeme praktikovat „plynulou vlnu“. Dech začíná hlubokým nádechem do břicha, mezižebří a podklíčkové oblasti a výdech postupuje opačným směrem. Tudíž podklíčková oblast, mezižebří a konečně vyprázdnění bráničního prostoru.

V mnohých textech lze narazit na pojem prána (sanskrtské slovo) představující dech či životní energii, kterou potřebuje každý živý organismus, aby byl schopen fungovat na fyzické úrovni. Od prány je odvozená pránájáma, samostatná odnož jógy zabývající se speciálními způsoby dýchání. Z celého dechového cyklu o třech fázích (nádech, výdrž, výdech) je klíčem ke správnému dýchání výdech. Jógová dechová cvičení kladou speciální důraz na prodlouženou výdrž a výdechovou fázi. V některých cvičeních je výdech dokonce čtyřikrát delší než fáze nádechu.

Dechová cvičení nás učí, jak ovládat mysl prostřednictvím dechu. Tuto úzkou propojenost těchto dvou systémů lze jednoduše pozorovat. Jsme-li například vystrašení nebo rozzlobení, naše dýchání je rychlé, povrchní a nepravidelné, naopak jsme-li klidní, uvolnění či zahroubaní v myšlenkách, náš dech se zpomalí. Jestliže je stav mysli propojený se způsobem dýchání, je velmi snadné se naučit prostřednictvím dechu ovládat i mysl (Lysebeth, 1988).

Obecně řečeno, správné dýchání společně se správným držením a používáním těla je nejdůležitějším aspektem správného praktikování jógy.

3.5. Ásany

3.5.1. Pozice vsedě

O pozici vsedě mluvíme vždy, když jsou kolena nad kyčelními klouby a pánev nakloněna dozadu, což způsobí ohnutí páteřního zakřivení. Pro vzpřímenost pozice je nutné zapojit vzpřimovače páteře a svaly bederní oblasti, které se stahují. Bederní stah táhne přední část bederní páteře dopředu (ve snaze zachovat bederní zakřivení). Naneštěstí činnost těchto svalů přispívá k většímu ohybu kyčlí, čímž je posíleno zadní vychýlení pánve, a tudíž je nutno zapojit celou řadu dalších svalů, aby vše vyrovnamy. Člověk se po chvíli stává unaveným a má jen málo energie na správné dýchání a meditaci. Aby ásana byla prováděna ekonomicky, kyčelní klouby musí být alespoň trochu zvednuty nad kolena, jedině tak jsou bederní a ostatní zakřivení zachována a váha hlavy je vyvažována s minimální svalovou námahou (Kaminoff, 2011).

- **Sukhásana (jednoduchý sed se zkříženýma nohama)**

Sukhásana je považována za jednoduchou pozici, sukha znamená pohodlný, jemný. Běžně se můžeme setkat s označením „turecký sed“. Jedná se o začátečnickou pozici vsedě, pro delší výdrž se v něm, zejména začátečníkům, doporučuje podložit hýždě polštářkem či dekou (Knížetová, 1993).



Sukhásana je jednou z nejpohodlnějších pozic, ale pokud trpíte ztuhlostí, může být obtížné sedět dlouho se vzpřímenou páteří. Podložením hýždí se pánev dostává do neutrální pozice. Nejlepším způsobem, jak učinit sezení na dece či podložce efektivní, je sklouznout kostmi přes okraj opory a nechat na ní pouze svaly (Brandon, 2010).

3.5.2. Pozice v kleku

Při provádění pozic v kleku je váha těla na kolenou, holeních a částech chodidel. Klek posunuje těžiště blíže k zemi a tím pádem se tolik nezatěžuje páteř. Bez řádné péče však může být tato pozice namáhavá pro kolenní klouby. Pozice v kleku jsou obecně spojovány se snížením sebe sama, ve smyslu pokory, poddajnosti či uctívání.

V józe pomáhají pozice v kleku otvírat kyčelní a kolenní klouby. Příčinou tohoto protažení je sejmутí váhy z chodidel a nohou, tudíž pánevní svaly se mohou protahovat místo stabilizování váhy těla vysoko nad zemí (Kaminoff, 2011).

- **Vadžrásana (pozice diamantového sedu)**

Tato pozice kleku je užívána zejména začátečníky v případě, že sezení je příliš bolestivé či nepohodlné. Zpočátku je možné podložit nártý polštářkem. Vadžrásana bývá pro svou jednoduchost jednou z prvních pozic využívaných ke cvičení dechových, koncentračních či meditačních. Známe ji ve třech variantách: vysokou, střední a hlubokou. K jejímu zaujmutí stačí kleknout si snožmo či roznožmo a dosednout buď na paty, nebo mezi ně na zem. V úplné jógové pozici si cvičenec nesedá do prolákliny vytvořené patami a Achillovými šlachami, nýbrž na zem, mezi lýtky. Zpočátku téměř každý pociťuje nepříjemný tlak na nártý či kolena. Příčinou bývají ztuhlé klouby a krácené svaly.



Benefits: Této ásaně se připisuje zejména pozitivní vliv na oběhový systém. Krev, kterou srdce normálně směřovalo do dolních končetin, je z části odvedena k břišním orgánům, z čehož plyne vliv na trávicí ústrojí a pohlavní orgány. Tato pozice ulevuje od namáhání bederní páteře a to zejména osobám dlouhodobě vystaveným jeho zatěžováním.

Kontraindikace: Je třeba dbát na to, abychom si nesedali přímo na paty, nýbrž do prolákliny mezi nimi (Lysebeth, 1988).

- **Bálásana (pozice dítěte)**

Dle sanskrtského bála – mladý, dětský. Jde o základní předklon v kleku – ohyb páteře a kyčlí, ohyb kolen, plantární flexe kotníků... Náročným úkolem v této pozici je dosáhnutí sedací kosti k patám a čela na podlahu. K tomu je potřeba natažení mnoha svalů, především natahovače páteře a velkého svalu hýžďového. Přirozená pomoc se nám dostává zemskou gravitací, která přitahuje tělo hlouběji do pozice. Variantou je umístění kolen dále od sebe, což vytváří neutrální natažení páteře, prostor pro břicho. Omezení se může objevit při zkrácení



ohybačů kyčlí či natahovačů na špičkách chodidel. Tím, že jsou kyčle úplně ohnuty či přitaženy, přední část trupu leží na předních plochách stehen. Dýchání je tedy značně omezeno, to nutně vyvolá větší pohyb v zadní straně pasu a hrudního koše. Pokud se je v těchto oblastech přítomné zkrácení, můžou se objevit i pocity dušnosti (Kaminoff, 2011).

Benefity: V pozici uvolňujeme napětí v kyčlích a bederní oblasti. V jógovém tréninku se tato ásana považuje za odpočinkovou. Přisuzuje se jí i pozitivní vliv na trávení, problémy s nadýmáním a plynatostí (Brandon, 2010).

3.5.3. Pozdrav slunci

- **Tadāsana (pozice hory)**

Říká se: „*v tadāsaně se sladíte se zářivou stabilitou a velkolepou nádherou hory*“ (Erickson, 2012, str. 90). Jedná se o jednoduchou pozici ve stoji. Pozice vyžaduje vytříbený cit pro správné držení těla, schopnost soustředění a sebekontroly. Název této pozice evokuje mnoho obrazů, které označují stabilní, pevně zakotvenou oporu a korunu natahující se k obloze. Nic trvalého nemůže být postaveno na vratkých základech, proto je tadāsana považována v mnoha jógových tradicích za výchozí polohu ve cvičení āsan. Zajímavostí je, že tato poloha je téměř identická s anatomickou pozicí – výchozí pozicí, na kterou můžeme narazit při studiu anatomie. Jediným rozdílem je postavení rukou. V tadāsaně jsou dlaně rukou otočeny směrem ke stranám stehem, zato v anatomických atlasech jsou dlaně vytočeny dopředu.



Opěrnou základnou v této pozici jsou chodidla. Při spojení hrbolů kosti patní s východisky první kosti nártní a dále s východisky páté kosti nártní získáme trojúhelník na obou z chodidel, když tyto dva trojúhelníky spojíme, získáme tvar a velikost opěrné základny pro tadāsanu.

Benefits: obnovení přirozené živosti a adaptability chodidel

Kontraindikace: lidé trpící migrénami, nespavostí a nízkým krevním tlakem by měli být u provádění déletrvajících pozic ve stoji opatrní (Kaminoff, 2011).

- **Uttanāsana (předklon ve stoji)**

Dle slova ut – napnutý, tan – protažení, jde o jednoduchou pozici ve stoji, předklon. Pozice vychází z chodidel, které jsou na šířku kyčlí, váha na chodidlech rovnoměrně rozložená, ruce opřené po stranách chodidel nejlépe celou svou plochou, prodloužená a rovná páteř. V této pozici by gravitace měla táhnout trup dolů. Lidé se zkrácenými hamstringy se někdy urputně snaží o co největší protažení táhnutím paží směrem dolů, což způsobí přetížení v přímém svalu stehenním a bederní oblasti. Lepší



je pokrčení kolen, s tím spojeného uvolnění kyčelních kloubů a páteře. Další modifikací polohy je umístění pěnových bloků po stranách chodidel.

Kontraindikace: lidé se zraněními zad, s osteoporózou nebo obojím by měli tento hluboký předklon provádět opatrně a postupně, obdobně lidé s hypertenzí by se měli do této pozice dostávat postupně a zůstat v ní jen tak dlouho, dokud není omezeno dýchání. Lidé s hypotenzí by se měli dostat do pozice velmi pomalu.

Podobná ásana uttanasāṇa je poloha čápa – Padahastāsana. Jedná se o velmi hluboký předklon často označované jako kleště ve stoji, poloha je to značně pokročilá s přímým dotekem čela holení a zachycení palců nohou.

- **Pozice prkna**

Tato pozice je přípravnou pozicí pro náročnější rovnovážné pozice na ruku a také výchozí pozicí pro čaturangu dandāsana. Posiluje paže a oblast páteře. Pozice je velmi podobná jako při cvičení kliků. Tělo je v jedné linii s koleny nad zemí, paty tlačíme od těla. Přitáhnutím pupíku k páteři aktivujeme přímý břišní sval. Ruce by měly být přímo pod rameny. Tlakem dlaní do podložky předcházíme nežádoucímu poklesu hrudníku (Brandon, 2010).



- **Čaturanga Dandāsana (pozice tyče s oporou čtyř končetin)**

Dle čtur – čtyři, anga – končetiny, danda – tyč. Jde o mírně pokročilou pozici v podélném natažení s oporou paží. V čaturanže jsou dlaně a chodidla v kontaktu se zemí a jsou jistou základnou pro držení těla nad zemí. Pohyb by se dal lehce přirovnat úzkému kliku s lokty u těla. Slabost v této pozici se projeví jako nadměrné natažení v bederní páteři kombinované s ohybem kyčlí. Pro vyrovnaní je třeba zkoordinovat činnost hamstringů. V horní oblasti těla se může objevit slabost v tricepsech a předním pilovitém svalu, což se může projevit jako rotace lopatek a přetěžování velkého a malého svalu prsního. Stačí jen stlačit lopatky a zapojit široký sval zádový, což přispěje k natažení bederní oblasti a dolní rotaci lopatek. Udržení této pozice proti gravitaci vyžaduje zapojení prakticky všech dýchacích svalů společně s pažemi a ramenním pletencem. Toto svalové úsilí vyvolává vysoký stabilizační účinek



na pohyby bránice. Pokroku a plynulosti jak samotného pohybu, tak i dýchání, lze dosáhnout zefektivněním svalové činnosti. Při správném provádění se čaturanga podílí na rozvoji síly a balance pro pozice s výdrží na rukou (Kaminoff, 2011).

Pokud cítíte bolest v zádech či nohou, pokrčte kolena a nechte je povolená. Buďte hraví a jemní, nikdy se nesnažte jít do pozice silou. V této pozici se nabízí experimentování například přešlapáváním z nohy na nohu, ohýbání kolen, stoupání na špičky apod. (Erickson, 2012).

Modifikací pozice kromě pokrčení kolen může být i použití židle, která pomůže odlehčit váhu horní poloviny těla a podpoří také obousměrné protažení na zadních stranách nohou (Brandon, 2010).

- **Úrdhva Mukha Švanásana (pozice psa s obličejem nahoru)**

Jedná se o pokročilý záklon s oporou paží známý jako protipozice k „vydechovanému“ psovi - Úrdhva Mukha Švanásaně. Většinou se s touto pozicí setkáme, provádíme-li cvičení dle seřazení ashtanga jógy při přechodu mezi čaturanga dandásanou a psem s obličejem dolů. Zádrž dechu v pozici umožní prohloubení natažení hrudní páteře při nádechu, zatímco při výdechu se stabilizují bederní a krční zakřivení (Kaminoff, 2011).



Varianta také často užívaná při pozdravu slunci je daleko jemnější pozice kobry, se kterou se lze setkat spíše v hatha józe.

- **Bhudžangádana (kobra)**

Kobra je klasickou záklonovou pozicí s mnoha variantami. Obecně se jedná o záklon či prohnutí dozadu, nicméně správné provedení zahrnuje řadu podrobností, jež dokazují dokonalost jógové techniky. První stadium zaujmutí pozice je v lehu na břiše s dotekem čela podložky. Dále se nosem snažíme dosáhnout co nejdále, tak, aby se protahoval krk a smršťoval týl. Zvedání pokračuje postupným zapojením zádových svalů, bez pomoci paží. Nohy jsou nataženy na zemi, bez napětí v lýtkách. Jakmile



svalstvo zad dosahuje maximálního smrštění, chceme-li se dostat do konečné fáze ásany, paže, jež byly dosud pasivní, se stanou aktivním prvkem, zatímco záda se stanou pasivní. Je třeba si uvědomit, že tento moment snižuje účinnost celé ásany, proto jsou velmi důležité kroky, kterými tuto pozici zaujmeme (Lysebeth, 1968).

Na co si dát pozor: relaxaci velkého svalu hýžděového, stahování lopatek směrem ke kosti křížové, stáhnutí ramen směrem dolů od krku, správnou polohu dlaní, paže nenapínat, pupek by měl být co nejbližší k zemi (Brandon, 2010).

Benefits: Tato ásana umožňuje páteři zůstat ohebnou, předchází atrofii svalstva zad, zejména drobných svalů v oblasti obratlů, stimuluje štítnou žlázu a posiluje činnost kůry nadledvin a působí příznivě na trávicí trakt. Pozice uleví i všem, kteří trpí potížemi s vyhrzutými ploténkami v bederní oblasti páteře, jelikož jim je pomáhá navrátit zpět.

Kontraindikace prakticky neexistují, je-li ásana prováděna správně, bez násilí, námahy a trhavých pohybů. Osobám s poruchami funkcí štítné žlázy se nedoporučuje v konečné variantě pozice zaklánět hlavu (Lysebeth, 1968).

- **Adhó Mukha Švanásana (pozice psa s obličejem dolů)**

Název dle adhó mukha – s obličejem dolů, Švana – pes. Jde o mírně pokročilou obrácenou pozici s oporou paží, kdy můžeme pozorovat působení paží a nohou na páteř. Předpokladem je neutrální či podélné natažení páteře, poté dochází k ohybu v ramenním a kyčelním kloubu a k natažení v lokti a v koleni. Nejlépe lze pozici zaujmout z pozice balásany. S nádechem se zvedá trup, narovnávají paže i nohy, kolena zůstávají zpevněná. Hlava je uvolněná, pohled směřuje k oblasti pupku. Největší protažení můžeme cítit v oblasti zad a zadní straně nohou. V konečné fázi by se měla chodidla dotýkat celou svou plochou země, pokud to však není možné, snažíme se o protažení pat směrem dozadu. Chodidla jsou rovnoběžná, prsty nohou protažené a směřující k hlavě. Podobně jako v chodidle či noze je vnitřní činnost v ruce důležitá při integraci celé paže. V podstatě se musí ruka co nejvíce snažit o udržení své klenby podobně jako chodidlo. Dlaň by tedy měla být celou svou plochou v kontaktu s podložkou, zevní a vnitřní ohybače by se měly aktivovat, aby zabránily zhroucení ruky (Kaminoff, 2011).



