



Jóga v distanční výuce tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce:

Aneta Martinková

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Jóga v distanční výuce tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ

Jméno a příjmení: **Aneta Martinková**
Osobní číslo: **P17000107**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy a sportu**
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

Analýza problematiky z oblasti jógy a staršího školního věku. Vliv jógy na zdraví. Návrh cvičení a cvičebních jednotek pro distanční výuku TV druhého stupně základních škol.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

BELL, Rosamund. Základy jógy. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-7202-903-7. GÍTÁNANDA, Svámí Giri. Jóga krok za krokem. Olomouc: Dobra, 1999. ISBN 80-861-7938-9. KREJČÍ, Milada. Jóga v praxi pedagoga. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-129-X. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

9. listopadu 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

30. listopadu 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 9. listopadu 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

7. července 2021

Aneta Martinková

Poděkování

Nejprve bych ráda tímto způsobem poděkovala paní Mgr. Petře Čaplové, PhD., za odborné vedení bakalářské práce, trpělivost, spolupráci a poskytování rad při tvorbě. Dále děkuji mé rodině a přátelům, kteří mě podporovali po celou dobu studia.

Anotace

Tato bakalářská práce byla vypracována za cílem vytvoření deseti lekcí jógy, které jsou pro distanční formu výuky tělesné výchovy. Zároveň je možné tyto lekce použít i v kontaktní výuce. Lekce jsou zaměřeny pro děti staršího školního věku, tedy pro žáky druhého stupně základní školy. V teoretické části je zpracována historie jógy, rozlišení druhů jógy a jejich popis. Dále vliv jógy na zdraví člověka, problematika z oblasti staršího školního věku a uplatnění jógy v tělesné výchově. V praktické části jsou podrobně popsány jednotlivé lekce. Každá lekce je zaměřena na jiné téma. Ke každé z lekcí je vytvořen videozáznam průběhu lekce, který je zároveň hlavním výstupem praktické části této bakalářské práce.

Klíčová slova: jóga, starší školní věk, tělesná výchova, distanční výuka

Annotation

This bachelor's thesis was made to create ten yoga lessons that for distance learning of physical education. These ten lessons also can be used in ordinary teaching. The lectures are aimed at children attending the secondary level of elementary school. The theoretical part of this thesis deals with the history of yoga, the distinction of different types of yoga and their description. Furthermore, it includes the impact of yoga on human health, issues concerning children at this age, and yoga in physical education. The practical part describes individual lectures in detail. Each lecture focuses on a different topic. A video recording is created for each of the lectures, which is also the main output of the practical part of this bachelor's thesis.

Key words: yoga, older school age, physical education, distance learning

Obsah

Seznam obrázků.....	10
ÚVOD.....	11
1 Cíle práce.....	12
2 Jóga.....	13
2.1.1 Jóga před naším letopočtem	13
2.1.2 Jóga na přelomu letopočtů.....	14
2.1.3 Moderní jóga	15
2.2 Zdravotní účinky jógy	15
2.3 Jógové cesty	16
2.3.1 Karmajóga	16
2.3.2 Bahktijóga.....	17
2.3.3 Rádžajóga	17
2.3.4 Džánajóga	18
3 Hathajóga.....	20
3.1 Dělení Hathajógy.....	20
3.1.1 Jóga energická a dynamická.....	21
3.1.2 Jóga zaměřená na detail a techniku pozic.....	21
3.1.3 Jóga zaměřená na duchovní probuzení.....	21
3.1.4 Jóga zaměřená na fyzický a emocionální rozvoj a uzdravení těla a mysli	22

3.2	Etické zásady – jama a nijama	22
3.2.1	Jama	22
3.2.2	Nijama	23
3.3	Jógové ásany	24
3.4	Dechová cvičení	24
3.5	Relaxace	25
4	Starší školní věk	27
4.1	Tělesný rozvoj ve starším školním věku	27
4.2	Psychický rozvoj ve starším školním věku	28
4.3	Sociální rozvoj ve starším školním věku	29
5	Uplatnění jógy v tělesné výchově na 2. stupni základní školy	31
5.1	Vzdělávací obor Tělesná výchova	32
5.2	Distanční výuka	32
5.3	Jóga pro děti staršího školního věku a skladba cvičební hodiny	33
6	Praktická část	36
6.1	Lekce 1	38
6.2	Lekce 2	41
6.3	Lekce 3	43
6.4	Lekce 4	45
6.5	Lekce 5	48

6.6	Lekce 6	51
6.7	Lekce 7	53
6.8	Lekce 8	55
6.9	Lekce 9	58
6.10	Lekce 10	60
7	ZÁVĚR.....	66
	POUŽITÉ ZDROJE.....	67
	Přílohy	71

Seznam obrázků

Obr. 1 Jógová abeceda	39
Obr. 2 Jógová desková hra.....	51
Obr. 3 Jógová kostka 1.....	61
Obr. 4 Jógová kostka 2.....	61
Obr. 5 Jógová kostka 3.....	62
Obr. 6 Jógová kostky k vystřížení.....	63
Obr. 7 Jogínština	64

ÚVOD

Jako téma bakalářské práce jsem si vybrala jógu v distanční výuce tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ. Jóga má mnoho pozitivních účinků na celkový zdravotní stav člověka. Praktikování jógy ovlivňuje pozitivně tělesnou schránku člověka, dále působí příznivě na mentální a psychické zdraví. Pokud je jóga praktikována již od dětského věku, stává se jedinec odolnější vůči negativním vlivům života, zlepšuje svou tělesnou kondici a je pro něj snazší udržení celoživotního zdraví (Wei 2016).

Když v minulém roce vypukla pandemie nemoci COVID-19, ze dne na den byly všechny děti zavřené doma. Tím, že nedocházely do školy, kde mají pravidelně tělesnou výchovu, ani na různé kroužky, bylo pro ně mnohem těžší nalézt způsob jak provozovat pravidelnou fyzickou aktivitu. Ve většině případech byla distanční forma výuky zaměřena především na hlavní předměty, výchovy byly opomíjeny. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla pro toto téma, které by v tomto případě mohlo být prakticky využito.

V práci se budu nejprve zabývat tím, co jóga znamená, její historií, která má prameny už před naším letopočtem ve starověké Indii. Dále zdravotními účinky jógy, kterých je velké množství a ovlivňují cele tělo i ducha. Poté popíšu jednotlivé druhy jógy. V další kapitole se zaměřím podrobně na tzv. Hathajógu, pro kterou je důležité jak duchovno, tak i tělesná schránka člověka. Následně rozeberu problematiku staršího školního věku, z pohledu tělesného, psychického, pohybového i sociálního rozvoje. V poslední kapitole teoretické části bakalářské práce se budu zabývat uplatněním jógy v tělesné výchově.

Hlavní částí mé bakalářské práce bude praktická část, ve které se budu zabývat jednotlivými lekcemi jógy, které je možné využít pro distanční tělesnou výchovu. Celkem zpracuju deset lekcí, které jsou vytvořeny tak, aby se vešly do jedné vyučovací hodiny. Každá lekce bude mít odlišné téma a bude k ní vytvořena textová část a videozáznam celé lekce. V poslední, desáté lekci pro zpestření výuky použiji různé jógové hry, které svým charakterem slouží pro zopakování pozic, které si v průběhu předchozích lekcí ukážeme.

1 Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce, je vytvoření deseti lekcí jógy, které se dají využít při distanční výuce, tak je možné je začlenit i do hodin klasické tělesné výchovy. Žádná lekce nebude trvat déle než 45 minut (délka jedné vyučovací hodiny). Z tohoto důvodu budou moci být jednotlivé lekce použity jako samostatná vyučovací jednotka. Každá z lekcí jógy pro distanční výuku bude zpracována v textové a v multimediální podobě (video).