3.5.4. Pozice ve stoji

S pozicemi ve stoji, které na první pohled vypadají velmi jednoduše, se můžete setkat téměř v každé lekci jógy všech úrovní. Postupem času se cvičenec učí cítit váhu svého těla, jak se rozprostírá do tří kontaktních bodů mezi chodidlem a zemí. Skrze tyto pozice se člověk učí vnímat oporu země (Kaminoff, 2011).

- **Trikónásana (pozice trojúhelníku)**

Dle tri – tři, Kóna – úhel, základní pozice ve stoji s otevíráním kyčlí. V hinduistickém umění je trojúhelník mocný symbol božského principu a je často nacházen v jantrách a mandalách užívaných k meditaci. Výchozí pozicí je stoj široký rozkročný, upažmo. Vytočíme pravé chodidlo. S výdechem se ukláníme vpravo, pravá ruka přitom sklouzne po pravé noze a zastaví se na nejnižším možném bodě, kterého jste schopni dosáhnout. Levá ruka směřuje směrem nahoru a náš pohled za ní. Dbáme přitom na to, aby se všechny pohyby děly v čelné rovině. Zaujímání pozice se děje s nádechem nikoliv s výdechem (Kaminoff, 2011), (Lysebeth, 1988).



Benefity: má kladný účinek na páteřní nervstvo a svalstvo, zpevňování a tonizování stěny břišní, posílení svalů krku a šíje, obnovení úplné pohyblivosti hrudníku, blahodárné jsou i účinky na funkci zažívacího systému.

Kontraindikace: provádí-li se cvičení nenásilně podle pokynů, nejsou známy žádné kontraindikace, pouze těhotné ženy musí být do čtvrtého měsíce opatrné a počínaje měsícem pátým přestat pozici cvičit úplně vzhledem k účinkům na dělohu (Lysebeth, 1988).

Modifikací stejně jako u předchozí ásany může být použití židle, která dodá oporu, dokud nedosáhnete větší síly a flexibility a to zejména v oblasti podkolenních šlach (Brandon, 2010).

- **Utthiita Paršvakonásana (úklon do strany s natažením)**

Název dle utthita – natažený, paršva – strana, kona – úhel, základní boční protažení, asymetrická pozice ve stoji.



V mnohých publikacích se můžeme setkat s označením této pozice jako variantou trojúhelníku. Tato pozice se od trojúhelníku liší pokrčením přední nohy a vytažením do strany, čímž se protahuje trup. Koleno tak tlačí na citlivý bod v podpaží a vyvíjí tlak, který reflexně působí na zlepšení průchodnosti nosní dírky na protilehlé straně těla. Z toho důvodu se pozice řadí před dechová cvičení, kde je nutná dobrá průchodnost horních cest dýchacích (Knížetová, 1993).

- **Prasárita Padóttanásana (předklon v širokém postoji)**

Dle prasárita – roztažený, pada – chodidlo, ut – intenzivní, tan – protáhnout, základní pozice ve stoji převrácený symetrický předklon (Kaminoff, 2011). Výchozí pozicí je stoj rozkročný, ideální postavení nohou lze zaujmout vyzkoušením úplné pozice, tudíž hlubokým předklonem s položením hlavy o podložku. Samotná pozice má několik částí: s výdechem rovný předklon s rukama na podložce co nejbližší imaginární spojnice pat, záklon hlavy s prohnutím v bedrech, s výdechem předklon s dotykem temene hlavy o zem, což je finální pozicí. Ucítíte-li napětí v zádech nebo kolenou, ohněte kolena nebo se pozvedněte. Je potřeba zabezpečit neklouzavý povrch, aby se nohy nedostaly do většího roznožení.



Benefits: zpružnění páteře ve fázi flexe a její napřimování ve fázi tenze, meziobratlové ploténky jsou vystaveny zvýšenému stlačení, což udržuje jejich elasticitu, protažení vazů a svalů páteře, protažení stehenních svalů, zpevňování stěny břišní, zlepšení krevního zásobení mozku, játra a žaludku, stimulace sympatiku (Lysebeth, 1988).

Kontraindikace: přehnané rozkročení může vyvolat bolesti ve stehenních svalech, jinak se jedná o nejbezpečnější a nejdostupnější obrácenou polohu v celém cvičení jógy (Kaminoff, 2011).

- **Utkatásana (pozice židle)**

Dle utkata – silný, litý, základní pozice ve stoji s podélným natažením širokého svalu zádového, svalů rombických, velkého svalu hýžďového a povrchové ploché



hlavy svalu lýtkového. Výchozí pozicí je stoj, ze kterého provedeme mírný podřep spojný, vzpažmo. Překážkou v provedení pozice může být zkrácený široký sval zádový, slabé kvadricepsy, kolena nedržící pozici či prohnutí v bederní oblasti (Kaminoff, 2011).

3.5.5. Rovnovážné pozice

- **Vrksásana (pozice stromu)**

Podle sanskrtského vrksa – strom, je základní asymetrickou rovnovážnou pozicí. Výchozí pozicí je pozice hory, ze které přesuneme váhu na pravou nohu a levou plosku chodidla přiložíme na vnitřní stranu pravého stehna. Ke stabilizaci stojné nohy si můžeme pomoci představou o zapouštění kořenů do země (Erickson, 2012).

Ve srovnání s pozicí stromu s rukama zvednutýma nad hlavou (variantě) či utthita hasta padangusthásana (pozice s držetím palce) je horní část těla uvolněnější pro dýchací pohyby. S pažemi v pozici namasté (spojené dlaně na středu hrudníku) a nohou opřenou o adduktory stojící nohy je pozornost spolu s těžištěm přemístěna směrem dolů a dovnitř.

Lidé s poruchami vnitřního ucha a rovnováhy (poziční závrať, Meniérova choroba) by měli provádět rovnováhy ve stoji blízko stěny kvůli bezpečnosti a možnostem opory (Kaminoff, 2011).



3.5.6. Pozice v sedu

Pozice v sedu jsou prováděny na zemi, tudíž lze říci, že jimi můžeme kompenzovat negativní vlivy sedavého způsobu života západního světa. Těmito pozicemi obnovujeme přirozené funkce pánve a dolní části zad. V podstatě v pozicích vsedě jde o uvolňování páteře, končetin a dýchání, což nám vše dohromady umožňuje provádění pokročilejších technik či meditaci (Kaminoff, 2011).

- **Paščimóttánásana (zádové, západní² protažení, kleště)**

Podle pašča – za, později, západně, uttána – intenzivní protažení, základní předklon vsedě. Z pozice hole (viz níže, sed s nohama nataženýma vpřed) s nádechem ruce do vzpažení, s výdechem rovný předklon, ideálně čelo opřené o kolena s úchopem za palce nohou, ze strany chodidel či shora přes prsty. Není-li možné dosáhnout na chodidla, lze pokrčít nohy v kolenou či použít pásek k přitažení.



Benefity: protažení zadní strany těla, masáž břišních orgánů, podpora funkce metabolismu

Kontraindikace: problémy s břišními orgány, příliš zkrácené svaly na zadní straně těla, těhotenství

- **Dandásana (pozice tyče, hole)**

Podle danda – tyč, základní neutrální natažení vsedě. Jedná se o prostý sed s nataženýma nohama, dlaně či konečky prstů se dotýkají základny. Horní část těla by měla být v prodloužení a směřovat kolmo k zemi. Tato pozice jasně ukazuje, jak zkrácení svalů dolních končetin může způsobit ohnutí páteře. Ze svalů v této ásaně prodlužujeme zejména hamstringy, velký sval hýžděový, sval hruškovitý a v závislosti na délce paží se mohou prodlužovat i bicepsy. Ne každý může použít paže k natažení páteře, kvůli rozlišenosti proporcí těla (Kaminoff, 2011) .



² Záda bývají označována jako „západ“ díky tradičnímu cvičení při ranních bohoslužbách, kdy byl člověk obrácen směrem k vycházejícímu slunci (Kaminoff, 2011, str. 90).

- **Janu Širšāsana**

Název pochází ze sanskrtského janu – koleno, shirsha – hlava. Tato ásana je součástí ashtanga jógy základní řady a také je zařazována jako jedna ze sedících ásan v různých stylech jógy. Jedná se o polohu vsedě, kdy je jedna noha natažena s prsty směřujícími vzhůru a druhá noha je pokrčena směřujíc k vnitřní straně stehna patou v rozkroku. V zaujaté pozici jde o intenzivní protažení zad a hamstringů.



Benefity: posílení a protažení ramen, páteře, třísel a hamstringů, stimulace zažívacího traktu, funkce jater a ledvin, uvolnění stresu, úzkosti, únavy, ulevuje od bolesti hlavy, menstruačních potíží, terapeutické účinky lze pozorovat u lidí se zvýšeným krevním tlakem, nespavostí či záněty horních cest dýchacích.

- **Gómukhāsana (pozice krávy)**

Název dle go – kráva, mukha – tvář představuje mírně pokročilou pozici s otevřením ramen a kyčlí (Kaminoff, 2011).

Do pozice se nejlépe dostanete, překřížíte-li levou nohu přes pravou a s výdechem dosednete. Paty a chodidla se snažíme směřovat co nejbližší k tělu. Kolena by měla být pod sebou ideálně spojena. Opačnou ruku, nežli je noha překřížená přes druhou, ze vzpažení krčíme v lokti a dlaní směřujeme dolů v linii šíje. Levou ruku krčíme z připažení směrem k zádům, kde se obě ruce spojují (JógaDnes, 2014, léto 2).



V této pozici pocítujeme protažení svalů hýždí, hamstringy, sval hruškovitý, triceps, široký sval zádový, svaly prsní, velký sval oblý, dlouhou hlavu bicepsu, sval pilovitý a trapézový (Kaminoff, 2011).

Benefity: otevření hrudníku zvláště v případě spojení dlaní, uvolnění kloubů dolních končetin a paží.

Kontraindikací mohou být problémy s klouby (JógaDnes, 2014, léto 2).

- **Vakarásana (torzní pozice)**

Je to poměrně jednoduchá torzní pozice, která bývá mnohdy označována za průpravnou pozici k ardhamatsjéndrásaně (poloviční pozici krále rybářů), která se od této pozice liší především pokrčením obou dolních končetin. Výchozí pozicí je sed skrčmo pravou, pravé chodidlo na zemi, vně levého kolena. V pozici je důležité sedět na obou hýždích s páteří napřímenou a rameny ve stejné výši. Pravá ruka je opřena o zemi těsně u těla, levá paže se využívá jako páka pomáhající otočení trupu napravo. Torze začíná u kosti křížové, poté postupuje směrem nahoru tak, že jako poslední se vytáčí hlava. Pozici začínáme pokrčením pravé nohy, tudíž vytočením vpravo. Důvodem je podpora střevní peristaltiky. Modifikací pozice pro začátečníky je posunutí pokrčené nohy směrem od kolene k lýtku.



Benefity: protažení a zvýšení celkové flexibility páteře, podpora střevní peristaltiky (Knížetová, 1993).

- **Návásana (pozice lod'ky)**

Název podle náva- lod'ka, základní rovnovážná poloha vsedě. Základním postavením je sed s ohnutými koleny, chodidla jsou celou plochou na podložce. Ruce jsou umístěny podél kolen. S nádechem zvedáme nohy, mírně zakláníme trup a pozici vyvažujeme na hýždích (Mahešvaránanda, 1990). Dech by měl být umírněný a soustředěný, aby pomáhal při udržování stability. Pokud má člověk problém se zaujmutím pozice dandásana, což je pouze otočení návásany o 45° - vertikální sed, bude mít jistě problém s protažením nohou u této pozice. Proto možnou modifikací je ohnutí nohou v kolenou, což zajistí neutrální pozici páteře (Kaminoff, 2011). Další modifikací může být i uchopení nohou v podkoleních jamkách (Brandon, 2010).



Benefity: prodloužení hamstringů, posílení břišních, stehenních, kyčlobederních, zádočných svalů, stimulace funkce jater, žlučníku, slinivky břišní a žaludku, příznivé účinky na činnost pohlavních orgánů, vhodné pro děti s vadami řeči.

Kontraindikace: neprovádíme při menstruaci a v těhotenství (Mahešvaránanda, 1990).

- **Uštrásana (pozice velblouda)**

Dle uštra – velbloud, základní záklon v kleku. Základním postavením je Vadžraásana – sed na patách, trup vzpřímený, dlaně volně na kolenou. S nádechem přechod do vysokého kleku s předpažením. S výdechem pokládáme pravou ruku na pravou patu, levá ruka do vzpažení, hlava mírně v záklonu s pohledem za zdviženou rukou. Variantou pozice je úchop opačné nohy či obou nohou zároveň, což způsobí intenzivnější protažení v oblasti zad (Mahešvaránanda, 1990).



Modifikací pozice může být poloha s rukama na hýždích, kdy vnitřní lokty tlačí k sobě a dolů, což pomůže otevření a zvednutí hrudníku, další modifikací může být umístění pěnových bloků ke stranám pat a jejich následné zachycení rukama (Brandon, 2010).

Benefity: protažení oblasti hrudníku, uvolnění napětí v břišních svalech a vnitřních orgánech, cvičení se doporučuje pro nácvik plného jógového dechu, příznivé účinky lze zaznamenat u trávicího systému, funkcí ženských pohlavních orgánů (lze provádět i při menstruaci, v těhotenství nejvýše do třetího či čtvrtého měsíce).

Kontraindikace: necvičíme při kýle, po operaci žaludku či břicha (Mahešvaránanda, 1990).

- **Baddha Kónásana (pozice spojeného úhlu, motýlek)**

Ze sanskrtského baddha – spojený, Kóna – úhel, základní protažení kyčlí a třísel vsedě. Základním postavením je sed s nataženýma nohama, ruce na kolenou. Z této pozice ohýbáme nohy a vytáčíme je koleno ven, spojíme chodidla a propletenými prsty držíme špičky chodidel. Paty jsou přitaženy co



nejblíže hrázi (perineu). Mírným kmitáním kolena směrem nahoru a dolů cvik připomíná pohyb motýlích křídel. Můžeme také přiložením rukou na kolena střídavě kolena stlačovat a uvolňovat (Mahešvaránanda, 1990).

Variantou pozice je pozice ležícího spojeného úhlu (Supta Baddha Kónásany) vhodná pro odpočívání (Kaminoff, 2011).

Benefits: cvičení významně uvolňuje kyčelní klouby a protahuje zkrácené svaly na vnitřní straně stehna, je přípravným cvikem pro všechny pozice v sedu se zkříženými nohama (Mahešvaránanda, 1990).

Kontraindikace: pozice může být náročnou pro kolena (úlevu kolenům můžeme dopřát supinací chodidel – paty směrem ke stropu) (Kaminoff, 2011).

3.5.7. Pozice na zádech

Tak jako jsou tadásana a samasthiti základními pozicemi ve stoje, tak je šávásana prototypem základní pozice vleže. Právě tato pozice má nejnižší těžiště a je výchozí polohou pro všechny ásany v lehu na zádech.

- **Dwi Pada Pitham (pozice dvounohého stolu)**

Podle dwi – dvě, pada – chodidla, pitham – stolice, sedadlo, židle, základní vinyasa vleže na zádech. Výchozí pozicí je leh na zádech, paty podsunuté pod hýžděmi tak, aby byly ve stejné úrovni jako sedací kosti. S nádechem tlačíme chodidla a pažemi proti podlaze a postupně se zvedá hýžd'ový sval od země. Kolena by měla být ve stejné linii s kyčlemi. Stažení pupíku směrem k páteři ochraňuje dolní část zad. S výdechem rolujeme páteř zpět na podložku (Brandon, 2010). Ásana otevírá hrudní oblast a tak umožňuje dýchání v hrudní a břišní oblasti (Kaminoff, 2011).



Hlavním rozdílem mezi dwi pada pitham a badhásanou je ten, že badhásana je pozicí statickou, zato dwi pada pitham je vinyasa, dynamický pohyb koordinovaný nádechem a výdechem. Tímto jednoduchým mnohostranným cvikem dosahujeme k uvolnění napětí páteře a dýchacích struktur a také upravujeme rovnováhu v činnostech obou kyčlí (Kaminoff, 2011).

- **Halásana (pozice pluhu)**

Název podle Hala – pluh, základní obrácený předklon vleže na zádech. Z lehu na zádech o napnutých dolních končetinách, přeneseme nohy za hlavu tak, aby se konečky prstů dotýkaly základny. Záda jsou vzpřímená, dlaně celou plochou v kontaktu se zemí, nebo, v jednodušší variantě, opřené v oblasti beder. (JógaDnes, 2014, jaro 1).



Do pozice je nutné se dostat jemně bez škubání, postupovat zvolna a vyhnout se veškeré námaze. Uvolnění páteře se dosahuje tím, že necháme působit váhu nohou. Je třeba zaujmout pasivní a neutrální postoj a vyčkat až se prsty nohou samy od sebe přiblíží zemi, nebo se jí nakonec dotknou (Lysebeth, 1968).

Benefits: blahodárné účinky na celou páteř – pomalé rozvíjení páteře zaměstnává všechny obratle a představuje tak ideální ortopedické cvičení, stimulace funkce štítné žlázy a nadledvin, protažení ramen, stimulace nervové soustavy, zklidnění mysli, redukce stresu.

Kontraindikace: kardiovaskulární potíže, problémy s krční páteří, vysoký nitrooční tlak, onemocnění uší a dutin, kýla, astma, menstruace, druhý a třetí trimestr těhotenství (JógaDnes, 2014, jaro 1).

- **Pozice Apánásana (pozice apány, uvolňující větry)**

Podle slova apána – „životní vzduch“, který eliminuje odpad ze systému. Jedná se o jednoduchý cvik, jehož výchozí pozicí je leh na zádech skrčmo. Uchopíme lýtka z vnitřních stran a sladíme pohyb s dechem tak, že s výdechem přitahujeme kolena k tělu a s nádechem odtahujeme (stehna s trupem 90°). Při nádechu se stimuluje uvolnění bránice směrem nahoru. Spolu s pozicí dwi pada pitham tvoří apánásana ideální dvojici opačných pohybů, které mohou dramaticky zmírnit mnohé z nejčastějších zdravotních obtíží (Kaminoff, 2011).



- **Šavásana (pozice mrtvoly)**

Dle šava – mrtvola, pozice smrti nebo mrtásana, podle mrta – smrt. Šavásána je relaxační polohou, jde o mírně roznožný leh na zádech, paže v kontaktu se zemí, dlaně vytočeny směrem vzhůru, špičky nohou vně. Zásadní je pocit pohodlí. Pro osoby s výraznější krční či bederní lordózou tato poloha pravděpodobně pohodlnou nebude. V těchto případech je vhodné podložení hlavy, beder či podkolení stočenou příkrývkou nebo polštářem (Knížetová, 1993).



O pozici mrtvoly se říká, že jde o nejlehčí pozici, co se týče provedení, ale nejtěžší na zvládnutí, jelikož v ní jde o uvolnění každé části těla, což se dá považovat za největší test každého jogína. Struktury, které jsou v šavásaně v kontaktu se zemí, ukazují primární zakřivení těla (zadní plocha kosti patní, hluboká hlava svalu lýtkového, hamstringy, velký sval hýžděový, kosti křížové, lopatky a týl), struktury které jsou nad zemí, zobrazují sekundární zakřivení těla (zadní plochy Achillových šlach,

kolenních kloubů, bederní oblasti a krční páteře). Body kontaktu paží jsou u každého člověka různé.

Jak píše Iyengar (Erickson, 2012, str. 74), šavásána:

„...se týká uvolnění...uvolnit se znamená zrušit napětí. Zrušit napětí znamená přetrhnout vlákna, která nás poutají k naší identitě. Ztratit identitu znamená zjistit, kdo nejsme... Když ležíte na zemi v šavásaně, harmonické a vyvážené poloze, necítíte se být přítomní a beztvaří? Když se cítíte být přítomní a přitom bez tvaru, necítíte absenci konkrétní identity? Jste tam, ale kdo je tam?... Šavásana je bytí bez minula, bytí bez budoucna. Je to bytí bez toho, kdo je. Lze se divit, že je to ta nejobtížnější ásana a brána k nedualistické meditaci a kosmickému rozplynutí v sandhi?“

4. Cíle práce

4.1. Hlavní cíl

Hlavním cílem je přiblížit praktikování jógy neslyšící společnosti. Pro dosažení cíle bude natočeno instruktážní video, přizpůsobené potřebám cílové skupiny.

4.2. Dílčí cíle

Dílčím cílem bakalářské práce je obeznámit primárně neslyšící společnost s jógou jako pohybovou aktivitou, předat základní informace o jejím původu, filozofii, významu a umožnit její cvičení v plném rozsahu.

5. Úkoly práce

Pro dosažení cílů bude zhotoveno instruktážní video, které bude obsahovat jednu lekci jógy spolu s instrukcemi ve znakovém jazyce. Dalším úkolem je zhotovení titulků k tomuto videu a obrazový seznam základních ásan vyskytujících se v instruktážním videu.

6. Metodika

Z rešerše dostupných zdrojů vyplynulo, že v České republice neexistuje žádný ucelený systém znaků, či jiných ucelených způsobů adaptace komunikace s lidmi se sluchovým postižením v oblasti jógy. Jediným pokusem přiblížit jógu lidem s postižením je publikace Ivany a Jana Knaislových *Jóga pro lidi s postižením*. Po telefonické komunikaci mi bylo sděleno, že tato publikace byla vytvořena primárně pro unii zdravotně postižených sportovců a neobsahuje instrukce, jak postupovat při vedení hodin jógy pro sluchově postižené.

6.1. Vytvoření sestavy pro cvičení

Prvním krokem při tvorbě instruktážního videa bylo vytvoření vhodné sestavy ásan, která by zahrnovala základní cviky, se kterými se člověk setkává na běžných lekcích jógy, a která by zároveň byla vhodná pro začátečníky. Uspořádání cviků bylo provedeno dle sledu vycházejícího z knížky *Anatomie jógy* (Kaminoff, 2011). Tento systém jsme posléze spolu s lektorkou jógy Janou Kvapilovou lehce upravily tak, aby jeho praktikování bylo dostupné začátečníkům. Hlavní adaptací bylo zvolení polovičních pozic náročnějších ásan.

Finální sestava zahrnuje následující cviky, které byly do detailu popsány v teoretické části práce:

Nácvik dýchání

- Sed krejčový – (Sukhásana)
- Sed na patách – (Vadžrásana)
- Pozice dítěte – (Bálásana)
- Pozice psa s obličejem dolů (Adhó Mukha Švanásana)

1. Pozdrav slunce

- Pozice hory (Tadásana - samasthiti)
- Předklon ve stoji (Uttanásana)
- Pozice prkna
- Pozice psa s obličejem nahoru (Úrdhva Mukha Švanásana)
- Pozice tyče s oporou čtyř končetin (Čaturanga Dandásana)

2. Pozice ve stoje

- Pozice trojúhelníku (Trikónásana)
- Úklon do strany s natažením (Utthita Paršvakonásana)
- Předklon v širokém stoji (Prasárita Padóttanásana)
- Pozice židle (Utkatásana)

3. Rovnovážná pozice

- Pozice stromu (Vrksásana)

4. Pozice v sedu/ Pozice s oporou paží

- Zádové protažení, kleště (Paščimóttánásana)
- Pozice tyče, hole (Dandásana)
- Pozice Janu širšásany
- Pozice krávy (Gómukhásana)
- Torzní pozice (Vakarásana)
- Pozice loďky (Návásana)
- Pozice polovičního velblouda (Uštrásana)
- Pozice motýlka (Baddha Kónásana)

5. Pozice na zádech

- Pozice dvounohého stolu (Dwi Pada Pitham)
- Pozice pluhu (Halásana)
- Pozice Apánásany (Pozice Apány)
- Pozice mrtvoly (Šavásana)

6.2. Videozáznam vlastního cvičení

Prvotním plánem bylo video odcvičené profesionálkou Janou a mé zpracování znakované části. Tento koncept jsme použili při natočení pilotního videa, které odhalilo řadu technických problémů. Natáčení probíhalo pomocí dvou ručních kamer postavených na stativěch. Prvním problémem se ukázalo být rozmístění stativů, které nemohly být kvůli šířce místnosti umístěny optimálně, a tudíž nebylo možné vidět pozice z bočního pohledu. Druhým problémem byl zvuk, který byl zaznamenáván jednou z kamer. Výsledná zvuková stopa byla ve velmi špatné kvalitě a navíc byly přítomny rušivé zvuky z ulice. První verze záznamu cvičení také ukázala, že koncept založený na tom, že profesionální instruktorka jógy Jana Kvapilová sestavu zároveň cvičila i komentovala, není pro naše účely příliš vhodný, mimo jiné i z toho důvodu,

srozumitelnost a plynulost mluveného projevu byla cvičením a jógovým dechem ovlivněna.

Po posouzení a analýze pilotního videa jsem se rozhodla změnit podmínky natáčení. Zjistila jsem, že prostory pro natáčení nebyly vyhovující a počet kamer nezachytil pozice v požadovaných úhlech. Dále jsem se rozhodla koncept natáčení změnit tak, že sestavu odcvičím já podle instrukcí lektorky. Nejenže tím odpadla řada technických problémů např. snímání zvuku aj., ale přiblížila jsem tím celý záznam reálné situaci, kdy cvičenec vykonává cviky podle pokynů od lektorky bez detailní znalosti toho, jaká další instrukce bude následovat.

Finální verze videozáznamu byla natočena ve spolupráci s magistrem Jiřím Vrbou, v Audiovizuálním centru Univerzity Palackého v Olomouci, který mi umožnil využít kvalitnější technické zázemí. Pro dosažení nejvyšší možné kvality záznamu probíhalo cvičení přímo v televizním studiu Audiovizuálního centra Univerzity Palackého a snímalo se simultánně třemi kamerami Sony XDcam v kvalitě fullHD 1920x1080/50i. Technické zpracování záznamu provedli pracovníci Audiovizuálního centra Univerzity Palackého pod vedením Mgr. Jiřího Vrby (stříh v programu AVID Media Composer 6, úprava zvuku pomocí Sony SoundForge a konečná finalizace videa v Sorenson Squeeze).

6.3. Převod zvukové stopy do znakového jazyka

Po natočení videa bylo nutné převést obsah hlasové stopy do znakového jazyka a zpřístupnit jej tak neslyšícím. V prvním kroku jsem udělala doslovný přepis komentáře do elektronické podoby (viz příloha A). Tento text je příliš rozsáhlý a komplikovaný na to, aby ho bylo možno přímo odznakovat, proto bylo nutné jej co nejvíce zjednodušit a zkrátit při zachování maximální informační hodnoty. Ve spolupráci se zkušeným tlumočníkem jsem text upravila do následující podoby tak, aby jej bylo možné znakovat simultánně s hlasovou stopou.

Oproti mým předpokladům jsem zaznamenala značnou obtížnost při transformaci hlasové stopy do znakového jazyka. Prokázalo se mi, že znakový jazyk využívá rozdílné skladby slov a chceme-li využít simultánního tlumočení je nutno obsah jistým způsobem adaptovat.

Pro další usnadnění převodu textu do znakového jazyka jsem tento zjednodušený text převedla do titulků s přesným načasováním (programu Subtitle Edit 3.3.5), které byly posléze přidány do videozáznamu se cvičením. Titulky byly časově nastaveny tak, aby odpovídaly době potřebné k jejich odznakování. Přestože titulky byly vytvořeny především pro potřeby neslyšící tlumočnice, aby jí pomohly při tlumočení, budou též součástí výsledného instruktážního videa. Sluchově postižení si tím pádem budou moci kromě tlumočení do znakového jazyka zobrazit komentář ke cvičení také ve formě titulků.

Při znakování jednotlivých ásan, pro které neexistuje v České republice žádný systém, jsme vycházeli z českých názvů. Ty se při srovnání se sanskrtskými názvy mohou významově značně lišit. Proto přílohu tvoří vypracovaný přehled ásan s jejich českým překladem graficky znázorněným ve znakovém jazyce. Pro pozice, které nemají český překlad, nejsou znázorněny žádné znaky.

Znakované video bylo natočeno stejně jako vlastní cvičení v televizním studiu Audiovizuálního centra Univerzity Palackého pod vedením Jiřího Vrby. Neslyšící tlumočnice, která byla natáčena jednou kamerou, sledovala na plátně videozáznam cvičení a informační obsah na vložených titulcích simultánně tlumočila do znakového jazyka. Pořízené video se znakovým jazykem bylo sestříháno a upraveno pro vložení do primárního videa s lekcí jógy. Tímto bylo zhotoveno finální instruktážní video, který tvoří přílohu této bakalářské práce.

7. Diskuse

Cílem mé bakalářské práce je zpřístupnit praktikování jógy osobám se sluchovým postižením. Jóga má bezesporu řadu pozitivních dopadů, které samozřejmě nejsou omezeny jen na zdravou populaci. Některé zdroje dokonce uvádí, že řada zejména obrácených a rovnovážných ásan může mít pozitivní vliv na sluchové ústrojí, i když podobné účinky zatím nebyly přímo prokázány. Bohužel, v současné době je v České republice je jóga pro sluchově postižené prakticky nedostupná.

Hlavním výstupem mé bakalářské práce je videozáznam cvičení základní sestavy jógových pozic, upravený pro potřeby osob se sluchovým postižením, který má sloužit jako manuál ke cvičení jógy (příloha D). Video je doplněno tlumočením komentáře k cvičení do znakového jazyka a umožňuje také sledovat instrukce ke cvičení prostřednictvím titulků. Video plánuji zveřejnit na webu youtube.com a tím jej volně zpřístupnit všem zájemcům z řad sluchově postižených, kteří by si jógu rádi zacvičili. Po získání základů a po několikátém opakování si člověk jednoduše pozice osvojí a může si lépe v daných pozicích uvědomovat sám sebe, nacházet svůj střed, prohlubovat dýchání či nalézat v józe životní styl

Dílním výsledkem práce je navíc obrazový seznam základních ásan a jejich názvů jak v českém překladu, tak v sanskrtském znění, doplněný o znaky, které se pro danou ásanu ve videu používají (příloha C). Tyto znaky vychází většinou z českého překladu sanskrtských pojmenování jednotlivých cviků. S ohledem na to, že samotný překlad názvů ásan do češtiny je do jisté míry zavádějící a často existuje více českých pojmenování pro tutéž ásanu, tento přehledný seznam si klade za cíl výrazně usnadnit orientaci sluchově postižených při označování ásan.

Pro sluchově postižené jedince i pro intaktní společnost by toto video mohlo být motivací ke změně životosprávy a mohlo by nabídnout cestu k poznání vlastního těla. Ač zde zmiňuji základy a různá doporučení, ve své podstatě nejsou ničím zásadním. Zásadní je jediné – sebepoznání spojené s naslouchání svého těla prostřednictvím samotné jógové praxe.