Z hlavního cíle vyplývají následující dílčí cíle a úkoly:

- prostudování a sepsání informací z oblastí, které korelují s tématem bakalářské práce. Těmito oblastmi jsou jóga, vliv jógy na zdraví a starší školní věk;
- tvorba lekcí jógy
- multimediální zpracování dat

2 Jóga

Pojem jóga lze definovat několika různými způsoby, poněvadž si každý pod tímto pojmem může představit rozdílné věci. Jógu lze vysvětlit jako spojení s Bohem, ale i jako tělesné cvičení se záměrem protažení těla (Steiner, Kulhánek 2011).

„Jóga je systém, jenž je zaměřen na poznání podstaty lidského bytosti i její totožnost s nejvyšší skutečností. Touto cestou dochází k osvobození člověka z nevědomosti i koloběhu životů“ (Mihulová, Svoboda 2012).

Podle Gítánanda Giri (1999) *„bývá jóga nazývaná vědou, uměním, filozofií, náboženstvím, módou či fanatismem. Je tím vším, a přece ničím z toho. Jóga je vlastně způsob života, způsob jak integrovat celou svoji povahu, takže všechny aspekty vašeho života začnou pracovat v harmonii jeden s druhým.“*

Vágner (2008) uvádí, že, *„Jóga je duchovní systém, jehož cílem je obnova našeho vědomého spojení, jednoty s božstvím, kterým stále, ale nevědomě, jsme.“*

„Jóga je cesta, metoda, soubor instrukcí k nalezení vnitřního míru, čistoty, jasu, naprosté vnitřní spokojenosti – átmá. Jóga je cesta, jak se zbavit (alespoň trochu) duševních nečistot a začít žít život radostněji, lépe, kvalitněji“ (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007).

2.1 Historie jógy

2.1.1 Jóga před naším letopočtem

Pravěké kořeny jógy sahají až do období před dvaceti tisíci lety. Na jeskynních malbách, hliněných, dřevěných nebo kamenných destičkách z tohoto období byly nalezeny zpodobněné jógové pozice, dnes známé jako ásany. Z období kolem roku 3000 př. n. l. bylo objeveno pečeti harrapské civilizace Pašupati, na kterém byly zobrazeny meditační pozice. Tyto pozice jsou téměř totožné s meditačními pozicemi používanými v současnosti. Další informace jsou již získávány z písemných zdrojů bráhmanské civilizace a védské literatury, které jsou datovány kolem roku 1500 př. n. l. Védská literatura předává poznatky o nejstarším náboženství, historii a filozofii. Jedním z hlavních prvků védské literatury jsou čtyři védy, hymny či soubory modlitebních textů obsahujících starodávné moudrosti. Nejpodstatnější

filozofické a mystické texty, rozvíjející jógu a předávající jádro většiny indických filozofií jsou upanišady. Jsou určeny pouze pro nejpokročilejší žáky, a proto byly dříve předávány pouze tajně a ústní formou (Steiner, Kulháněk 2011).

V druhé polovině prvního tisíciletí př. n. l. se poprvé objevuje výraz jóga, a to v upanišadách Katha a Taittiríja. Tyto texty se týkají duchovního cvičení a za pomoci rozmanitých meditačních technik usilují o to odhalit Nejvyšší bytost, tedy skutečnou podstatu Já (átmán), která je ukryta v hloubce jogínova srdce. Velice významně další vývoj jógy ovlivnily různé náboženské systémy, například džinismus a buddhismus. Ze života a díla Siddhárthy Gautamy Buddha, kterého jeho učitelé učili různé jogínské techniky, jsou získány další velmi detailní informace o józe (Steiner, Kulháněk 2011).

2.1.2 Jóga na přelomu letopočtů

Pravděpodobně kolem roku 200 př. n. l. se jóga stala součástí daršan. Jako daršany jsou označovány ortodoxní hinduistické filozofické směry, které povstávají z principů upanišád. Za „otce jógy“ a zásadní postavu jógy tohoto období je označován mudrc Pantaňdžali, který sumarizoval do jednoho díla veškeré poznatky o józe. Dílo se nazývá Jógasútra a je v ní vysvětleno osm základních stupňů jógy. Přibližně až do 1. tisíciletí našeho letopočtu byla jóga dostupná pouze nejvyšším kastám. Do nižších kast pronikla až kolem roku 500 n. l., kdy jógu byla ovlivňována tantrou. Tímto spojením vznikl nový směr jógy hathajóga, která se nezabývá pouze duchovním, ale i tělesným směrem. Hlavní koncepcí jógy, jejímž autorem je Šankara, se stává advaita-védánta, ztotožňující átman a brahma. Dalším zásadním dílem je Jóga-vasišttha, která vznikla pravděpodobně v 9. století n. l. Je pokládána jako defaultní spis džnána-jógy a filozofie advaita-védánta. Zde se autor zajímá stále pouze o duchovní stránku jógy, tělesnou stránku považuje za přítěž. V důsledku výraznějšího šíření tantry se však tento přístup začíná pomalu měnit. Podle tantry je stále hlavním cílem pozemského života a cvičení jógy dosažení osvobození ducha. Zároveň by ale nemělo docházet k trýznění těla. Filozofie tantry vyváženě spojuje mužské duchovní pojetí (Šiva) a ženské kreativní (Šakti) (Steiner, Kulháněk 2011).

„Tantrická práce obohacující jógu o znalosti anatomie pevného i jemněhmotného těla kóša, které je protkáno jemnou sítí nádí, kanálků, kterými proudí životní energie prána. Tantra významně pracuje s čakrami, energetickými centry v těle“ (Steiner, Kulhánek 2011).

Tantrou je rozvíjen systém mudr, které podporují proudění energie v těle. Jako mudry jsou označovány gesta rukou a pozice těla. Z hlavního směru tantry, kterým je dakšináčára, také znám jako tantra prvé ruky, vznikla následně hatha-jóga (Steiner, Kulhánek 2011).

2.1.3 Moderní jóga

Jako moderní jóga jsou označovány všechny školy, směry a styly, které se vyvinuly poté, co došlo ke kontaktu jógy se západní kulturou. K tomu docházelo zhruba od 17. století díky obchodním cestám do Indie. Do této doby byla jóga rozšířena pouze na území dnešní Indie, Pákistánu, Bangladéše, Srí Lanky, Nepálu a v pohraničních oblastech okolních států. K dalšímu rozšíření jógy do západního světa přispělo přeložení jógových textů do jiných jazyků, především do angličtiny. Dále to byl rozvoj techniky a médií, kdy se jóga dostala do povědomí velkého množství lidí (Steiner, Kulhánek 2011).

2.2 Zdravotní účinky jógy

Jóga si neklade za cíl nějakým způsobem léčit lidské tělo. Avšak její dlouhodobé praktikování má pro lidské tělo několik pozitivních účinků. Nejedná se pouze o vliv na tělesnou schránku, ale také pozitivně ovlivňuje tělo z duševního, psychologického a duchovního hlediska. Mezi hlavní pozitivní účinky jógy je možné zařadit odstranění vadného držení těla, posílení svalů. Dále pravidelné cvičení jógy zlepšuje kloubní flexibilitu, zvyšuje kapacitu plic a také snižuje stres. Lze konstatovat, že jóga má blahodárný účinek na všechny struktury a soustavy těla. A to zejména na svalovou, kosterní, nervovou, oběhovou, dýchací, trávicí a endokrinní soustavu (Patiño Coll, Souček 2020).

Co se týče svalové a kosterní soustavy, jógové prvky zvyšují především pohyblivost kloubů a posilují páteř. Také napomáhají k protažení posturálních svalů a k posílení fázických svalů. K tomu dochází, jelikož jsou jógová cvičení sestavená tak, aby po výdrži v určité ásaně následovala protipozice. Díky tomu se svaly jak protáhnou, tak posílí. Jógou je tedy možné

korigovat například hrudní kyfózu a bederní lordózu, a tím dosáhnout správného tělesného postoje (Durgananda et al. 2019).