8. Závěry

Předkládaná bakalářská práce poskytuje základní informace o sluchovém postižení a o józe a základních pozicích (ásanách). Součástí práce je instruktážní video se základní jógovou sestavou upravené pro potřeby sluchově postižených osob. Video je doprovázeno znakovým tlumočením upraveného obsahu hlasové stopy, která je zakomponovaná také do titulků. Práce též obsahuje systematický grafický přehled ásan spolu s jejich českými a sanskrtskými názvy a odpovídajícími znaky.

Za hlavní přínos své práce považuji samotné otevření tématu jógy pro sluchově postižené, které v České republice není nijak rozšířeno. Pomocí vytvořeného instruktážního videa se dle mého názoru alespoň z části zpřístupní informace o józe minoritní skupině sluchově postižených.

9. Souhrn

Jóga je indický systém cvičení starý tisíce let se stálou aktuálností. Z pohledu pohybové aktivity je jóga určena pro všechny zájemce, tudíž i pro sluchově postižené. Vzhledem k tomu, že jóga se dá praktikovat prakticky všude, jediným limitujícím faktorem zůstává způsob předání informací o józe širší veřejnosti, potenciálním cvičencům se sluchovým postižením.

Dosud neexistuje žádný ucelený systém znaků či jiných komunikačních prostředků, které by sluchově postiženým lidem usnadňovaly cvičení jógy. Cílem práce tedy bylo vytvoření znaků pro základní pozice, běžně se vyskytující na lekcích jógy, a vytvoření videozáznamu ukázkové hodinové jógové lekce doplněného o tlumočení komentáře do znakového jazyka.

Praktickou část práce tvoří videozáznam jógové hodiny, na které cvičím sestavu ásan pro začátečníky podle instrukcí lektorky. Komentář lektorky byl poté zjednodušen a převeden do formátu titulek, které sloužily jako pomůcka pro neslyšící tlumočníci při převodu textu do znakového jazyka. Přílohou této práce je také seznam fotografií jednotlivých ásan s úplným názvem pozic v sanskrtu, jejich českým překladem a grafickým znázorněním znaku použitého ve videozáznamu.

Závěrem bych chtěla dodat, že zpracování tématu jóga pro sluchově postižené bylo pro mne, jakožto jógového fandu, velkým přínosem. Věřím, že případní zájemci o jógu, zejména z řad sluchově postižených, tuto práci využijí jako potenciální prvotní zdroj informací. Vše další je záležitostí praxe.

10. Summary

Yoga is Indian system of and mental practise that is thousands years old but still valid. Yoga as a system of physical activity is suitable for everybody who is interested in it, including hearing impaired people. As one can practise yoga almost everywhere, the limiting factor for deaf people or people with hearing impairment is usually the lack of information or complicated way of getting information about the yoga.

So far there is not any standardized system of communication with people with hearing impairment during the lessons of yoga. Therefore, the aim of this thesis is the establishment of signs for basic yoga poses, which you can find in common lessons, and a video recording of a model yoga lesson which will be interpreted to sign language by a deaf student.

Practical part of the thesis includes a video recording of a yoga lesson, during which I am practising yoga under the supervision of a yoga teacher. The commentary of the teacher was then simplified and transformed into subtitles, which were then translated into sign language by a deaf interpreter. The thesis also includes annex with a list of yoga poses, their pictures, full names in Sanskrit and Czech and also signs that were used in the video recording.

Finally I would like to add that this topic was very enriching for me. I believe that my work will be useful for people, especially those with hearing impairment, as a prospective source of basic information about yoga. All the rest is about practise.

11. Referenční seznam

- Bronislawká, Z., Jindřichová, V., (1972). *Joga slnečná cesta ku kráse a zdraviu*. Bratislava: ALFA vydavateľstvo trchnickej a ekonomickej literatúry
- Devanandovi, V. S., (1997). *Kniha o józe*. Praha: Svojka a Vašut
- Hála, B., Slovák, M., (1962). *Hlas – Řeč – Sluch*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Horáková, R. (2012). *Sluchové postižení – Úvod do surdopedie*. Praha: Portál
- International Committee of Sports for the Deaf (2014). from the Word Wide Web: <http://www.deaflympics.com/sports.asp>
- Janusirsasana*. From the World Wide Web: <http://en.wikipedia.org/wiki/Janusirsasana>
- Kaminoff, K., (2011). *Jóga anatomie*. Brno: Computer Press, a. s.
- Klimeš, L. (1987). *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Knížetová, V., Tillich J., (1993). *Jóga*. Praha: Olympia
- Lysebeth, V. A., (1968). *Jóga*. Praha: Olympia
- Lysebeth, V. A., (1988). *Cvičíme jógu*. Praha: Olympia
- Mahešvaránanda, S. P., (1990). *Jóga v denním životě*. Brno: Blok
- Minařík, K., (1991). *Jóga v životě současného života*. Canopus – Kruh
- Myška, P. (2007). *Postižení sluchu v dětském věku, následná léčebně-rehabilitační péče*. *Pediatr. prax*, 2007; 2: 79–81
- Pipeková, J. et al., (2010). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido
- Potměšil, M. (2007). *Sluchové postižení a sebereflexe*. Praha: Karolinum
- Poznejte jógové ásany. (2013, zima 4)., *JógaDnes*, p. 6.
- Poznejte jógové ásany. (2014, jaro 1).*JógaDnes*, p. 7.
- Poznejte jógové ásany. (2014, léto 2). *JógaDnes*, p. 7.
- Radha, S. S., (2006). *Hatha Yoga: The Hidden Language – Symbols, Sectets and Metaphor*. Canada: Timeless books
- Redlich, K. (2007). Co je znakový jazyk, znakovaná čeština... *Informační portál o světě neslyšících*. Retrieved 22. 3. 2007 from the World Wide Web: <http://ruce.cz/>

Renotíerová, M., Ludíková, L. (2005). *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Solovjev, I. M., Šifovová Ž. I. et al. (1977). *Psychologie neslyšících dětí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Souralová, E., Langer, L. (2005). *Surdepédie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Vivékánanda, S., (2006). *Čtyři knihy o józe*. Přebor: Fontána

Yoga Journal. *Staff Pose – Dandasana*. From the World Wide Web:
<http://www.yogajournal.com/poses/2480>

Zdravotnické noviny (2014). Plošný screening sluchu novorozenců – nezbytnost pro všestranně zdravý vývoj. Retrieved 4. 6. 2014 from the Word Wide Web:
<http://www.zdravky.cz/zpravodajstvi/lekarske-listy-plus/plosny-screening-sluchu-novorozencu-nezbytnost-pro-vsestranne-zdravy-vyvoj>

10. Přílohy

A. Příloha – doslovný přepis

Já Vás vítám na lekci jógy pro začátečníky, zkuste se naladit sami na sebe, na svoje tělo, plynulý, klidný dech a cvičení přizpůsobte svým možnostem tak, abyste se naladili tím způsobem, že pokud nebudete moc nějaký cvik zaujmout tak relaxujete, uvolníte se, vypustíte nějakou pozici a budete pokračovat následně.

Začneme v lehu na zádech, ohneme si nohy v kolenou, chodidla na šířku svých boků, spustíme paže podél těla a zkusíme chvíli vnímat a cítit jen svoje dýchání. Plynulý přirozený dech, oči můžeme mít zavřené a vnímáme, jestli dech plyne příliš povrchně, jestli je hluboký, rovnoměrný, nerovnoměrný. Svůj dech v tuto chvíli nijak neovlivňujeme, jen plynule dýcháme přirozeným dechem.

Následně si přiložíme dlaně na oblast břicha, pod pupek a zkusíme cítit, jak se s plynulým nádechem břišní stěna zvedá a splynulým výdechem klesá. Tady už svůj dech ovlivňujeme, zkusíme vnímat i břišní svaly, možná se rozpíná i pravý, levý bok do stran, cítíme dech v oblasti beder a přibližně pětkrát v této oblasti nadechneme a vydechneme. Přeneseme si dlaně na oblast hrudníku a uvědomíme si dech v oblasti hrudníku, střední dech. Jemné zvedání, klesání, zkusíme aktivovat tuto oblast, která rozvíjí naše plíce, vnímáme rozpínání mezižeberních svalů, možná cítíte dech i v oblasti lopatek. Přeneseme dlaně pod klíční kosti, palce můžeme vložit do podpaží a uvědomíme si, že dýcháme i v této oblasti můžeme cítit pohyb svalů, vnímáme horní dech podklíčkový. Jenom si jej uvědomujeme, možná cítíte dech i v horní části zad, je to dech, který pomáhá při astma, potížích s dýcháním, alergici mohou tento dech praktikovat a může jim být nápomocen. Teď si přeneste dlaně na břicho, třeba pranou a levou na ni a zkuste zapojit oblast břicha, břišní dech, spodní, hrudní a nadechneme až pod klíční kosti a zkusíme postupně vytvořit takovou dechovou vlnu. Dech do břicha, hrudníku, podklíční kosti a úplně plynulý souměrný výdech až ke stydké kosti, můžete mít pocit, že se vám zúží pas. Zkusme ještě tři nádechy výdechy. Dech je klidný, plynulý, nikam nespěcháme. Dýcháme nosem, ústa jsou zavřená, špička jazyka zapřená o kořeny zubů horního patra. Uvolníme ruce podél těla. Přejdeme si přes pravý bok do sedu. Pokud se vám sedí nepohodlně se zkříženými nohama, můžete si sednout na paty, anebo zůstat v sedu se zkříženými nohama – Sukhásaně. Toho je pozice Vadžrásany – sedu na patách. Dlaně si dáme pohodlně na stehna a uvolníme

s výdechem hlavu do předklonu, s nádechem srovnáme a s dalším výdechem záklon hlavy. Zaměříme se na oblast krční páteře, výdech předklon, nádech střed a výdech záklon a opakujeme. Při předklonu si uvědomujeme protažení zadní strany krku, při záklonu přední strany krku. Předklonem ukončíme, srovnáme hlavu do výchozí pozice, uvědomíme si vzpřímenost páteře, opřeme si pravou dlaň o podložku nebo ze strany těla, zvedneme levou dlani a ukloníme se s výdechem na pravou stranu, podíváme se přes levou paži vzhůru, nádech srovnáme na střed a ukloníme se na opačnou stranu. Provádíme průpravné cviky, opakujeme ještě dvakrát na každou stranu s výdechem. Stále dýcháme nosem, a to proto, abychom vzduch zahřáli, který nadechujeme a pročistili. Výborně.

Přejdeme si znovu do sedu na patách, někteří můžete použít polštářek pod hýždě, pokud se vám sedí nepohodlně. Uvolníme paže podél těla, spustíme a zakroužíme rameny, uvolníme celou oblast šíje, nádech nahoru a výdech dolů. Soustředíme se na pohyb, který vychází z oblasti ramen, paže jsou úplně spuštěné volně dolů. Opačné kroužky, ruce úplně uvolněné a plynulý dech. Výborně, ukončíme.

Zaujmeme pozici dítěte – Bálásany, s předpažením, hýždě směrem k patám, čelo opřeme o podložku, celé dlaně rozprostřeme na podložku, tak aby prsty zůstaly v kontaktu se zemí, a vnímáme zase dech, jak tělo dýchá, přirozeně, volně, rozpínají se zádové svaly, rozpíná se i přední strana trupu, můžete cítit kontakt břišní stěny se stehny. S nádechem jemně přizvedneme hlavu od země a vytáhneme se za temenem hlavy a s výdechem vrátíme čelo o zem. A opakujeme několikrát, v souladu se svým dechem. Současně si uvědomujeme, jak se rozpíná hrudník, obličej je úplně uvolněný, bezstarostný. S dalším nádechem přizvedneme hlavu a s výdechem vytočíme do strany, nádech vrátíme na střed a výdech čelo o zem a zopakujeme na druhou stranu, nádech, uvědomujeme si oblast krční páteře a uvolnění s výdechem. Půjdeme ještě jednou na pravou, levou stranu, stále jsme si vědomi celého těla, každé části těla. S nádechem zvedneme hýždě od pat a přejdeme si na všechny čtyři, neutrální pozice páteře. S výdechem zpátky hýždě k patám. Opakujeme v souladu se svým dechem, hlavu nezakláníme stále v prodloužení s páteří, krční obratle, vytahujeme se za temenem hlavy, dlaně propojené se zemí a vnímáme souměrnost těla. Jakoby středem těla procházela osa.

Nádech zůstaneme na všech čtyřech, překloupíme chodidla a zaujmeme pozici psa s nohama ohnutýma v kolenou - Adhó Mukha Švanásana. Kostrč táhneme ke stropu, podíváme se do prostoru mezi dlaně a přikročíme pravým, levým chodidlem na střed mezi dlaně, nohy ohnuté v kolenou, vytáhneme se z kostrče, otevřeme hrudník a s výdechem hluboký předklon, nohy ohnuté v kolenou a obratel po obratli z chodidel. Chodidla tlačíme proti zemi, postupně rozvineme páteř, přes upažení nádech a výdech dlaně střed hrudníku. Uvolníme ruce po stranách těla a uvědomíme si pozici stoje, svoje chodidla srovnáme tak, aby se palce chodidel dotýkaly, a těžiště těla přenášíme na střed svých chodidel, stydkou kost přitahujeme k hrudnímu koši, nohy jsou natažené, ale ne propnuté, paže po stranách těla, ramena stahujeme dolů a mírně dozadu. Uvědomíme si hlavu, bradu zasuneme dozadu a vytáhneme hlavu za temenem, jako bychom se opřeli týlem hlavy o pomyslnou stěnu.

Přejdeme si k pozdravu slunci, postupně půjdeme přes varianty - jednotlivé pozice dodýchávat. S nádechem přejdeme do vzpažení a zůstaneme v této pozici. Uvědomujeme si neutrální pozice pánve, nejsme prohnutí v bedrech, oblast pod hrudním košem přitahujeme k páteři, s výdechem dlaně na střed hrudníku, prsty namíříme k podložce a obratel po obratli přejdeme do hlubokého předklonu, kdo potřebuje, nohy ohne v kolenou, jinak můžete zůstat s protaženými nohama. Plynule dýcháme, s nádechem přejdeme do rovného předklonu, podíváme se před sebe do země, protáhneme dolní končetiny, anebo necháme ohnuté v kolenou. Plynulý dech, uvědomíme si pozici těla a zakročíme pravým, levým chodidlem do pozice prkna, kolena spustíme na podložku a postupně, pánev, břicho, hrudník, čelo o zem. Nártý nohou pokládáme souměrně na podložku a uvědomíme si dotyk přední strany těla se zemí. S nádechem přizvedneme hlavu od země, horní část trupu a s výdechem opřeme čelo o podložku. Dlaně přesuneme asi dva centimetry dozadu směrem k chodidlům, zatlačíme do země, zvedneme se na všechny čtyři a s výdechem do střechy. Můžete si přenést chodidla blíž k dlaním, paty postupně přibližujeme k zemi, kdo potřebuje, ohne nohy v kolenou, uvolníme prostor mezi rameny, ušima, vytahujeme hlavu za temenem, podíváme se mezi dlaně a přikročíme pravým, levým chodidlem na střed do rovného předklonu. Protlačíme hrudník dopředu, vytáhneme se z kostrče a s výdechem hluboký předklon. Obratel po obratli, uvědomujeme si pružnost páteře, předpažíme ruce, nebo přes upažení do vzpažení nádech a výdech, dlaně střed hrudníku, uvolníme ruce do pozice stoje Samasthiti. A zopakujeme ještě

jednou celý pozdrav slunci, nádech a výdech hluboký předklon, obratel po obratli do Uttanásany, temenem hlavy k zemi, nádech rovný předklon, pohled mírně před sebe, otevřený hrudník, levé pravé chodidlo, do pozice prkna, kolena spustíme na podložku, trup mezi paže, překloupíme chodidla a protáhneme paže do pozice Úrdhva Mukha Švanásany – protahující se pes. S výdechem rolujeme chodidla přes prsty nártů do pozice psa, kdo potřebuje, ohne nohy v kolenou a prodýcháme. Výdrž pět nádechů, výdechů, cítíme dech v celém trupu, hlava vytažená za temenem, dlaně celou plochou v kontaktu se zemí. Po výdechu nádech, levé pravé chodidlo mezi dlaně, rovný předklon, s výdechem Uttanásana – hluboký předklon, boky směřujeme ke stropu, kostrč ke stropu a obratel po obratli, zaujmeme pozici stoje přes upažení nádech, výdech dlaně střed hrudníku, pozice stoje Samasthiti.

Ukročíme si pravým chodidlem, nebo levým chodidlem do unožení, tak abychom měli vzdálenost přibližně metr dvacet mezi chodidly, rozpažíme ruce dlaněmi dolů, vytočíme pravé chodidlo do strany, nadechneme se a s výdechem úklon za pravou nohou, levá paže směřuje ke stropu dlaní dopředu, chodidla tlačíme proti zemi a soustředíme se na dech v levé straně trupu. Levé rameno je uvolněné, levá dlaň přiložená na holeň nebo nárt nohy. S nádechem se pomaličku zvedáme z chodidel, zavřeme pravé chodidlo, otevřeme levé, přejdeme si do upažení a s výdechem úklon za levou nohou. Uvědomujeme si pravý bok, který mírně tlačíme dozadu, vytahujeme se z kostrče až za temenem hlavy a vnímáme plynulý dech v celé levé straně trupu, s nádechem jdeme vzhůru a s výdechem uvolníme. Přikročíme zpět na střed, dlaně na střed hrudníku a uvolníme ruce do pozice stoje Samasthiti. Ukročíme znovu do širšího roznožení, zaujmeme pozici úklonu v postraním podřepu, vytočíme pravé chodidlo do strany, rozpažíme ruce, podíváme se na hřbet pravé ruky, nadechneme se a s výdechem pravá noha ohnutá, trup zůstává zpřímený, protáhneme levou paži nad hlavu dlaní směrem k zemi, hlídáme si chodidlo, aby směřovalo ve směru chodidla pravé nohy, a malíková hrana levého chodidla zůstává v kontaktu se zemí. Pozici uvolňujeme s výdechem a cítíme sílu v horní části stehna pravé nohy, vracíme se s nádechem do výchozí pozice, uvolníme ruce, vytočíme levé chodidlo, rozpažíme ruce, nádech a s výdechem levá noha pokrčmo, zaujmeme variantu úklonu v postraním podřepu. Předloktí levé ruky zatlačíme na stehno a vytáhneme se z ramene levé ruky tak abychom cítili uvolnění té spodní části levého ramene. Uvolníme pravou paži, zatlačíme chodidla proti podložce, nádech a s výdechem zůstaneme v širším roznožení, dáme

si ruce v bok, nadechneme se a s výdechem přejdeme do předklonu v širším roznožení - Prasárita Padóttanásana. Zůstaneme dlaněmi v bocích, zatížíme souměrně chodidla tak, abychom nešli váhou do pat ale na střed chodidel, máme prostor mezi rameny, ušima, plynulý dech. Protahujeme zadní strany dolních končetin, hýždě. Přejdeme si kulatě zpět do výchozí pozice, obratel po obratli s nádechem. Zaujmeme pozici stoje Samasthiti, vracíme se na střed do výchozí pozice. Nádech přes upažení, výdech, dlaně na střed hrudníku.

Pozice židličky – Utkatásana, spustíme paže podél těla, s nádechem se ohneme v kolenou a představíme si pomyslnou židli, tak abychom se neprohli v bedrech, spodní žebra vtáhneme dovnitř a výdrž. Stále cítíme celé své tělo, vědomí každé části těla a dech. Trup je vzpřímený, síla jde z chodidel, s nádechem se vracíme do výchozí pozice, stoje.

Zaujmeme balanční pozici Vrksásanu, pozici stromu. Ohneme pravou nohu v kolenou a chodidlo zapřeme o lýtko ze strany, s nádechem přes upažení až nad hlavu a s výdechem dlaně na střed hrudníku, zkusíme se uvolnit v obličeji, plynule dýcháme, přibližně pět nádechů, výdechů. Stojné chodidlo zatlačíme do země a vnímáme i v této pozici střed svého těla. Při nádechu zvedáme paže nad hlavu, a s výdechem uvolníme přes upažení. Pravé chodidlo přiložíme na podložku a stejnou pozici zkusíme na opačnou stranu. S nádechem do vzpažení, výdech dlaně na střed hrudníku, lokty do stran, klidný, plynulý dech a snažíme se vnímat plným dechem. Nádech vzpažíme ruce a výdech uvolníme přes upažení.

Spojíme obě chodidla a přejdeme k pozdravu slunci, s nádechem do vzpažení, s výdechem kulatě anebo rovná záda, překlápíme se v bocích, pokud nás nebolí bedra, hluboký předklon Uttanásana, s nádechem rovný předklon, otevřeme hrudník, pohled mírně před sebe, zakročíme pravým, levým chodidlem do pozice prkna a zkusíme, pokud máme sílu, dostatek síly v pažích Čaturangu Dandásanu, bez opory v kolenou, snížíme trup nad podložku a s nádechem překlopíme chodidla, protáhneme přední stranu trupu, protahující se pes a střecha výdech. Přes prsty, nártu nohou přikročíme chodidla blíž k dlaním, vnímáme délku páteře, uvolněný krk, obličej. S nádechem přikročíme do dřepu mezi dlaně, můžeme zapřít prsty chodidel o podložku, komu se podaří, může celou plošku chodidel, dlaně na stehna, vybalancujeme a položíme hýždě na podložku.

Protáhneme dolní končetiny před sebe, chodidla míří směrem ke stropu, dlaně po stranách boků a uvědomíme si propojení sedacích kostí se zemí, vzpřímenou páteř, ramena tlačíme mírně dozadu, nadechneme se a s výdechem zaujmeme pozici Pašchimóttánásany, kleště. Uchopíme svoje palce prostředníčkem, ukazováčkem z vnitřní strany, protáhneme trup, krční páteř je prodloužena s páteří, brada mírně směřuje k hrdlu a v pozici se skrze dech snažme uvolňovat, jdeme jenom do té fáze, kam můžeme, varianta, zaujmeme pozici dlaní po stranách lýtek nebo dolních končetin

S dalším nádechem zaujmeme výchozí pozici sedu – hole – Dandásanu. Ohneme nohy v kolenou na šířku boků a přejdeme si do varianty pozice stolečku, dlaně přiložíme na podložku za úroveň ramen, prsty míří dopředu, chodidla zatlačíme do země, stejně tak dlaně a protáhneme trup směrem ke stropu. Stydká kost míří vzhůru, hlava může být v záklonu, anebo pohled mírně před sebe, kolena protahujeme dopředu ve směru chodidel. Celá oblast pánve je zpevněná, nádech a s výdechem opět zaujmeme výchozí pozici, hýždě na podložku, protáhneme obě dvě dolní končetiny.

Pozice hole Dandásána a následuje další pozice Janu Širšásana, ohneme pravou dolní končetinu v kolenu a přiložíme chodidlo k vnitřní straně stehna, trup namíříme nad levou dolní končetinu, nadechneme se a s výdechem uchopíme chodidlo levé nohy ze stran, případně kotník, lýtko, v rámci svých možností. Pozornost soustředíme na spodní část pravé strany trupu, kterou intenzivně prodýcháváme. Nádech pozici zpevňuje, výdech uvolňuje. S nádechem se vracíme do výchozí pozice, uvolníme pravou dolní končetinu, ohneme levou, chodidlo přiložíme k vnitřní straně stehna, stehno proti chodidlu, srovnáme trup, nádech a s výdechem, v rámci svých možností, zaujmeme pozici, kde se soustředíme na spodní část levé strany trupu, páteř je v prodloužení, obličej v uvolnění.

S nádechem se vracíme do výchozí pozice, uvolníme pravou dolní končetinu a zaujmeme variantu poloviční pozice krásy Gómukhásana. Pravé koleno je nad kolenem, pravá dolní končetina ohnutá, chodidlo pravé nohy směřuje k pravému boku, dlaně přiložíme seshora a pravé koleno a srovnáme trup, vytahujeme se od hrbolků sedacích kostí. Můžeme připojit pozici paží, levá paže seshora a pravá paže zespodu, spojíme dlaně za zády, u varianty opřeme hřbet horní ruky o záda a malíkovou hranu spodní ruky. Horní loket tlačíme vzhůru a mírně dozadu, uvolňujeme napětí v různých částech těla, tak abychom se cítili pohodlně. Nádech

a s výdechem uvolníme pozici, protáhneme pravou dolní končetinu, ohýbáme levou, tak aby levé chodidlo mířilo k levému boku. Srovnáme páteř, napřímíme, bradu zasuneme a plynule dýcháme.

Zaujmeme pozici paží, zvedneme pravou paži seshora levou zespodu, spojíme dlaně za zády, případně přiblížíme, v rámci svých možností. Nádech a s výdechem pozici uvolníme. Zaujmeme torzní pozici Vakrásanu, překřížíme pravou nohu přes levou a levá paže jde z vnější strany pravého kolene, vytočíme trup do strany, přidáme pohyb hlavy, pohled očí, zapojíme i svaly očí a dodýcháváme celý trup od spodu nahoru. Pravé chodidlo je celou plochou na podložce, levé chodidlo míří prsty ke stropu, vnímáme otevřenost trupu a jemnou masáž břišních orgánů v souladu s dechem, s nádechem vracíme hlavu zpět, uvolníme trup a pravou dolní končetinu. Pozici zaujmeme na opačnou stranu, za zády se opřeme o dlaň nebo prsty, pravým loktem tlačíme proti levému kolenu, trup otevíráme do strany, v rámci možností, nasloucháme vlastnímu tělu a plynule prodýcháváme. S nádechem vracíme hlavu na střed a uvolníme celou pozici, vědomě, ohneme obě nohy v kolenou a dlaně vložíme do podkolení, varianta pozice loďky Navásana, zvedáme chodidla od země, prodloužíme páteř od kostrče, po dobu pěti nádechů výdechů držíme pozici, pro koho bude obtížná, může si jedno chodidlo opřít o podložku. Kolena přitahujeme k sobě, prohlubujeme dech až do oblasti hrudníku. S výdechem uvolníme, překřížíme nohy, zapřeme se rukama o podložku a nadzvedneme hýždě, zaujmeme pozici Lodičky ještě jednou, s nádechem můžeme přenést paže o stranách dolních končetin, dlaněmi proti sobě. Máme vědomí dlouhé páteře a hluboký mocný dech, posilujeme svaly stehen, břišní svaly i svaly vůle. Ještě jeden nádech a výdech a pozici uvolníme, zaujmeme pozici zkříženého sedu, dlaně si opřeme po stranách boků a provedeme jemný hrudní záklon. Podíváme se ke stropu a hrudník protlačíme ke stropu a protáhneme břišní stěnu, která byla v pozici Loďky hodně aktivní.

Uvolníme pozici a přejdeme si do sedu na patách, zaujmeme pozici velblouda Uštrásanu, z počátku poloviční pozici, můžeme se zapřít o prsty chodidel a dosednout na paty, protáhneme pravou paži vzhůru ke stropu a oddalujeme hýždě od pat, pohled směřujeme na levé chodidlo, pánev protlačujeme vpřed. Hrudník směřujeme vzhůru a dopředu, pokud vás budou tlačit kolena, můžete si podepřít nebo podložit dekou. Nádech a s výdechem se vracíme do výchozí pozice, zaujmeme pozici polovičního

velblouda na opačnou stranu, pravá paže kolmo ke stropu, dlaní do strany, uvolníme napětí v lýtkách a s nádechem se vracíme do výchozí pozice, uvolníme se v pozice dítěte Bálásany, můžeme si už přenést paže po stranách těla, dlaně vytočit ke stropu, uvolníme napětí v šíji a spustíme lokty na zem. Uvolníme napětí v obličeji, v oblasti krku, vnímáme úplnou bezstarostnost a klidný dech. Současně s dechem se protahují svaly podél páteře, a uvolňují.

Obratel po obratli přejdeme do sedu na patách, a zaujmeme pozici se zkříženými nohama, překlopíme si chodidla, spojíme si obě dvě chodidla navzájem, propleteme prsty, jdeme do pozice Baddha Kónásany, motýlka. Jemně můžeme koleny kmitat, současně protahujeme páteř a uvolňujeme oblast v kyčli, plynulý uvolněný dech. A pozici znehybníme na několik nádechů, výdechů, přejdeme do jemného předklonu v rámci rozsahu svého pohybu svých možností, otevřeme hrudník, lokty protáhneme směrem k tělu a krční páteř prodloužíme s páteří, brada mírně zasunutá. Vnímáme vnitřní klid a uvolnění s každým výdechem. S nádechem se vracíme do výchozí pozice, přejdeme na horní okraj karimatky a opřeme obě chodidla o podložku, abychom mohli zaujmout pozici v lehu na zádech. Pravé i levé chodidlo přeneseme blíže k hýždím, tak abychom se cítili pohodlně.

Přejdeme do pozice můstku, dlaně rozprostřeme a procítíme i kontakt prstů s podložkou. Uvolníme ramena, temeno hlavy vytahujeme vzhůru směrem do dálky. Zatláčíme chodidla do země a zvedáme postupně kostrč, hýždě, bederní páteř a hrudník od podložky s nádechem a s výdechem opět od shora dolů páteř pokládáme na podložku. V konečné fázi podsazujeme pánev, to celé opakujeme ještě dvakrát, kolena stále směřují ve směru chodidel, pohyb přizpůsobíme svému dechu, na konci nádechu se zastavíme krátce a s výdechem zase uvolňujeme páteř na podložku.

Zaujmeme pozici Halásany, pozice pluhu. Zvedneme nohy kolmo ke stropu a uvědomíme si obrácenou polohu a jemné prokrvování obličeje, prsty chodidel míří směrem k hlavě, zkusíme navázat kontakt a pozornost se svým dechem, který je klidný a plynulý a pokusíme se ne příliš švihem, ale tahem přenést dolní končetiny za hlavu, paže zatláčíme do země a odvineme postupně páteř od podložky. Zapřeme se chodidly o zem, pokud máme tendenci přepadávat, můžeme si podepřít bedra dlaněmi, pokud se nám nepodaří dostat chodidla na zem, můžou zůstat nohy ohnuté v kolenou, a kolena přibližujeme k čelu. V úplné pozici pluhu i ve variantě prodýcháváme břicho, hrudník je

stlačený a uvědomujeme si břišní dech, protažení horní části zad. Spustíme dlaně na podložku celou plochou, ruce jsou aktivní, tlačíme je proti zemi a postupně odvineme páteř od shora dolů, aniž bychom zvedali hlavu, zpět na podložku. Nohy ohneme v kolenou, v momentě kdy jsou kolmo ke stropu. Obě dolní končetiny natáhneme, uvolníme napětí v těle. Můžeme jít až do lehu na zádech s nataženými nohama. Na závěr zaujmeme torzní pozice, rozpažíme ruce, dlaněmi směrem vzhůru, nohy ohneme v kolenou, chodidla opřeme o podložku, kolena míří k sobě. Nadechneme se a s výdechem překloupíme nohy na pravou stranu a současně, jak překlápíme nohy doprava, se vytáčí hlava opačně, s nádechem se vracíme na střed, bedra tiskneme k zemi a s výdechem překloupíme nohy na levou stranu a nohy opačně. S nádechem opět na střed a zopakujeme na obě strany ještě jednou. Pohyb je plynulý, uvolněný.