U nervové soustavy lze říci, že jóga obecně zlepšuje její funkci a funkci mozku. Různé jógové cviky mají různý vliv na nervový systém. Proto pokud je jógová praxe uspořádána správným způsobem, dochází ke snazší obnově rovnováhy mezi parasympatikem a sympatikem, a je tak snazší vyrovnávat se stresem. Jóga ovlivňuje oběhovou soustavu tím, že napomáhá prokrvování periferních částí těla, jako jsou dlaně a chodidla. Zároveň působí pozitivně na aerobní kapacitu. Na dýchání je při józe kladen velký důraz. Ve většině případů je zapotřebí nádech i výdech provádět nosem. V rámci jógového cvičení se nacvičuje plný jógový dech, který posiluje dýchací svaly. Plný jógový dech je kombinací dechu podklíčkového, hrudního a bráničního. Pokud se takovýto dech provádí přirozeně, je využívána celá kapacita plic a jedná se tedy o plný jógový dech. Některé ásany přispívají k rovnováze mozku a díky podvěsku mozkovému (hypofýze) i rovnováze celého těla. Při ásanech, ve kterých je pozice hlavou dolů, je do mozku přiváděno více krve, a tím pádem i více kyslíku a živin, které působí pozitivně na hypotalamus a zlepšují jeho činnost (Durgananda et al. 2019; Patiño Coll, Souček 2020).

2.3 Jógové cesty

Jógový systém je obvykle dělen do čtyřech základních směrů neboli jógových cest. Podle Vágnerové (2003) a Lidellové (1997) jsou jimi Karmajóga, Bhaktijóga, Mantrajóga a Rádžajóga.

Všechny tyto směry mají stejný cíl, kterým je spojení s Bohem (Brahmou), splynutí a soulad mezi tělem, duchem a okolním světem. Není přesně vymezené vytyčení jednotlivých jógových cest. Jednotlivé jógové cesty spíše splývají, celkového účinku je možné dosáhnout kombinací těchto cest (Lidell et al. 1997; Krejčí 2003).

2.3.1 Karmajóga

Jako Karmajóga je označována cesta činů. Lze říci, že Karmajóga dodává pocit štěstí, úspěchu a zadostiučinění jak sobě samému, tak i ostatním. Většinou si tuto cestu zvolí lidé, kteří se zajímají o své okolí, kteří například často podporují různé charity.

„Dělej dobro a dobro se ti vrátí“ Buddha.

S cestou Karmajógy nejsou v souladu vlastnosti, jako je pýcha, egoismus či sobeckost. Za správnou karmu je považováno chování bez dychtivosti po ocenění jak materiálním, či nemateriálním, kterým může být například pochvala. Správná karma se nazývá Niškám karma. Tímto chováním, kdy se jedinec nezajímá o svůj vlastní prospěch, se přibližuje k absolutnímu niternímu přerodu. Stává se tvorem, pro kterého je charakteristická moudrost, snášenlivost a soucit (Krejčí 1995; 2003)

2.3.2 Bahktijóga

Bhaktijóga je cesta lásky, slitování a smíření. Není myšleno pouze slitování nad ostatními lidmi, ale nad veškerými živými tvory a přírodou. Bývá označována jako nejpříhodnější cesta dnešní společnosti, která je ve velké míře nenaplněna agresivitou, sobeckostí a celkovou nesnášenlivostí. Proto mají k bhaktijóze větší předpoklady ženy, které jsou více senzitivní vůči agresi, než jsou muži. Což však nemusí být ve všech případech. Obecně je možné říci, že lidé, kteří se dají na cestu Bhaktijógy, jsou ve velké míře duchovně a nábožensky založeni (Krejčí 1995; 2003). Pro bhaktijógu je zásadní součástí také zpěv monotónních modliteb k Bohu (Lidell et al. 1997).

Bhaktijóga je členěna do devíti principů. Tyto principi ukládají svým žákům, jak se mají chovat a zdokonalovat. „*Patří sem SATSANG – to je vyhledávání dobré společnosti a naslouchání pravdě, dále rozvoj ŠRÁDA – víry a důvěry a SANTÓŠA – spokojenosti, SAM-DAM, což je kontrola smyslů a mysli, schopnost odpoutat se v určitých chvílích od vlivu vnějšího světa. Dále se doporučuje HARI KHATÁ – čtení svatých písem, IŠVARA BHATI – modlitba a IŠVARA PRANIDHÁNA – oddanost a SANTÓN KÁ ÁDAR – úcta k osobám zasvěceným bohu.*“ (Krejčí 1995)

2.3.3 Rádžajóga

Rádžajóga je nazývána cestou sebekontroly, kázně a ovládnutí mysli. Mnohdy bývá označována jako královská cesta. Je tomu tak, jelikož slovo rádž znamená v překladu král. Slovo rádž v přeneseném významu též znamená správné a pevné rozhodování. Dále je možné si jej vyložit jako ovládnutí své mysli a smyslů. Největší důraz je v Rádžajóze kladen na

meditaci, tělesná cvičení mají pouze doplňkovou funkci. Součástí Rádžajógy je i Hathajóga (Krejčí 1995; 2003; Lidell et al. 1997).

Rádžajóge je složena z osmi částí, a proto bývá v některé literatuře pojmenovávána jako AŠTANGA JÓGA (AŠT znamená osm a ANG je článek). Jsou jimi:

- JAMA (zachovávání vnějších etických zásad)
- NIJAMA (zachovávání vnitřních etických zásad)
- ÁSANA (tělesná cvičení)
- PRÁNÁJÁMA (dechová cvičení)
- PRATJAHÁRA (relaxace)
- DHARÁNA (soustředění)
- DHJÁNA (meditace)
- SAMÁDHI (osvícení, stav naprostého vědomí) (Krejčí 2003).

2.3.4 Džánajóga

Džánajóga je cestou znalostí, rozumu a poznávání. Podle Lidellové (1997) je to nejnáročnější cesta, jelikož klade nejvyšší nároky na rozum a vůli. Pro zvládnutí Džánajógy je zapotřebí dokonale zvládnout všechny ostatní směry a vykonávat je i v každodenním životě. Cílem Džánajógy je porozumění skutečného jádra lidské bytosti a jejího poslání. Krejčí (1995) uvádí, že *„skutečný džánajogín je osvobozen od všech závislostí na vnějším světě. Vidí sebe (své Átmá) ve všem, co jej obklopuje a naopak vše, co jej obklopuje je obsaženo v něm samém.“*

Džánajóga vychází z několika principů. Jsou jimi:

- VIVÉKA – způsobilost diferencovat a anticipovat důsledky svých činů
- VAJRÁGJA – charakterizovaná jako nepřipoutanost
- ŠAT SAMPATI – neboli „šest pokladů“, které se dále skládají z:
 - SAM-DAM (odtržení rozumu a senzorických orgánů od vnějšího světa)
 - UPARATI (lhostejnost vůči senzorickým orgánům)
 - TITIKŠÁ (kázeň)
 - ŠRAMÁ (důvěra)

SAMADHÁN (úsilí dospět nejvyšších cílů)

MUMUKŠTVA (touha po vyproštění) (Krejčí 1995).

3 Hathajóga

Slovo „hatha“ je složeno ze dvou částí. První je „ha“, která má vyjadřovat slunce a zastupuje mužský princip (rozum). Druhou slabikou je „tha“, ta představuje měsíc a ženský princip (kreativita). Spojením a harmonizací těchto dvou principů vzniká hathajóga (Steiner, Kulháněk 2011).

Podle Knaislové (2007) je Hathajóga součástí směru Rádžajóga. Jiní autoři nahlížení na původ Hathajógy jinak. Například Lidellová (1997) se domnívá, že Hathajóga předchází Rádžjóze, ale jinak je to samostatný jógový druh. Kubrychtová Bártová, Stuchlík (2007) označují Rádžajógu jako „plnou“ variantu, Hathajóga si z Rádžajógy pouze odnáší první čtyři stupně, kterými jsou jáma, nijáma, ásána a pránájáma. Prvkem Hathajógy jsou tělesná cvičení (ásany), dechová cvičení (pránájáma), dále pak techniky vědomého probouzení (mudry a bandhy) (Knaislová 2007; Stephens 2014).

Hlavní myšlenkou hathajógy je získání kontroly nad vlastním tělem (Haich, Yesudian 2014). Pro získání kontroly nad vlastním tělem je velice podstatné spojení tělesných, dechových, relaxačních a popřípadě i meditačních cvičení. Zásadní je kombinace všech těchto prvků a nezaměřovat se pouze na některé (Zylla, Mießner 2010).

Werner (1969) ve své knize uvádí, že Hathajóga je nejméně ovlivňována náboženstvím ze všech ostatních jógových směrů. „Hathajóga je totiž cvičná disciplína, která je zcela nezávislá na osobních názorech cvičícího“ (Werner 1969).

3.1 Dělení Hathajógy

V současné době mezi nejpopulárnější druhy jógy, které jsou praktikovány na Západě, patří různé formy právě Hathajógy. Tyto formy jógy se ve většině případech skládají ze stejných jógových pozic. Různí se pouze pojetím a přístupem. Některé se zabývají spíše dynamikou ásanových celků, jiné jsou více zaměřené na podrobné a pozvolné vykonávání pozic. Dále se nějaké formy orientují na mentální rozvoj a zpěv manter (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007; Stephens 2014). Následné dělení je převzato od autorů Kubrychtová Bártová a Stuchlík (2007), kteří rozdělují Hathajógu podle základních znaků do čtyřech skupin.

3.1.1 Jóga energická a dynamická

Tato skupina zahrnuje především ashtanga jógu, ze které dále vznikají power jóga, vinyasa jóga a bikram jóga.

Ashtanga jóga je charakterizovaná svým rychlým tempem a zároveň obsahuje poměrně složité řady pozic, které jsou doprovázeny speciálním kontrolovaným dechem udžaji. Při tomto cvičení dochází ke značném zahřátí těla, tudíž se stává více pružné. Pro svou složitost není doporučována pro úplné začátečníky.

Power jóga je vyznačována intenzitou cvičení, které energizuje a zahřívá tělo. Tímto cvičením dochází k rozvoji síly a flexibility. Power jóga spočívá v opakování pozdravu slunce a ostatních pozic, které nejsou pevně seřazeny, jak mají postupovat za sebou. Tento styl vyžaduje určitou sílu pro setrvání v kratších či delších pozicích .

Vinyasa jóga je překládána jako jóga bez překážky. Při tomto stylu jde o propojení dechu a dynamických pohybů, takže vzniká nepřerušovaný a plynulý pohyb. Cvičení je fyzicky náročné, přibližuje se aerobní formě cvičení.

Bikram jóga se cvičí ve vysoké teplotě, přibližně mezi 40–43 °C. Vysoká teplota zapříčiňuje pocením vyplavování toxinů a tělo se celkově stává flexibilnějším. Lekce Bikram jógy se skládají z 26 pozic. Každá pozice se dvakrát opakuje a je doporučováno v nich setrvat minimálně 30 vteřin (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007).

3.1.2 Jóga zaměřená na detail a techniku pozic

Iyengar jóga je zaměřena na správné provedení pozic a plný jógový dech. Od ostatních směrů se odlišuje poměrně dlouhým setrváním v pozicích, které je důležité pro správné postavení pozice a její procítění. Dalším prvkem, kterým se odlišuje od jiných směrů je využívání pomůcek při cvičení (bloky, pásy, deky, židle...) (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007).

3.1.3 Jóga zaměřená na duchovní probuzení

Do této kategorie spadá jóga v denním životě, shivananda jóga, kundalini jóga a další.

Jóga v denním životě je komplexní systém, obsahující klasická jógová tělesná a dechová cvičení, relaxaci, koncentraci, meditaci a krije (očistné jógové techniky). Postupuje od nejjednodušších cviků po náročnější jógové pozice.

Shivananda jóga zahrnuje pět hlavních principů, kterými jsou správné cvičení, dýchání, relaxace, stravování, pozitivní myšlení a meditace. Skládá se z 12 základních pozic, jejichž záměrem je zlepšení síly a flexibility fyzického těla.

Kundalini jóga je druh jógy, která je spíše zaměřena na dech, recitace a meditace, než na provádění ásan. Těmito technikami dochází k uvolnění kundalini energie, která prochází všemi energetickými centry těla (čakrami). Cílem Kundalini jógy je meditace a pocit štěstí (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007).

3.1.4 Jóga zaměřená na fyzický a emocionální rozvoj a uzdravení těla a mysli

Mezi tyto druhy jógy se řadí integrative yoga therapy, viniyoga a svaroopo jóga.

Integrative yoga therapy byla vytvořena pro nemocnice a rehabilitační centra. Má za úkol napomáhat uzdravování.

Vinijóga se zaměřuje na jednotlivé potřeby každého jedince. Jsou to ve většině případech individuální lekce, které jsou specializované na konkrétní zdravotní problémy. Jedná se o terapeutické a léčivé techniky a méně dynamické pohyby.

Svaroopo jóga. Svaroopo lze přeložit jako skutečná přirozenost bytí, která není podmíněna aktivitou ani pasivitou. Tento styl má za cíl zmírnit svalovou tensi v okolí páteře za pomoci pomůcek, které napomáhají lepšímu uvolnění a nastavení pozice (Kubrychtová Bártová, Stuchlík 2007; Stephens 2014).

3.2 Etické zásady – jama a nijama

Jama a Nijama jsou prvními dvěma stupni z osmi stupňů Rádžajógy (Lidell et al. 1997). První dva stupně jsou zároveň těmi nejdůležitějšími. Jama a Nijama poukazují na morálně etické stránky života, kterými by se jedinec měl držet. Nejedná se o nějaké přísné rozkazy, které musí dodržovat, ale pouze o doporučení. Dále bývají označovány jako prostředky duševní hygieny, které by měli lidem ukazovat neutrální pohled jak na sebe, tak i na svět okolo (Mihulová, Svoboda 2007).

3.2.1 Jama

Jama poukazuje na negativní hlediska, kterých je celkem pět. Tyto negativní hlediska se mohou projevit například při interakci s dalšími lidmi (Krejčí 1995). Prvním bodem Jamy

je Ahinsa. Ahinsa znamená neubližování. Je zařazena na prvním místě, jelikož je základem i všem ostatním zásadám. Neubližováním je myšleno jak násilí fyzické, tak psychické. Psychické násilí mnohdy napáchá mnohem větší škody a zároveň je mnohem těžší kontrolovat své myšlenky, emoce, slova, než páchání fyzického násilí (Mihulová, Svoboda 2007). Satja znamená pravdivost. Říká, že bychom měli žít v pravdě a hledat pravdu, a to jak v rovině sociální, tak i především v rovině osobní. Zároveň je důležité nezapomínat na první hledisko, kterým je neubližovat. Dalším hlediskem je Astéja, kterou vystihuje nepřisvojování si toho, co nám nenáleží. To je myšleno jak v oblasti hmotné, tak mentální a sociální. Astéja by se měla dodržovat i oblasti emocí, myšlenek a mezilidských vztahů (Krejčí 1995). Aparigraha má význam neshromažďovat a odolávat chamtivosti. Chamtivost se nemusí projevovat hromaděním materiálu, ale může se objevovat jako touha po popularitě či získání moci. Brahmačarja znamená zdrženlivost, čistotu a mravnost. Dodržování Brahmačarji směřuje k rozvoji v oblasti tělesné, mentální, morální a duchovní (Krejčí 1995).