S nádechem se vracíme na střed, uchopíme ze stran obě kolena, chodidla zvedneme od země a kolena mírně od sebe oddálíme. S výdechem přitahujeme stehna k hrudníku, s nádechem natahujeme paže a oddalujeme kolena směrem dopředu. S výdechem zopakujeme, pozice Apánásana, a pohyb sladíme opět se svým dechem. S nádechem ukončíme a necháme chodidla nad podložkou, paže dáme podél těla, vytočíme dlaně směrem k zemi, přibližně pětadvacet stupňů jsou naše paže po stranách těla, spojíme kolena a provedeme tři kroužky, které vychází z oblasti břicha a současně ošetřují celou spodní část zad, oblast beder. Spodním obloukem jdeme přes hýždě, kostrč, horním obloučkem při nádechu nad křížovou kost až nad oblastí beder. Dlaně zůstávají celou plochou v kontaktu se zemí a to stejné na opačnou stranu. Pohyb ukončíme tím, že propleteme prsty přes kolena, bradu mírně přitáhneme k hrdlu, zvedáme hlavu, čelem směrem ke kolenům, lokty tiskneme k tělu, chvíli výdrž.

S nádechem uvolníme celou pozici a zaujmeme relaxační pozici Šavásanu, můžeme se přikrýt i dekou pokud nám je chladněji. V této pozici uvolníme veškeré napětí v těle, dlaně směřují ke stropu, pokud potřebujeme udělat jakýkoli pohyb, uděláme, abychom cítili pohodlí a na pár chvil mohli tělo nechat zcela nehybné. Uvědomíme si kontakt těla se zemí, vnímáme svoje paty, lýtka, zadní strany stehen, hýždě, kontakt části zad se zemí uvědomíme si svoje paže po stranách těla, dotyk hřbetů rukou se zemí nebo malíkových hran, celé paže až k ramenům, vnímáme místo, kde se dotýká hlava země, uvědomíme si, že dech plyne klidně, samovolně a úplně přirozeně. Svůj dech neovlivňujeme, tělo dýchá samo. Zaměříme pozornost na obě svoje nohy od prstů

až ke kyčlím. Vnímáme jenom tuto část těla, obě nohy. Pocity ve svých nohách. Vedeme pozornost ke svým pažím, vnímáme prsty rukou, dlaně, zápěstí, předloktí, pravý i levý loket, nadloktí i ramena jenom tuto oblast těla si uvědomujeme. Pocity ve svých pažích. Zaměříme pozornost na oblast břicha a vnímáme jenom tuto část těla po dobu několika nádechů, výdechů, jemné zvedání a klesání břišní stěny. Pozornost vedeme do oblasti hrudníku, uvědomíme si jenom tuto část těla, jemné zvedání a klesání při přirozeném dechu v oblasti hrudníku v souladu s dechem. Pozornost vedeme ke své hlavě, obličeji. Povolme všechno napětí ve své hlavě, uvolníme rty, procítíme měkkost jazyka, uvolněné jsou obě tváře, celé čelo, vnímáme lehkost víček, veškeré okohybné svalstvo je uvolněné, i když jsou oči zavřené, uvolněný je nos, pravé i levé chrápy, celý obličej. Veškerá námaha ustala, naše tělo naplňuje klid a pocit harmonie, v tuto chvíli vůbec nic nemusíme, pokud se objeví nějaká myšlenka, emoce, pocit, tak jej přijmeme a zase necháváme jít, aniž bychom cokoliv posuzovali, očekávali. Vnímáme blahodárny odpočinek a svoje tělo. Pozornost jemně navracíme k uvědomění si těla od chodidel až k temenu hlavy, od temene hlavy až k chodidlům, všechny pocity, každou část těla procítíme. Začneme jemně prohlubovat i dech, tak jako na začátku, nadechneme se do břicha, putujeme dechem až k hrudníku, podklíční kosti, a souměrný výdech, tak abychom vyprázdnili plíce dostatečně a měli prostor pro hluboký nádech. S výdechem uvolníme hlavu na stranu, s nádechem vrátíme na střed s dalším výdechem na opačnou stranu, s nádechem na střed. Rozhýbáme postupně prsty na rukách na nohách, můžeme se protáhnout, vzpažit ruce, nebo udělat jakýkoliv pohyb, který tělo žádá, a přes levý bok pomaličku usadíme. Spojíme dlaně na středu hrudníku, lokty namíříme do stran, srovnáme páteř. Na závěr protřeme dlaně navzájem, ohřejeme, přiložíme na oči, zamžikáme do příjemné tmy několikrát očima a pomaličku, lehce dlaně necháme sklouznout po obličeji, po hlavě. Protáhneme dlaně s nádechem, aktivujeme tělo po relaxaci a s výdechem uvolníme. Tak já vám děkuji za příjemnou lekci jógy.

B. Příloha – upravený přepis (titulky)

1 00:00:07,845 --> 00:00:12,522 Já Vás vítám na hodině jógy pro začátečníky.	11 00:01:58,295 --> 00:02:11,259 Cítíme dech v oblasti beder a přibližně 5x v této oblasti nadechneme a vydechneme.
2 00:00:12,919 --> 00:00:21,249 Zkuste vnímat svoje tělo, plynulý a klidný dech.	12 00:02:13,263 --> 00:02:22,975 Dlaně položíme na oblast hrudníku a dýcháme jen do hrudníku, středním dechem.
3 00:00:21,312 --> 00:00:41,483 Cvičte, kolik zvládnete. Pokud vám nějaký cvik nejde, relaxujete.	13 00:02:23,150 --> 00:02:46,426 Hrudník se jemně rozšiřuje do stran a klesá.
4 00:00:41,979 --> 00:00:49,217 Začneme v lehu na zádech, ohneme si nohy v kolenou,	14 00:02:50,706 --> 00:02:58,222 Přeneseme dlaně pod klíční kosti, palce můžeme vložit do podpaží
5 00:00:49,296 --> 00:00:53,354 chodidla mírně od sebe, ruce podél těla.	15 00:02:58,397 --> 00:03:16,860 a soustředíme se na horní dech podklíčkový.
6 00:00:53,543 --> 00:01:06,089 Vnímáme své dýchání. Oči můžeme mít zavřené, vnímáme plynulý dech.	16 00:03:17,222 --> 00:03:26,473 Možná cítíte dech i v horní části zad, je to dech, který pomáhá při astma,
7 00:01:06,181 --> 00:01:30,700 Dech v tuto chvíli neovlivňujeme, jen přirozeně plynule dýcháme.	17 00:03:26,552 --> 00:03:40,925 potíží s dýcháním, alergici mohou tento dech praktikovat a může jim pomoci.
8 00:01:30,779 --> 00:01:36,586 Následně si přiložíme dlaně na oblast břicha, pod pupek.	18 00:03:41,115 --> 00:03:51,221 Dejte dlaně na břicho, pravou ruku a levou nad ní.
9 00:01:37,038 --> 00:01:47,834 Zkusíme cítit, jak se s nádechem břišní stěna zvedá a s plynulým výdechem klesá.	19 00:03:51,302 --> 00:03:57,326 Dýcháme i do břicha, břišní dech.
10 00:01:48,025 --> 00:01:58,222 Teď už svůj dech ovlivňujeme, zkusíme vnímat i břišní svaly.	20 00:03:57,405 --> 00:04:07,990 Dech do břicha, hrudníku, podklíční kosti a úplně plynulý souměrný

21
00:04:08,016 --> 00:04:16,140
výdech až ke stydké kosti, můžete
mít pocit, že se vám zúží pas.

22
00:04:16,632 --> 00:04:30,819
Zkusme 3 nádechy-výdechy. Dech
je klidný, plynulý, nespěcháme.

23
00:04:30,899 --> 00:04:43,055
Dýcháme nosem, ústa jsou zavřená, špička
jazyka zapřená o kořeny zubů horního
patra.

24
00:04:43,223 --> 00:04:52,151
Uvolníme ruce podél těla. Otočíme
se na pravý bok a sedneme.

25
00:04:52,405 --> 00:04:59,119
Pokud se vám sedí nepohodlně se
zkříženýma
nohama, můžete si sednout na paty,

26
00:05:01,627 --> 00:05:13,728
nebo zůstat v sedu se zkříženýma nohama.
Toto je pozice Vadžrásany – sed na patách.

27
00:05:13,856 --> 00:05:19,309
Dlaně si dáme na stehna a s
výdechem hlavu do předklonu,

28
00:05:19,335 --> 00:05:24,972
s nádechem hlavu srovnáme a s
dalším výdechem hlavu zakloníme.

29
00:05:25,134 --> 00:05:29,690
Zaměříme se na oblast krční páteře.
Při výdechu hlavu předkloníme,

30
00:05:30,309 --> 00:05:38,498
při nádechu ji dáme na střed a při
výdechu zakloníme. Opakujeme.

31
00:05:38,608 --> 00:05:52,584
Při předklonu protahujeme zadní stranu
krku, při záklonu přední stranu krku.

32
00:05:52,674 --> 00:06:01,862
Páteř vzpřímená, pravou dlaň
dáme na podložku u těla,

33
00:06:01,888 --> 00:06:09,763
zvedneme levou dlaň a ukloníme
se s výdechem na pravou stranu.

34
00:06:09,811 --> 00:06:16,064
Podíváme se přes
levou paži nahoru.

35
00:06:16,090 --> 00:06:22,342
Při nádechu sesrovnáme na střed a
ukloníme se na opačnou stranu.

36
00:06:22,488 --> 00:06:26,275
Opakujeme ještě 2x na
každou stranu s výdechem.

37
00:06:26,386 --> 00:06:41,383
Stále dýcháme nosem, abychom vzduch
zahřáli a pročistili. Výborně.

38
00:06:41,425 --> 00:06:45,175
Sed na patách.

39
00:06:45,354 --> 00:06:52,038
Můžete použít polštářek pod hýždě,
pokud se vám sedí nepohodlně.

40
00:06:52,055 --> 00:07:03,847
Paže podél těla, ramena uvolnit a kroužíme,
s nádechem nahoru s výdechem dolů.

41
00:07:03,977 --> 00:07:11,451
Paže jsou stále volně spuštěné.

42
00:07:11,527 --> 00:07:22,184
Opačné kroužky, plynulý dech.

43
00:07:25,088 --> 00:07:27,089
Výborně, ukončíme.

44
00:07:27,525 --> 00:07:33,275
Zaujmeme pozici dítěte,
s předpažením.

45
00:07:33,421 --> 00:07:36,938
Hýždě k patám, čelo
opřeme o podložku.

46
00:07:37,050 --> 00:07:43,866
Celé dlaně rozprostřeme na podložku tak,
aby prsty zůstaly v kontaktu s podložkou.

47
00:07:44,056 --> 00:07:52,016
Vnímáme dech.

48
00:07:54,472 --> 00:08:00,148
Protahují se zádové svaly
i přední strana trupu.

49
00:08:00,291 --> 00:08:07,610
Můžete cítit kontakt
břišní stěny se stehny.

50
00:08:09,749 --> 00:08:15,091
S nádechem trochu zvedneme
hlavu od podložky.

51
00:08:15,117 --> 00:08:20,280
Vytáhneme se dopředu za temenem hlavy
a s výdechem vrátíme čelo o zem.

52
00:08:20,424 --> 00:08:25,130
A opakujeme, plynule
se svým dechem.

53
00:08:25,613 --> 00:08:39,633
Současně si cítíme, jak se rozšiřuje
hrudník, obličej je úplně uvolněný.

54
00:08:43,005 --> 00:08:49,499
S dalším nádechem přizvedneme hlavu
a s výdechem vytočíme do strany,

55
00:08:49,578 --> 00:08:56,198
s nádechem vrátíme na střed a
s výdechem čelo o podložku.

56
00:08:57,087 --> 00:09:17,899
Opakujeme.

57
00:09:21,452 --> 00:09:28,196
S nádechem zvedneme hýždě od pat
a přejdeme si na všechny čtyři.

58
00:09:28,487 --> 00:09:33,249
Páteř v neutrální pozici, s
výdechem hýždě zpátky k patám.

59
00:09:33,926 --> 00:09:38,293
Opakujeme v souladu
se svým dechem.

60
00:09:38,491 --> 00:09:45,364
Hlavu nezakláníme, vytahujeme
se za temenem hlavy,

61
00:09:45,506 --> 00:09:52,431
dlaně propojené se zemí a
vnímáme souměrnost těla.

62
00:09:52,733 --> 00:09:59,597
Jakoby středem těla
procházela osa.

63
00:09:59,780 --> 00:10:05,843
Při nádechu zůstaneme na všech
čtyřech, opřeme se o špičky chodidel

64
00:10:06,367 --> 00:10:12,611
a zaujmeme pozici psa s
nohama ohnutýma v kolenou.

65
00:10:13,103 --> 00:10:20,183
Kostrč táhneme ke stropu.

66
00:10:20,516 --> 00:10:27,484
Podíváme se mezi dlaně a přikročíme
pravou a potom levou nohou mezi dlaně.

67
00:10:27,595 --> 00:10:30,834
Nohy stále ohnuté v kolenou.

68
00:10:30,977 --> 00:10:34,032
Otevřeme hrudník.

69
00:10:34,254 --> 00:10:47,734
S výdechem předklon. Chodidla tlačíme
proti zemi, přes upažení nádech,

70
00:10:47,958 --> 00:10:52,577
a výdech dlaně střed hrudníku.

71
00:10:55,583 --> 00:10:58,646
Pozice stoje, ruce
po stranách těla.

72
00:10:59,059 --> 00:11:10,431
Palce chodidel se dotýkají. A váhu
těla rozprostřeme do celých chodidel.

73
00:11:11,657 --> 00:11:17,608
Stydkou kost přitahujeme k hrudnímu
koši, nohy nejsou úplně propnuté.

74
00:11:18,587 --> 00:11:22,746
Paže po stranách těla, ramena
stahujeme dolů a mírně dozadu.

75
00:11:22,823 --> 00:11:29,108
Bradou zasuneme dozadu a
vytáhneme hlavu směrem nahoru,

76
00:11:29,134 --> 00:11:35,189
jako bychom se opřeli týlem
hlavy o pomyslnou stěnu.

77
00:11:35,834 --> 00:11:40,544
Přejdeme si k pozdravu slunci.

78
00:11:41,654 --> 00:12:04,452
S nádechem vzpažíme, neprohýbáme v
bedrech,
s výdechem dlaně na středu hrudníku.

79
00:12:07,547 --> 00:12:18,919
Prsty k podložce a obratel po obratli
hluboký předklon.
Můžeme nohy ohnout v kolenou.

80
00:12:20,917 --> 00:12:24,091
Plynule dýcháme.

81
00:12:25,171 --> 00:12:35,422
S nádechem přejdeme do rovného
předklonu,
podíváme se před sebe do podložky.

82
00:12:37,594 --> 00:12:44,344
Zakročíme pravým, levým
chodidlem do pozice prkna,

83
00:12:44,370 --> 00:12:52,047
kolena na podložku a postupně
se položíme na podložku.

84
00:12:52,269 --> 00:13:04,587
Nárty nohou pokládáme
najednou o podložku.

85
00:13:06,566 --> 00:13:16,202
S nádechem přizvedneme hlavu a horní část
trupu od země a s výdechem zpět opřeme.

86
00:13:16,455 --> 00:13:29,748
Dlaně zatlačíme do podložky, zvedneme se na všechny čtyři a s výdechem do střechy.

87
00:13:30,423 --> 00:13:41,029
Paty postupně přibližujeme k zemi, kdo potřebuje, ohne nohy v kolenou.

88
00:13:41,860 --> 00:13:49,394
Uvolníme prostor mezi rameny, ušima.

89
00:13:50,194 --> 00:13:57,942
Přikročíme pravým, levým chodidlem na střed do rovného předklonu.

90
00:13:58,042 --> 00:14:02,827
S výdechem hluboký předklon.