3.2.2 Nijama

Nijama poukazuje na vnitřní hlediska, která je potřeba záměrně rozvíjet. Nijama se skládá opět z pěti principů. Prvním principem je Sauča, což znamená čistotu či očistu. Zahrnuje jak čistotu těla, tak i čistotu mentální, duchovní a sociální. Santóša je překládána jako spokojenost. Spokojenost s tím, co život přináší, i když to vždy nejsou pouze příjemné momenty (Krejčí 1995). Důležité je nepřehlížet pozitivní momenty, které jsou často považovány už za samozřejmé a nezaměřovat se tolik na ty negativní. Tapas lze asi nejlépe vystihnout slovem sebekázeň. Jedná se určitou formu tréninku či odolnosti a to jak tělesné, tak psychické (Mihulová, Svoboda 2007). Tapas souvisí s odhodláním překonat složitá období bez stresu, ale s poklidem a rozvážností. Svadhjája znamená studium (Krejčí 1995). Nezahrnuje pouze studium informací o okolním světě, ale i studium znalostí, které souvisí s vlastním životem a s jeho subjektivními okolnostmi, které bývají často přehlíženy. To má za následek, že člověk nedostatečně rozumí sám sobě (Mihulová, Svoboda 2007). Proto je potřebné se zaměřit na studium sebe sama a sebeanalýzu. Išvara pranidhana je harmonizace s vyššími silami. Tento princip, nabádá k tomu, aby život nesměřoval ke stereotypům. Život by měl být věnován vyšším životním hodnotám, které je schopný rozvíjet pouze člověk (Krejčí 1995).

3.3 Jógové ásany

Ásana je třetím stupněm z osmi stupňů Rádžajógy. Tento stupeň se vztahuje k postavení těla (Durgananda et al. 2019). Slovo Ásana je překládáno jako poloha, sezení, pozice. Ásany mají původ v polohách zvířat a existuje jich hojný počet (Krejčí 1995). Jsou to klasické jógové polohy, kde je kladen důraz především na statickou fázi výdrže. Právě ásany ovlivňují téměř celý lidský organismus. Mají vliv na pohybový aparát, vnitřní orgány, nervovou soustavu, žlázy s vnitřní sekrecí, krevní oběh a působí i dech. Je důležité ásany provádět správným způsobem, v opačném případě mohou ztrácet své pozitivní účinky, ba dokonce se mohou stát i škodlivými (Mihulová, Svoboda 2007). Dalšími pozitivními účinky ásan je emoční vyrovnanost, spokojenost, harmonie, zlepšují paměť a schopnost koncentrace a vyjasňují a pročišťují vědomí (Krejčí 1995).

Vacek (2010) rozlišuje ásany podle účinku a použití do dvou kategorií. První kategorií jsou ásany pro meditaci. Všechny ásany pro meditaci musí být pohodlné, jsou jimi především pozice se zkříženými nohama, ty však nemusí být každému pohodlné, proto je možné provádět meditaci při sezení na židli nebo i ve stoje. Dalším požadavkem je vzpřímená poloha páteře. Existují čtyři hlavní ásany v sedě – sed se zkříženými nohama, svastika, siddhásana a padmásana (také známa jako lotosový sed). Druhou kategorií jsou nemeditativní ásany, které jsou dále děleny na všeobecné ásany, ásany pro relaxaci a převrácené ásany.

Podstatné je provádění veškerých pozic bez násilí a neměl by být vyvoláván pocit přílišného napětí nebo až bolesti. Při postupném a nenásilném nácviku je možné docílit i náročných poloh. Pohyby jsou při cvičení prováděny pomalu a plynule. Zároveň není dobré provádět polohy, u kterých si nejsme jisti správným provedením. Je důležité mít na paměti, že se nesnažíme za každou cenu provádět náročné nebo až akrobatické polohy, jelikož cílem tělesných cvičení jógy není zvládnutí nejsložitějších cviků, ale uvolnění a procítěné cvičení poloh, které nám vyvolávají příjemné pocity (Krejčí 1995).

3.4 Dechová cvičení

Dechová cvičení jsou v józe nazývána Pránájáma. Jedná se o čtvrtý stupeň z osmi stupňů Rádžajógy. Je záměrně řazena po ásanách, neboť je organismus tělesným cvičením k pránájámě připravován (Krejčí 1995). Na Západě je pránájáma chápána zejména jako

označení pro dechové techniky, které jsou zaměřené na zdravý způsob dechu. Společně s dechem je přijímána i životní energie zvaná prána (Mihulová, Svoboda 2012). Prána je obsažena ve všech formách života, a to od nerostů až po lidi. Pránájáma ovládá všechny části těla. Nachází se i ve vzduchu, jídle, vodě i slunečním svitu, kterými je přenášena do těla. Ovládání dechu (pránájáma), je tedy také nejsnadnějším způsobem, jak ovládat pránu (Durgananda et al. 2019). Prána tělem proudí pomocí drah, které jsou nazývány nádí. Je jich přibližně 72 tisíc, nejdůležitější z nich jsou ida (dráha levé nosní dírky), pingala (dráha pravé nosní dírky) a sušumna (ústřední dráha v míšním kanálu) (Krejčí 1995).

Bez dechu by neexistoval život. S dýcháním jsou zároveň spojené všechny pocity a niterní zážitky. To je důvod, proč je možné dechem ovládat i psychický stav. Úplného účinku jógových cvičení je dosaženo pouze tehdy, když je sjednoceno se správným dýcháním. Jsou rozlišovány tři druhy dýchání. Spodní (břišní), střední (hrudní) a horní (podklíčkové). Pro správné dýchání je nutné spojení těchto třech druhů. Je nazýváno plný jógový dech. Při plném jógovém dechu se dýchá výhradně nosem (Krejčí 1995).

3.5 Relaxace

Relaxace je základem správného cvičení jógy (Maheshwarananda, Pilařová, Dohnalová 2014). Relaxace spočívá v uvolnění veškerého psychického i tělesného napětí. Neustálém psychické i tělesné napětí vyžaduje mnohem více naší energie, a tím pádem dochází k většímu vyčerpání. To může mít za následek až celkový nervový či tělesný kolaps. Relaxace je tedy dobrým prostředkem pro odbourávání stresu a tím pádem vyvarování se těchto stavů (Vacek 2010).

Relaxace má za úkol připravit tělo a mysl na meditaci, tím že přispívá k procesu sebeuvědomění a sebeovládání. Při tomto procesu nastává uvolnění těla a mysli, jelikož se přenesou pozornost od emočně ovlivněných myšlenek těm neutrálním. To může například představovat zaměření se na vnímání dechu, či mantry (Knaislová 2007).

Pro relaxaci jsou určeny relaxační ásany. Mezi relaxační ásany je zahrnována například šavásana v lehu na zádech a na břiše, která bývá využívána nejčastěji, dalšími jsou tygří relaxační poloha a krokodýlí relaxační poloha. Doba vytrvání v pozici se liší, může to být několik minut až desítky minut. Pro relaxaci je důležité klidné prostředí, kde nás nebude

nic vyrušovat. Je také zapotřebí zvolit, zda bude při relaxaci naprosté ticho, či zvolíme hudební doprovod. Ukončení relaxace by nemělo proběhnout náhle, mělo by být pomalé a postupné (Krejčí 1995). Závěrečná relaxace by měla proběhnout po každém jógovém cvičení. Zásadou této relaxace je úplné fyzické, duševní a duchovní uvolnění, které je zásadním prožitkem jógy (Durgananda et al. 2019).

4 Starší školní věk

Starší školní věk neboli pubescence, je označováno jako období přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Věkově vymezováno je zhruba od 11 do 15 let, což je období, kdy dítě je žákem druhého stupně základní školy. Dle Vágnerové (2012) nastává v tomto období celková proměna osobnosti, a to tělesné, psychické a sociální. Změny jsou z velké části ovlivněny biologicky, zároveň korelují s psychickými a sociálními faktory. Pro toto období jsou charakteristické změny v proporcích těla a struktuře psychiky, proto je i označováno jako věk druhé strukturální přeměny. K těmto změnám dochází odlišně v závislosti na pohlaví. Rozdílný je počátek i rychlost jakou změny probíhají. U dívek nastávají změny dříve než u chlapců. V posledním století je zaznamenáván trend sekulární akcelerace, což znamená, že se zrychlil vývoj i růst dětí, k fyzickým změnám dochází dříve a i hmotnost a výška dospívajících jsou vyšší, než tomu bývalo dříve (Šimíčková-Čížková 2010).

Období pubescence je děleno na dvě fáze. Fáze prepuberty a fáze vlastní puberty. Počátkem prepuberty je považován výskyt prvních známek pohlavního dospívání (objevují se druhotné pohlavní znaky) a růstový spurt. U dívek toto období nastupuje zhruba v 11. roku a končí příchodem menarche. U chlapců je počátek prepuberty asi o 1–2 roky později, končí prvními ranními polucemi. Fáze vlastní puberty přímo navazuje na fázi prepuberty a trvá do dosažení pohlavní zralosti. To je u dívek po 1 – 2 letech od menarche, kdy se ustálí ovulační cyklus. Ani u chlapců nedochází k okamžité pohlavní zralosti ihned po dokončení vývoje sekundárních pohlavních znaků. Fáze vlastní puberty trvá zhruba od 13 do 15 let (Langmeier, Krejčířová 2006).

4.1 Tělesný rozvoj ve starším školním věku

Změna stavby těla v období staršího školního roku je na první pohled velmi zřetelná. Mění se výška i hmotnost dítěte. V první fázi pubescence se mění hlavně výška, kdy periferní části těla rostou rychleji než trup. Později dochází především u chlapců i k rozvoji svalů. Tento nerovnoměrný vývin může mít za následek nesprávné držení těla, kterému by se tudíž měla věnovat pozornost a dbát na správné držení těla (Perič 2008).

V tomto věku dochází k výraznější pohlavní diferenciaci, kdy u dívek začínají být zřetelné sekundární pohlavní znaky. U chlapců se odlišnost od dívek projevuje vyšším vzrůstem a zesílením (Vágnerová et al. 2012).

Z fyziologického hlediska nastává období, kdy se hodnoty přibližují dospělému jedinci. V těle probíhají složité procesy, například dochází k dozrávání vestibulárního aparátu. „Dobrou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumu v centrální nervové soustavě dochází k rychlému upevňování podmíněných reflexů. Plasticita nervového systému vytváří veledobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků. Proto jsou také koncem tohoto období již výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami“ (Perič 2008).

4.2 Psychický rozvoj ve starším školním věku

Ve vývoji psychiky je období od 11 do 15 let klíčové. Podle Šimíčkové-Čížkové (2010) lze fázi prepuberty označit jako období emoční lability. Důvodem jsou změny hormonální aktivity, které se projevují citovou proměnlivostí. Náladovost, přecitlivělost až urážlivost a následná hrubost a podrážděnost je podle Vágnerové (2012) pro toto období typická. Reakce na podměty bývají často prudké, intenzivní, ale krátkodobé a proměnlivé. Reakce je také ovlivněna předchozími zkušenostmi, které pubescent získal v průběhu vývoje, v interakci mezi členy rodiny a vrstevníky. Mění se i pohled pubescentů sám na sebe. Mnohem více se zabývají svým vzhledem, změnou tělesných proporcí, se kterými bývají často nespokojeni. Z toho důvodu se jim často snižuje sebevědomí. V další fázi pubescence už emoční labilita není tak výrazná. Hormonální výkyvy pomalu ustávají a většina pubescentů bývá více pozitivně naladěná.

U pubescenta se nově začíná objevovat formálně abstraktní způsob myšlení. Nespoléhá se pouze na konkrétní operace, ale dokáže vyvozovat logické závěry. Spolu s tím se rozvíjí i logická paměť. Více chápe jednotlivé souvislosti a nespolehá se pouze na mechanickou paměť. Logická paměť získává výběrový charakter, ten je ovlivňován především zájmy (Šimíčková-Čížková 2010).

Jak uvádí Perič (2008), v této fázi vývoje je pubescent schopný se déle soustředit než tomu bylo v předchozích fázích, což ovlivňuje i rozvoj pohybových aktivit. Díky této změně,

je u pubescentů zrychlený proces učení a pro zapamatování je potřeba i menší počet opakování jednoho cviku. Mění se i vztah ke sportu jako takovému. Dříve byl pro dítě sport brán pouze jako prostředek pro vyplnění volného času, v této fázi dítě provozuje sportovní aktivity nejen pro zábavu, ale s cílem zlepšení se.

Pohybový rozvoj ve starším školním věku

„Nerovnoměrnost vývoje výrazněji ovlivňuje pohybové možnosti. Tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla svého maxima, schopnost přizpůsobení se je dobrá, což vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Vývoj i růst dále pokračuje a není ještě ukončen, ačkoliv již začíná spět ke svému konci. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku“ (Perič 2008).

Z hlediska motorického vývoje je první fáze staršího školního věku (prepuberta) považováno za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový projev dítěte v tomto období je účelný, mrštný a přesný. Pohyb se stává celkově více ekonomickým a dokáže ho přizpůsobovat aktuálním okolnostem. Mnohem více se projevuje schopnost anticipace (předvídaní) pohybů vlastních i ostatních účastníků. To lze zaznamenat především ve sportovních hrách. Lepší předvídavost pohybu se projevuje i při zapojení sportovního náčiní a dalších sportovních předmětů jako je například míč, raketa nebo lyže. Nejtypičtějším znakem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem. Pohyby, které jsou naučeny v tomto věku, jsou mnohem více zakořeněné, lépe si je pamatují, než jsou pohyby naučené v dospělosti.

V druhé fázi staršího školního věku (pubertě) je u některých dětí zaznamenáno výrazné zhoršení koordinace. Zhoršení je způsobeno nerovnoměrností mezi jednotlivými částmi těla, které vyvolává rychlý růst a vývoj. Největší problém mají děti staršího školního věku s přesností a plynulostí pohybů (Perič 2008).

4.3 Sociální rozvoj ve starším školním věku

Někteří autoři označují období staršího školního věku jako období druhého sociálního narození, což je spjata se samostatným vstupem do společnosti. Největšími milníky v sociálním postavení v tomto věku bývá zejména ukončení povinné školní docházky a volba

dalšího vzdělání, které pubescenta naměřuje k budoucímu povolání. Dále pak dosažení patnáctého roku, a tím pádem získání občanského průkazu (Vágnerová et al. 2012).

Šimíčková-Čížková (2010) uvádí, že citový vztah k rodičům je chladnější, než tomu bylo doposud. Pubescent od nich vyžaduje spíše racionálnější, dospělejší chování. Pubescenti vystupují vůči dospělým často kriticky a netolerantně. Kladou velký důraz na spravedlnost a požadují po nich rovnoprávnost. V případě, že důraz na spravedlnost funguje rovněž jako obranný mechanismus v situacích, kdy má pubescent pocit, že je ohrožena jeho sebeúcta, může být o to silnější. K těmto situacím dochází v případě, kde je pubescent dospělým kritizován. Většinou však bývá tato kritika oprávněná. Kritika ze strany pubescentů vůči dospělým není častější, než vůči vrstevníkům. Zdá se být pouze výraznější z důvodu, že se jedná o vývojově nový projev, se kterým se dospělí doposud nesetkali. Zároveň nejsou k dospělým kritičtější, než jsou vůči sobě samým. To ale nemusí dospělí vědět, jelikož pubescenti nejsou s těmito pocity příliš sdílní, nanejvýš je sdílejí se svými nejbližšími přáteli. S dospělých mají pocit nadřazenosti a domnívají se, že by tyto informace zneužili proti nim. Proto se snaží uchovat si sebeúctu alespoň navenek a nepřiznat svoje slabiny a pochybnosti, které si často sami uvědomují.