91
00:14:03,746 --> 00:14:20,183
Kulatě nahoru do vzpažení, nádech a výdech, dlaně na střed hrudníku.

92
00:14:21,337 --> 00:14:24,540
A zopakujeme pozdrav slunci.

93
00:14:26,541 --> 00:14:35,709
Nadechneme se a s výdechem se hluboce předkloníme.

94
00:14:37,748 --> 00:14:43,416
Nádech rovný předklon, pohled před sebe, otevřít hrudník.

95
00:14:44,511 --> 00:14:46,961
Do pozice prkna zakročíme nejprve levým poté pravým chodidlem.

96
00:14:47,373 --> 00:14:53,583
Kolena spustíme na podložku, překloupíme chodidla

97
00:14:53,609 --> 00:14:59,718
a protáhneme paže do pozice protahujícího se psa.

98
00:15:01,233 --> 00:15:06,803
S výdechem rolujeme chodidla přes prsty, nártý do pozice psa.
99
00:15:07,014 --> 00:15:12,223
Nohy můžou být ohnuté, dýcháme.

100
00:15:12,290 --> 00:15:27,935
Výdrž 5 nádechů, výdechů, dlaně celou plochou v kontaktu s podložkou.

101
00:15:29,621 --> 00:15:32,712
Po výdechu nádech, přikročíme levým a pak pravým chodidlem mezi dlaně.

102
00:15:32,949 --> 00:15:34,467
Rovný předklon.

103
00:15:35,018 --> 00:15:44,606
S výdechem hluboký předklon a postupně do stoje přes upažení nádech,

104
00:15:44,647 --> 00:15:56,963
výdech dlaně střed hrudníku, pozice stoje Samasthiti.

105
00:15:57,360 --> 00:16:04,771
Ukročíme si do roznožení, tak abychom měli vzdálenost přibližně 1,2 m mezi chodidly.

106
00:16:06,303 --> 00:16:11,698
Upažíme ruce dlaněmi dolů, vytočíme pravé chodidlo do strany,

107
00:16:11,724 --> 00:16:17,517
nadechneme se a s výdechem úklon za pravou nohou.

108
00:16:17,721 --> 00:16:22,176
Levá paže směřuje ke
stropu dlaní dopředu.

109
00:16:23,410 --> 00:16:28,822
Chodidla tlačíme proti zemi,
dech do levé strany trupu.

110
00:16:28,870 --> 00:16:37,598
Levé rameno je uvolněné, levá dlaň
přiložená na hleň nebo nárt nohy.

111
00:16:38,996 --> 00:16:45,217
S nádechem se pomaličku zvedáme z
chodidel, zavřeme pravé chodidlo,

112
00:16:45,243 --> 00:16:53,323
otevřeme levé, přejdeme si do upažení
a s výdechem úklon za levou nohou.

113
00:16:56,590 --> 00:17:10,492
Pravý bok, mírně tlačíme dozadu,
vytahujeme
se z kostrče a za temenem hlavy.

114
00:17:13,388 --> 00:17:18,799
S nádechem jdeme vzhůru
a s výdechem uvolníme.

115
00:17:21,141 --> 00:17:29,154
Přikročíme na střed,
dlaně na střed hrudníku.

116
00:17:29,741 --> 00:17:39,357
Ukročíme do širšího roznožení, zaujmeme
pozici úklonu v postraním podřepu.

117
00:17:41,294 --> 00:17:45,524
Vytočíme pravé chodidlo
do strany, upažíme ruce.

118
00:17:47,325 --> 00:17:52,012
Podíváme se na hřbet pravé
ruky, nadechneme se

119
00:17:52,038 --> 00:17:58,493
a s výdechem ohneme pravou
nohu, trup zůstává zpřímený.

120
00:17:58,508 --> 00:18:04,592
Protáhneme levou paži nad
hlavu dlaní směrem k zemi.

121
00:18:04,900 --> 00:18:12,564
Hlídáme si pravé koleno, aby směřovalo
ve směru chodidla pravé nohy

122
00:18:12,590 --> 00:18:19,808
a malíková hrana levého chodidla
zůstává v kontaktu s podložkou.

123
00:18:22,103 --> 00:18:29,588
Pozici uvolňujeme s výdechem a cítíme
sílu v horní části stehna pravé nohy.

124
00:18:29,826 --> 00:19:11,399
Vracíme se s nádechem do výchozí pozice,
uvolníme ruce.
Opakujeme na opačnou stranu.

125
00:19:12,963 --> 00:19:16,601
S výdechem zůstaneme v širším roznožení.

126
00:19:18,203 --> 00:19:32,898
Dáme si ruce v bok, nadechneme se a s
výdechem
přejdeme do předklonu v širším roznožení.

127
00:19:36,519 --> 00:19:41,708
Zatížíme souměrně chodidla tak, abychom
nešli váhou do pat ale na střed chodidel,

128
00:19:41,734 --> 00:19:49,507
udržíme ramena a uši co
nejdál od sebe, plynulý dech.

129
00:19:49,650 --> 00:19:55,166
Protahujeme zadní strany
dolních končetin, hýždě.

130
00:19:55,481 --> 00:20:03,133
Přejdeme si s nádechem
kulatě nahoru

131
00:20:03,229 --> 00:20:18,418
a poté zpět do stoje s dlaněmi
spojenými u středu hrudníku.

132
00:20:21,015 --> 00:20:26,940
Pozice židličky,
paže podél těla,

133
00:20:26,966 --> 00:20:34,634
s nádechem se ohneme v kolenu a
představíme si pomyslnou židli.

134
00:20:36,147 --> 00:20:52,690
Spodní žebra vtáhneme dovnitř, abychom
se neprohli v bedrech a držíme.

135
00:20:55,772 --> 00:21:06,088
Trup je vzpřímený, síla jde z chodidel,
s nádechem se vracíme do stoje.

136
00:21:07,958 --> 00:21:11,043
Zaujmeme balanční pozici stromu.

137
00:21:12,211 --> 00:21:16,740
Ohneme pravou nohu v kolenu a
chodidlo zapřeme o lýtko ze strany.

138
00:21:18,280 --> 00:21:23,257
S nádechem přes upažení ruce nad hlavu
a s výdechem dlaně na střed hrudníku.

139
00:21:25,240 --> 00:21:32,192
Zkusíme se uvolnit v obličeji, plynule
dýcháme, přibližně 5 nádechů, výdechů.

140
00:21:34,259 --> 00:21:44,057
Stojné chodidlo zatlačíme do
země a vnímáme střed svého těla.

141
00:21:45,177 --> 00:21:52,699
Nádech paže nad hlavu a s
výdechem uvolníme přes upažení.

142
00:21:55,211 --> 00:22:02,086
Pravé chodidlo na podložku a
stejnou pozici na opačnou stranu.

143
00:22:02,620 --> 00:22:08,239
S nádechem do vzpažení, výdech
dlaně na střed hrudníku,

144
00:22:08,620 --> 00:22:27,095
loky do stran,
klidný, plynulý dech.

145
00:22:27,418 --> 00:22:34,238
Nádech vzpažíme ruce a výdech
uvolníme přes upažení.

146
00:22:35,353 --> 00:22:41,528
Spojíme obě chodidla a
přejdeme k pozdravu slunci.

147
00:22:41,674 --> 00:22:49,578
Nádech do vzpažení, s
výdechem se předkláníme.

148
00:22:50,178 --> 00:23:00,026
Hluboký předklon, s nádechem rovný
předklon,
otevřeme hrudník, pohled před sebe.

149
00:23:00,124 --> 00:23:03,438
Zakročíme nejprve pravým, levým
chodidlem do pozice prkna.

150
00:23:03,544 --> 00:23:18,365
Pokud máme dostatek síly v
pažích Čaturangu Dandásanu.

151
00:23:18,890 --> 00:23:29,366
Snížíme trup nad podložku a s
nádechem překlopíme chodidla,

152
00:23:29,392 --> 00:23:43,067
protáhneme přední stranu trupu,
protahující se pes a střecha výdech.

153
00:23:43,477 --> 00:23:49,682
S nádechem přikročíme
do dřepu mezi dlaně.

154
00:23:50,907 --> 00:24:04,252
Stojíme na špičkách, kdo může na celé
plosce
chodidel, dlaně na stehna.

155
00:24:06,442 --> 00:24:10,113
A položíme hýždě na podložku.

156
00:24:10,947 --> 00:24:16,161
Dolní končetiny před sebe,
prsty chodidel ke stropu,

157
00:24:16,320 --> 00:24:31,873
dlaně po stranách boků, rovná
páteř, ramena mírně dozadu.

158
00:24:34,857 --> 00:24:40,716
Nadechneme se a s výdechem
zaujmeme pozici kleště.

159
00:24:41,391 --> 00:24:45,857
Uchopíme palce prostředníčkem a
ukazováčkem z vnitřní strany.

160
00:24:46,356 --> 00:24:51,714
Protáhneme trup.

161
00:24:52,328 --> 00:25:01,515
Křční páteř je v prodloužení s
páteří, brada mírně k hrdlu.

162
00:25:01,749 --> 00:25:11,763
Pozici uvolňujeme, jdeme
jenom tam, kam můžeme.

163
00:25:13,938 --> 00:25:21,683
Jiná varianta je pozice dlaní
po stranách dolních končetin.

164
00:25:26,177 --> 00:25:33,633
S nádechem pozice sedu - hole.

165
00:25:34,895 --> 00:25:38,208
Ohneme nohy v kolenou
na šířku boků.

166
00:25:38,289 --> 00:25:45,156
Přejdeme si do varianty pozice stolečku.

167
00:25:45,759 --> 00:25:49,648
Dlaně na podložku za úroveň
ramen, prsty dopředu.

168
00:25:50,264 --> 00:25:57,724
Chodidla zatlačíme do země, stejně tak
dlaně a protáhneme trup směrem ke stropu.

169
00:25:58,896 --> 00:26:02,326
Stydká kost míří vzhůru.

170
00:26:02,703 --> 00:26:07,760
Hlava může být v záklonu,
nebo pohled před sebe,

171
00:26:07,786 --> 00:26:13,765
kolena protahujeme dopředu
ve směru chodidel.

172
00:26:14,975 --> 00:26:20,355
Celá oblast pánve je zpevněná.

173 00:26:20,520 --> 00:26:31,333 Nádech a s výdechem do sedu s nataženýma nohama.	185 00:28:01,417 --> 00:28:04,852 Obličej uvolněný.
174 00:26:31,595 --> 00:26:34,472 Pozice hole.	186 00:28:07,279 --> 00:28:11,056 S nádechem se vracíme do sedu.
175 00:26:34,693 --> 00:26:41,679 Další pozice Janu Širšāsana.	187 00:28:12,485 --> 00:28:24,156 Zaujmeme variantu poloviční pozice krávy.
176 00:26:41,732 --> 00:26:48,557 Ohneme pravou nohu v kolenu a přiložíme chodidlo k vnitřní straně stehna.	188 00:28:24,602 --> 00:28:33,828 Pravou nohu ohneme a položíme na levou tak, aby bylo pravé koleno nad levým.
177 00:26:48,667 --> 00:26:51,761 Trup namíříme nad levou nohu.	189 00:28:36,811 --> 00:28:44,317 Dlaně na pravé koleno a srovnáme trup, vytahujeme se nahoru.
178 00:26:51,808 --> 00:27:00,527 Nadechneme se a s výdechem uchopíme chodidlo levé nohy ze strany,	190 00:28:44,704 --> 00:28:47,968 Připojíme pozici paží.
179 00:27:00,614 --> 00:27:04,911 případně kotník, lýtko, v rámci svých možností.	191 00:28:48,285 --> 00:28:53,340 Levá paže seshora a pravá paže zespodu.
180 00:27:05,067 --> 00:27:22,257 Spodní část pravé strany trupu intenzivně prodýcháváme.	192 00:28:53,761 --> 00:28:57,049 Spojíme dlaně za zády.
181 00:27:24,733 --> 00:27:38,918 S nádechem se vracíme do sedu a vyměníme nohy.	193 00:28:57,298 --> 00:29:09,063 Pokud se nedotkneme, nevadí, pouze se přiblížíme.
182 00:27:40,297 --> 00:27:49,295 Srovnáme trup, nádech a s výdechem zaujmeme pozici.	194 00:29:14,445 --> 00:29:18,460 Horní loket tlačíme vzhůru a mírně dozadu.
183 00:27:49,725 --> 00:27:55,677 Soustředíme se na spodní část levé strany trupu.	195 00:29:18,876 --> 00:29:26,118 Uvolňujeme napětí v těle.
184 00:27:56,973 --> 00:28:00,170 Páteř je v prodloužení.	196 00:29:31,011 --> 00:29:47,201 S výdechem uvolníme pozici a vyměníme.

197
00:29:49,533 --> 00:29:54,553
Rovná páteř, brada zasunutá.

198
00:29:59,385 --> 00:30:02,608
Plynulý dech.

199
00:30:03,038 --> 00:30:13,474
Zaujmeme pozici paží, pravá
seshora, levá zespodu.

200
00:30:14,377 --> 00:30:22,571
Dlaně spojíme či přiblížíme,
v rámci svých možností.

201
00:30:26,455 --> 00:30:31,786
Nadechneme a s výdechem
pozici uvolníme.

202
00:30:32,412 --> 00:30:40,541
Zaujmeme torzní pozici, překřížíme
pravou nohu přes levou.

203
00:30:40,779 --> 00:30:45,263
Levou paži zapřeme o pravé
koleno z vnější strany.

204
00:30:45,403 --> 00:30:51,771
Vytočíme trup do strany.

205
00:30:53,002 --> 00:30:59,305
Přidáme pohyb hlavy a pohled očí.

206
00:30:59,566 --> 00:31:03,499
Prodáváme celý trup.

207
00:31:03,695 --> 00:31:08,392
Pravé chodidlo je celou
plochou na podložce.

208
00:31:08,645 --> 00:31:11,700
Levé chodidlo míří
prsty ke stropu.

209
00:31:14,638 --> 00:31:25,478
Vnímáme otevřenost trupu a
jemnou masáž břišních orgánů.

210
00:31:25,970 --> 00:31:32,435
S nádechem hlava zpět, uvolníme
trup a pravou dolní končetinu.

211
00:31:32,674 --> 00:31:40,268
Pozici zaujmeme na opačnou stranu.

212
00:31:40,582 --> 00:31:55,690
Za zády se opřeme o dlaň nebo
prsty, loktem tlačíme proti kolenu.

213
00:31:56,468 --> 00:31:58,749
Trup otevíráme do strany.

214
00:31:58,927 --> 00:32:04,726
Nasloucháme svému tělu.

215
00:32:05,142 --> 00:32:07,146
Prodáváme.

216
00:32:12,575 --> 00:32:19,831
S nádechem vracíme hlavu na
střed a uvolníme celou pozici.

217
00:32:20,218 --> 00:32:24,928
Ohneme nohy v kolenou a
dlaně vložíme do podkolení.

218
00:32:25,379 --> 00:32:29,135
Pozice loďky.

219
00:32:29,373 --> 00:32:40,669
Chodidla od země, prodloužíme páteř,
5 nádechů výdechů držíme pozici.

220
00:32:41,195 --> 00:32:47,013
Pro koho je těžká, může jedno
chodidlo opřít o podložku.

221
00:32:47,279 --> 00:32:50,162
Kolena přitahujeme k sobě.

222
00:32:56,621 --> 00:33:02,575
Prohlubujeme dech.

223
00:33:02,738 --> 00:33:10,660
S výdechem uvolníme, překřížíme nohy, zapřeme se rukama o podložku a nadzvedneme hýždě.

224
00:33:10,836 --> 00:33:14,222
Zaujmeme lodičku ještě jednou.

225
00:33:14,565 --> 00:33:26,956
Paže držíme natažené vedle nohou, dlaněmi proti sobě.