Podle Vágnerové (2012) nejsou pro pubescenta podstatné odlišné sociální skupiny a instituce, jako tomu bylo v mladším školním věku. Změnil se pouze jejich subjektivní význam a vliv. Nejvýraznějšími vývojovými úlohami v období dospívání je považováno částečné osamostatnění se od rodiny, zároveň rodina zůstává i nadále významným sociálním zázemím. U pubescentů se mění vztah k autoritám. Autorita rodičů, tudíž přestává být tolik nadřazená. „Rodičovská autorita prochází kvalitativní proměnou, dochází k redukci její formálně dané nadřazenosti“ Vágnerová (2012). Dále mají vliv na pubescenta volnočasové instituce. Ty ovlivňují jak sociální zařazení, tak jeho schopnosti a dovednosti. V některých případech mohou nahrazovat vliv rodiny. Pro pubescenta je stále podstatnější vrstevnická skupina. „Rozvíjejí se zde symetrické vztahy typu přátelství a prvních lásek, ale i hierarchizované vztahy organizovanější party, která má svého vůdce, jehož musí ostatní respektovat“ Vágnerová (2012).

5 Uplatnění jógy v tělesné výchově na 2. stupni základní školy

Jógová cvičení byla jako součást školní tělesné výchovy zařazována jakožto nová forma tělesných cvičení a zdravotní tělesné výchovy už v devadesátých letech minulého století. V současnosti se tento trend rozšiřuje, a to čtenějším zařazením jógových cvičení do samostatných hodin tělesné výchovy. Některé základní školy nabízejí i možnost jógy jako volnočasové aktivity. Provedené výzkumy ukazují, že zařazení jógových cvičení do hodin tělesné výchovy má na děti velmi pozitivní účinky. Jógová cvičení posilují duševní rovnováhu, napomáhají rozvoji koncentrace i zefektivňují učení. Dále lze pomocí jógy regulovat vadné držení těla a naučit správně dýchat. Zásadou relaxace je možné redukovat úzkostné stavy, vycházející ze školního, nebo domácího prostředí. Jógovým cvičením je možné u dítěte dosáhnout hlubšího uvědomění si sebe sama, stejně tak i svého okolí. Též dochází ke zlepšení krevního oběhu, zlepšení smyslu pro rovnováhu a zvýšené odolnosti proti nemocem. Cvičením jógy je možné také regulovat tělesnou hmotnost. Rovněž lze u dětí docílit větší samostatnosti a schopnosti navazovat sociální kontakty a rozvíjet komunikaci (Krejčí 1995; Maheshwarananda, Pilařová, Dohnalová 2014).

Maheshwarananda (2014) udává, že cvičení jógy by mělo ideálně probíhat denně a pravidelně. To ale není ve školní tělesné výchově možné, proto by děti cvičení v hodinách tělesné výchovy mělo inspirovat ke cvičení i mimo školní prostředí. Dále píše, že při józe by se mělo bezvýhradně dýchat nosem, pokud to není v dané pozici výslovně vyžadováno. U cvičení i u výdrží by měla být koncentrace zaměřována na dech, a zda je pohyb v harmonii s dechem. V pozicích děti zůstávají pouze krátce, maximálně pět vteřin. Měly by se cítit komfortně a uvolněně. Je důležité, aby byl pohyb uvolněný a soustředěný, proto doporučuje pomalé cvičení. Zároveň by cviky neměly nikdy způsobovat bolest či jiné nepříznivé pocity.

RVP

Rámcový vzdělávací program, zkráceně RVP, tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol. RVP slouží především k vymezení konkrétních cílů učiva, které je povinné dodržovat. Jedním z cílů vzdělávání jsou klíčové kompetence, kterých každý žák musí dosáhnout při základním vzdělání. Dále RVP vymezuje formu, délku a povinný obsah učiva.

Podle Rámcového vzdělávacího programu tělesná výchova spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tu tvoří ještě vzdělávací obor Výchova ke zdraví. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví má za úkol u dětí vzbuzovat zájem k rozvoji a ochraně zdraví. Záměrem této vzdělávací oblasti je, aby žáci porozuměli hodnotě zdraví a důležitosti jeho ochrany. Dále pak jak zdraví ovlivňují nemoci a jiné zdravotní újmy. Jde tedy o osvojování dovedností a způsobů chování, které směřují ke zdraví, či jeho posílení a získávání nezbytné odpovědnosti na zdraví vlastním i zdraví ostatních. Realizace této vzdělávací oblasti by měla zejména poukazovat na praktické dovednosti a aplikaci do reálného života (*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* 2021).

5.1 Vzdělávací obor Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova má dva hlavní proudy, kterými žáky vzdělává v problematice zdraví. První žáky vede k poznávání vlastních motorických schopností a zájmů. Druhý má za úkol rozeznání účinků daných motorických činností na tělesnou zdatnost, emocionální a sociální pohodu. Pohybové vzdělání, zahrnuje spontánní činnosti i činnosti řízené a výběrové, které následně žák sám zařadí do svého denního režimu a dál rozvíjí s účelem uspokojení vlastních motorických potřeb a zájmů. Motorické činnosti, zařazuje s cílem rozvoje motorické zdatnosti a výkonnosti, zároveň zapojuje i činnosti s regeneračním či kompenzačním účinkem. Záměrem tělesné výchovy je ukázat žákům, význam pohybu v každodenním životě a motivovat je k lepším výkonům.

Přestože samotná výuka jógy mezi hlavní učivo v RVP zařazena není, můžeme ji zahrnout do kategorie další (i netradiční) pohybové činnosti, které jsou závislé na podmínkách školy a zájmu žáků (*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* 2021).

5.2 Distanční výuka

Distanční výuka je forma vzdělávání, při které nejsou žáci fyzicky přítomni ve škole. Veškerá korespondence probíhá skrze email nebo je nahrazována výukou online. Na tuto formu vzdělávání byla v posledním roce z důvodu pandemie COVID-19 nucena přejít většina školních institucí, a to od škol základních, přes střední až po vysoké školy na celém světě. Nejčastěji využívanými platformami, přes které online výuka probíhá, jsou Zoom, Google Classroom, Google Meet a Microsoft Teams. Jako hlavní problémy distanční výuky v České

republiky považují vyučující nezapojení všech studentů do výuky a udržení pozornosti všech studentů při výuce. Dále jako problém označují nedostačující technické dovednosti a také špatné internetové připojení, které má za následek výpadky internetu při výuce. Tyto faktory znesnadňují komunikaci mezi vyučujícími a žáky (Člověk v tísní 2021). Jako výhody distanční výuky lze označit práci z domova, kterou je možné zorganizovat dle svých potřeb a více času na odpočinek a duševní hygienu. Mnohem jednodušší je také udržení zdravého životního stylu života (Frombergerová 2020).

5.3 Jóga pro děti staršího školního věku a skladba cvičební hodiny

Dle Krejčí (1995) je pro děti staršího školního věku podstatná změna motivace cvičení. V tomto věku jsou děti velmi dobře schopné přijmout věcnou argumentaci. Zajíímají se o účinky cvičení a zvládají podle rytmu svého dechu určovat i rytmus a dávkování cvičení. Sladění dechu a pohybu se zvyšuje spolu s věkem dítěte. Pomocí cvičení jógy se zavřenými očima si mohou zlepšovat proprioreceptivní čítí a nervosvalovou koordinaci. Dále je pro děti potřebné aby si uvědomovaly, že se necvičí pro vnější efekt, ale že se tím rozvíjí jejich psychická a fyzická způsobilost.

V tomto věku jsou děti schopni přijmout a dodržovat nějaký zavedený rituál jógového cvičení. Může tím být například společná příprava místnosti ke cvičení, dále zásada, že se do dané místnosti vstupuje výhradně bez obuvi nebo to, že se každé cvičení zahajuje v určité poloze. Hodiny jógy s dětmi staršího školního věku se už nedají považovat jako hodiny dětské jógy. Při cvičení se už nepoužívají různé pohádky, říkanky a básničky. Více se svým přístupem přibližují cvičení dospělých. Největší rozdíl je ten, že výdrže v pozicích jsou kratší, než u cvičení s dospělými (Krejčí 1995).