226
00:33:27,433 --> 00:33:37,063
Hluboký dech, posilujeme svaly stehen, břišní svaly a vůli.

227
00:33:40,858 --> 00:33:44,171
Ještě jeden nádech, výdech.

228
00:33:44,456 --> 00:33:55,911
Uvolníme, pozice zkříženého sedu, dlaně opřeme po stranách boků a provedeme záklon.

229
00:33:56,185 --> 00:34:15,172
Podíváme se ke stropu a protáhneme břišní stěnu, která byla v pozici Lodky hodně aktivní.

230
00:34:16,024 --> 00:34:22,959
Přejdeme si do sedu na patách.

231
00:34:25,700 --> 00:34:38,958
Pozice polovičního velblouda, zapřeme prsty chodidel o podložku a dosedneme na paty.

232
00:34:39,192 --> 00:34:50,631
Pravá paže vzhůru a hýždě od pat.
Pohled na levé chodidlo.

233
00:34:51,058 --> 00:35:01,147
Pánev vpřed, hrudník vzhůru a dopředu.

234
00:35:03,633 --> 00:35:12,179
Pokud tlačí kolena – podložit dekou.

235
00:35:12,660 --> 00:35:25,808
S výdechem zpět a pozici na opačnou stranu.

236
00:35:29,684 --> 00:35:37,607
Pravá ruka kolmo ke stropu, dlaní do strany.

237
00:35:40,282 --> 00:35:45,735
Uvolníme napětí v lýtkách.

238
00:35:46,518 --> 00:36:05,248
Uvolníme se v pozici dítěte, paže po stranách těla, lokty na zem, dlaně ke stropu.

239
00:36:09,266 --> 00:36:14,106
Uvolníme napětí v oblasti krku a obličeji.

240
00:36:16,045 --> 00:36:22,023
Vnímáme bezstarostnost a klidný dech.

241
00:36:23,271 --> 00:36:31,861
Dechem se protahují a uvolňují svaly podél páteře.

242
00:36:38,918 --> 00:36:45,144
Kulatě přejdeme do sedu na patách.

243
00:36:45,892 --> 00:36:51,764
Zaujmeme pozici sedu
se zkříženýma nohama.

244
00:36:56,049 --> 00:37:10,104
Spojíme si chodidla navzájem,
propleteme prsty rukou, pozice motýlka.

245
00:37:10,290 --> 00:37:14,469
Můžeme kolena kmitat.

246
00:37:15,739 --> 00:37:22,858
Protahujeme páteř a
uvolňujeme oblast v kyčli.

247
00:37:23,544 --> 00:37:27,336
Plynule dýcháme.

248
00:37:32,144 --> 00:37:37,300
V této pozici se několikrát
nadechneme a vydechneme.

249
00:37:37,436 --> 00:37:47,090
Přejdeme do jemného předklonu,
otevřeme hrudník, lokty k tělu

250
00:37:47,185 --> 00:37:58,115
a prodloužíme páteř,
brada mírně zasunutá.

251
00:38:00,952 --> 00:38:09,981
Vnímáme vnitřní klid a
uvolnění s každým výdechem.

252
00:38:17,957 --> 00:38:34,994
S nádechem do sedu a opřeme chodidla o
podložku a zaujmeme pozici v lehu na
zádech.

253
00:38:36,348 --> 00:38:42,692
Pravé i levé chodidlo
blíží k hýždím.

254
00:38:43,157 --> 00:38:53,843
Přejdeme do pozice můstku, dlaně i
prsty jsou v kontaktu s podložkou.

255
00:38:54,193 --> 00:39:01,805
Uvolníme ramena, temeno
hlavy směrem do dálky.

256
00:39:02,004 --> 00:39:08,644
Zatlačíme chodidla do země a
zvedáme postupně kostrč, hýždě...

257
00:39:08,753 --> 00:39:14,717
.. bederní páteř a hrudní
od podložky s nádechem

258
00:39:14,743 --> 00:39:21,156
a s výdechem opět od shora dolů
páteř pokládáme na podložku.

259
00:39:21,263 --> 00:39:25,575
V konečné fázi podsazujeme pánev.

260
00:39:25,871 --> 00:39:31,011
To celé opakujeme ještě 2x.

261
00:39:31,662 --> 00:39:35,471
Kolena ve směru chodidel.

262
00:39:40,362 --> 00:39:46,498
Pohyb přizpůsobíme dechu.

263
00:39:47,926 --> 00:39:58,640
Nádech nahoru, výdech
páteř na podložku.

264
00:40:03,766 --> 00:40:08,740
Přejdeme do pozice pluhu.

265
00:40:09,033 --> 00:40:26,468
Zvedneme nohy kolmo ke stropu,
prsty chodidel směrem k hlavě.

266
00:40:27,343 --> 00:40:37,074
Dech je klidný a plynulý.

267
00:40:39,462 --> 00:40:45,850
Tahem přenášíme dolní
končetiny za hlavu,

268
00:40:46,074 --> 00:40:55,281
paže zatlačíme do země a
odvineme páteř od podložky.

269
00:40:56,533 --> 00:41:00,686
Zapřeme se prsty chodidel o zem.

270
00:41:02,118 --> 00:41:08,721
Můžeme si podepřít
bedra dlaněmi.

271
00:41:10,559 --> 00:41:19,765
Pokud se nepodaří dostat prsty chodidel na
zem, můžou zůstat nohy ohnuté v kolenou,

272
00:41:19,924 --> 00:41:23,864
a kolena přibližujeme k čelu.

273
00:41:26,114 --> 00:41:53,150
Dýcháme do břicha a
protahujeme horní části zad.

274
00:41:53,930 --> 00:41:58,427
Dlaně celou plochou
na podložku.

275
00:41:58,841 --> 00:42:11,406
Tlačíme je proti zemi a postupně
pokládáme
páteř, zpět na podložku nezvedáme hlavu.

276
00:42:11,535 --> 00:42:32,868
Nohy ohýbáme v kolenou, když jsou
kolmo ke stropu a na závěr natáhneme.

277
00:42:37,799 --> 00:42:42,230
Na závěr zaujmeme torzní pozice.

278
00:42:42,428 --> 00:42:47,666
Upažíme ruce, dlaně vzhůru.

279
00:42:48,078 --> 00:42:52,389
Nohy u sebe, ohneme v kolenou,
chodidla opřeme o podložku.

280
00:42:54,247 --> 00:42:58,638
Kolena spojené.

281
00:42:59,033 --> 00:43:03,998
Nadechneme se a s výdechem
překlopíme nohy na pravou stranu

282
00:43:04,025 --> 00:43:09,205
a současně
vytáčíme hlavu opačně.

283
00:43:09,418 --> 00:43:12,100
S nádechem se vracíme na střed.

284
00:43:12,235 --> 00:43:20,727
Bedra tiskneme k zemi a s výdechem
překlopíme nohy i hlavu opačně.

285
00:43:21,085 --> 00:43:33,738
S nádechem na střed a zopakujeme
na obě strany ještě jednou.

286
00:43:34,341 --> 00:43:38,612
Pohyb je plynulý, uvolněný.

287
00:43:38,866 --> 00:43:41,326
S nádechem se vracíme na střed.

288
00:43:41,511 --> 00:43:49,077
Uchopíme ze stran kolena, chodidla
zvedneme
od země a kolena od sebe oddálíme.

289
00:43:49,210 --> 00:43:53,145
S výdechem přitahujeme stehna k hrudníku.

290
00:43:53,264 --> 00:44:02,907
S nádechem paže natáhneme.

291
00:44:03,118 --> 00:44:06,053
S výdechem zopakujeme.

292
00:44:06,336 --> 00:44:22,185
Pozice Apánásana.

293
00:44:28,987 --> 00:44:33,852
S nádechem pohyb ukončíme,
chodidla zůstanou nad podložkou,
294
00:44:33,878 --> 00:44:39,238
paže po stranách
těla dlaně směrem k zemi.

295
00:44:39,325 --> 00:44:49,305
Spojíme kolena a
provedeme 3 kroužky.

296
00:44:49,518 --> 00:44:58,518
Spodním obloukem
přes hýždě a kostrč.

297
00:44:58,613 --> 00:45:16,655
Při nádechu horním obloukem nad
křížovou kost až do oblasti beder.

298
00:45:17,346 --> 00:45:28,233
Dlaně celou plochou v kontaktu s
podložkou a to stejné na opačnou stranu.

299
00:45:32,619 --> 00:45:37,879
Pohyb ukončíme tím, že
propleteme prsty přes kolena.

300
00:45:38,025 --> 00:45:50,115
Bradu přitáhneme k hrdlu, zvedáme hlavu,
čelem
ke kolenům, lokty k tělu, chvíli výdrž.

301
00:45:56,014 --> 00:46:08,077
S nádechem uvolníme celou pozici
a zaujmeme relaxační pozici.

302
00:46:10,765 --> 00:46:18,526
Můžeme se přikrýt i dekou
pokud nám je chladněji.

303
00:46:18,898 --> 00:46:26,648
V této pozici uvolníme veškeré
napětí, dlaně ke stropu.

304
00:46:29,578 --> 00:46:35,562
Pokud potřebujeme udělat
jakýkoliv pohyb, uděláme
305
00:46:35,800 --> 00:46:47,547
a na pár chvil necháme
tělo zcela nehybné.

306
00:46:48,040 --> 00:46:55,997
Soustředíme se na kontakt těla
se zemí, vnímáme svoje paty,

307
00:46:56,251 --> 00:47:11,741
lýtka, zadní strany stehen,
hýždě, kontakt části zad se zemí.

308
00:47:13,149 --> 00:47:20,317
Soustředíme se na svoje paže po
stranách těla, dotyk hřbetů rukou,

309
00:47:20,492 --> 00:47:34,391
malíkových hran a nakonec
celých paží až k ramenům.

310
00:47:35,338 --> 00:47:40,840
Vnímáme místo, kde se
dotýká hlava země.

311
00:47:44,375 --> 00:48:00,353
Děch plyne klidně.
Tělo dýchá samo.

312
00:48:04,567 --> 00:48:11,630
Zaměříme pozornost na obě svoje
nohy od prstů až ke kyčlím.

313
00:48:15,186 --> 00:48:25,026
Vnímáme obě nohy,
pocity ve svých nohách.

314
00:48:30,110 --> 00:49:14,071
Vnímáme prsty rukou, dlaně, zápěstí,
předloktí,
pravý i levý loket, nadloktí i ramena.

315
00:49:25,375 --> 00:49:41,136
Zaměříme pozornost na oblast břicha a
vnímáme
jemné zvedání a klesání břišní stěny.

316
00:49:47,145 --> 00:49:50,099
Pozornost vedeme do oblasti hrudníku,

317
00:49:50,321 --> 00:50:09,339
uvědomíme si jemné zvedání a klesání
při dechu v oblasti hrudníku.

318
00:50:15,629 --> 00:50:22,295
Pozornost vedeme ke
své hlavě, obličeji.

319
00:50:22,963 --> 00:50:28,404
Povolme všechno napětí ve své hlavě.

320
00:50:29,648 --> 00:50:31,420
Uvolněme rty.

321
00:50:32,557 --> 00:50:35,361
Procítme měkkost jazyka.

322
00:50:37,667 --> 00:50:44,038
Uvolněné jsou obě
tváře, celé čelo.

323
00:50:48,259 --> 00:50:58,576
Oči jsou uvolněné.

324
00:51:02,438 --> 00:51:07,490
Uvolněný je nos.

325
00:51:09,305 --> 00:51:11,262
Celý obličej.

326
00:51:14,995 --> 00:51:30,127
Naše tělo naplňuje klid. V tuto
chvilu vůbec nic nemusíme.

327
00:51:31,044 --> 00:51:36,194
Pokud se objeví nějaká
myšlenka, emoce, pocit..

328
00:51:36,368 --> 00:51:48,734
tak jej přijmeme a
zase necháváme jít.

329
00:51:50,541 --> 00:51:56,308
Vnímáme odpočinek.

330
00:52:13,231 --> 00:52:23,812
Pozornost jemně
navracíme k tělu.

331
00:52:27,000 --> 00:52:36,867
Každou část těla procítíme.

332
00:52:38,476 --> 00:52:42,550
Začneme prohlubovat i dech.

333
00:52:45,002 --> 00:53:06,457
Nadechneme se do břicha, hrudníku,
podklíční kosti, a souměrný výdech.

334
00:53:12,610 --> 00:53:22,681
S výdechem uvolníme hlavu na stranu,
s nádechem vrátíme na střed

335
00:53:22,783 --> 00:53:30,113
a s dalším výdechem opakujeme
na opačnou stranu.

336
00:53:30,276 --> 00:53:35,488
Rozhýbáme postupně prsty
na rukou a na nohou.

337
00:53:37,119 --> 00:53:46,960
Můžeme se protáhnout, nebo
udělat jakýkoliv pohyb.

338
00:53:47,776 --> 00:53:53,750
Přes pravý bok pomaličku posadíme.

339
00:53:54,991 --> 00:54:02,963
Spojíme dlaně na středu hrudníku,
lokty do stran, srovnáme páteř.

340
00:54:03,206 --> 00:54:08,700
Na závěr protřeme dlaně
navzájem, prohřejeme.

341
00:54:12,149 --> 00:54:15,878
Přiložíme na oči.

342
00:54:16,090 --> 00:54:31,120
Zamžikáme do příjemné tmy a dlaně
necháme sklouznout po obličeji.

343
00:54:31,644 --> 00:54:41,194
Protáhneme dlaně s nádechem
a s výdechem uvolníme.

344
00:54:44,503 --> 00:54:48,629
Děkuji za příjemnou hodinu jógy.

C. Příloha – obrázkový seznam ásan



•Sukhāsana•

(jednoduchý sed se zkříženými
nohama, turecký sed)



•Vadžrāsana•

(pozice diamantového sedu,
sed na patách)



•Bálāsana•

(pozice dítěte)



•Adhó Mukha Švanāsana•

(pozice psa s obličejem
dolů, střecha)



•Tadāsana•

(pozice hory)



•Uttanāsana•

(předklon ve stoji)



•Pozice prkna•



•Úrdhva Mukha
Švanásana•

(pozice psa s obličejem
nahoru)



•Čaturanga Dandásana•

(pozice tyče s oporou čtyř končetin)



•Trikónásana•

(pozice trojúhelníku)



•Utthiita

Paršvakonásana•

(úklon do strany s natažením)



•Prasárita

Padóttanásana•

(předklon v širokém
postoji)



•Utkatāsana•
(pozice židle)



•Vrksāsana•
(pozice stromu)



•Paścimóttánāsana•
(zádové, západní protažení,
kleště)



•Dandāsana•
(pozice tyče, hole)



•Janu Śirśāsana•



•Gómukhásana•
(pozice krávy)



•Vakarásana•
(torzní pozice)

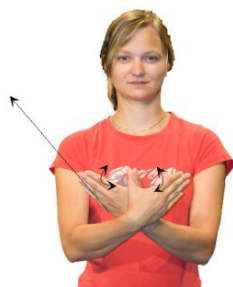


•Návásana•
(pozice loďky)

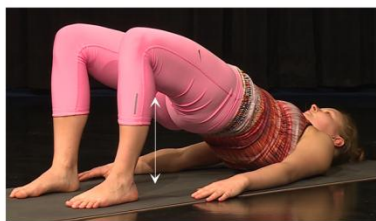


•Uštrásana•
(pozice velblouda)

*na obrázku poloviční pozice



•Baddha Kónásana•
(pozice spojeného úhlu, motýlek)



•Dwi Pada Pitham•

(pozice dvounohého
stolu)



•Halásana•

(pozice pluhu)



•Pozice Apánásana•

(pozice apány)



•Šavásana•

(pozice mrtvoly)



•Surya namaskar•

(pozdrav slunci)

D. Příloha – instruktážní video