Hodina tělesné výchovy na základní škola je dlouhá 45 minut a skládá se z více částí. Části úvodní (zahřívací), průpravné (rozcvičovací), hlavní (návčkové, výcvčkové) a závěrečné. V úvodní části hodiny je hlavním cílem rozehrátí organismu. Proto jsou hlavní náplní úvodní části různá lokomoční cvičení, jako je chůze, běh, poskoky... Postupovat by se mělo od klidnějších aktivit k těm více aktivním. Druhá část je rozcvičovací a má za úkol připravit tělo na následující zátěž. Rozcvičení obsahuje uvolňovací a protahovací cviky pro uvolnění kloubů a protažení svalů. Záměrem hlavní části hodiny tělesné výchovy je naučit

děti nové dovednosti, upevnit je a opakováním zdokonalovat činnosti již naučené. Hlavní část je často rozdělována na část nácvikovou a výcvikovou. Nácviková část je zaměřená na osvojování si nových dovedností a upevnění dovedností z předchozí hodiny. Ve výcvikové části by mělo docházet ke zvýšení intenzity pohybu a energetické náročnosti, tudíž k rozvoji aerobní zdatnosti. Proto tato část zahrnuje zejména dynamické prvky cvičení společně s lokomočními prvky. Může být zařazeno i posilování. Poslední část hodiny obsahuje závěrečné uvolnění a protažení zatížených svalů. Součástí této části by měla být reflexe uskutečněné hodiny (Dvořáková 2012).

Krejčí (1995) Doporučuje složení jógové hodiny pro děti staršího školního věku takovéto:

Úvodní část – Nejprve se s žáky pozdravíme a vysvětlíme jim, jaký bude dnešní plán hodiny. Motivujeme žáky ke cvičení, případně můžeme připojit krátké ponaučení. Jelikož by tato část hodiny měla být tzv. zahřívací, zaměříme se i na pohybovou činnost a hru, které pomohou s prohloubením pozitivních sociálních kontaktů mezi žáky. Můžeme čerpat z oblasti psychomotoriky, tance, pohybové improvizace nebo pantomimy.

Průpravná část – V této části se zaměříme na krátkou relaxaci, během které se lehce protáhneme a nacvičíme si základní jógový dech. Hlavním účelem této části je žáky přeladit na cvičení jógy, která je oproti jiným pohybovým aktivitám odlišná.

Hlavní část – V této části si zacvičíme jednotlivé jógové sestavy.

Závěrečná část - Zde se zaměříme na závěrečnou relaxaci a dechové cvičení

Při cvičení s dětmi je dobré použít i různé jógové hry. Jógovou hrou může být například hra „Jógová kostka“, na které je místo číslice na povrchu kostky určitá jógová pozice. Při této hře si děti procvičí názvy i provedení jógových pozic. Samozřejmě není zapotřebí použít pouze kostku s jógovými pozicemi, ale je možné použít klasickou kostku a pouze si předem určit, jaké číslo znázorňuje jakou pozici. Další možností, jak zpestřit hodinu jógy a procvičit jógové pozice, desková hra. Na internetu nalezneme velké množství takových deskových her, nebo si ji můžeme vytvořit sami. Dalšími alternativami jógových

her je například „Jogín říká“, Jógový závod, „Zrcadlo, zrcadlo“, Jógová abeceda, „Jogínština“ a další.

6 Praktická část

V praktické části práce bylo vytvořeno deset lekcí pro distanční výuku jógy v tělesné výchově pro žáky druhého stupně ZŠ. Každá lekce je zaměřena na něco jiného a je určena pro jednu vyučovací hodinu tělesné výchovy. Ke každé lekci je vytvořeno i video, ve kterém jsou předcvičovány daná jógová cvičení.

Před samotnými jógovými lekcemi je zapotřebí popsat základní jógové pozice, které se budou vyskytovat v následujících lekcích. Nejprve budou popsány pozice v lehu, sedu, kleku a naposledy ve stoje.

POZICE V LEHU

- pozice mrtvolý (śavāsana) – leh na zádech, paže položené volně podél těla, dlaněmi vzhůru, nohy mírně od sebe. Tato pozice je určená k uvolnění a relaxaci.
- kobra (bhujangāsana) – leh na břiše, vzepřeme se na pažích
- pes s hlavou vzhůru (urdhva mukha śvanāsana) – leh na břiše, vzepřeme se na pažích, kolena se nedotýkají podložky
- stoleček (utthāna prsthā āsana) – leh na břiše, paže složené pod rameny, s nádechem se vzepřeme na rukou a kolenou
- svíčka (sarvāṅgāsana) – leh na zádech, nádechem přednožíme, nohy dostaneme až nad hlavu, boky si podepřeme dlaněmi
- kobylka (śalabāsana) – leh na břiše, paže v upažení, s nádechem zvedneme současně nohy (chodidla jsou spojená), hrudník, hlavu a ruce
- poloviční luk (ardha dhanurāsana) – leh na boku, hlavu máme opřenou o dlaň, zanožíme pokrčmo, rukou chytíme prsty a protáhneme vzhůru
- luk (dhanurāsana) – leh na břiše, nohy skrčíme zánožno, chytíme se za nártu a prohneme se
- poloviční most (setu bandhasana) – leh na zádech, pokrčíme nohy, chodidla položíme na podložku, chytíme se za kotníky a zvedneme se na ramenou

POZICE V SEDU

- hole (dandāsana) – sed snožný, rovná záda, špičky táhneme k bérce

- kleště (paścimóttanásana) – sed snožný, s nádechem vzpažíme, vytáhneme se, s výdechem předklon s rovnými zády
- loďka (navásana) – sed pokrčmo, s nádechem přednožíme a předpažíme, chytíme se pod kolena a propneme ruce, těžší variantu provedeme tak, že napneme nohy, případně můžeme ještě pustit ruce a nechat je předpažené
- stůl (purvottanásana) – sed pokrčmo, dlaně máme položené za zády na podložce, s nádechem zvedneme hýždě od podložky a zakloníme hlavu

POZICE V KLEKU

- vážka II. – klek sedmo, s výdechem vzpor klečmo, s nádechem zanožíme nohou a předpažíme opačnou paži
- dítě (balásana) – klek, palce nohou máme u sebe, kolena mírně od sebe, předkloníme se do lehu, paže můžeme mít podél těla, pod hlavou nebo v přepažení
- klek sedmo (vadžrásana)
- velbloud (uštásana) – klek sedmo, s nádechem předpažíme a přejdeme do kleku, s výdechem dáme ruce v bok a s rovnými zády se zakloníme. Další variantou je, že se opřeme o prsty a s výdechem zakloníme
- kočka (márdžáří) – vzpor klečmo, s výdech bedra vzhůru, lopatky od sebe a hlavu přitáhneme mezi paže, brada k hrudníku. S nádechem zatlačíme stehna proti sobě a vytáhneme se z pasu a otevřeme hrudník, pohled vzhůru
- pejsek – vzpor klečmo, s nádechem unožíme pokrčmo (max. úhel 90 °)
- tygr (vhjághraásana) – klek sedmo, s nádechem klek s předpažením, s výdechem vzpor klečmo, předkloníme hlavu a přitáhneme koleno k čelu, s nádechem zakloníme hlavu a prohneme se v zádech a zanožíme pokrčmo

POZICE VE STOJE

- hora (tadásana) – stoj spatný
- hrdina (vírásana) – stoj spatný, s nádechem vzpažíme a spojíme dlaně, výdechem dřep na špičkách, spojené dlaně před hrudník (modlitba)
- hluboký předklon (uttanásana)
- hvězda – stoj roznožný, ruce v rozpažení

- bojovník I. (virabhadrasana I.) – do této pozice přecházíme například z pozice psa hlavou dolů, vkročíme mezi dlaně, pření noha je pokrčená v kolenu, zadní propnutá vzpažíme, zadní nohu vytočíme ven o 90 °, boky jsou rovnoběžné s podložkou
- bojovník II. (virabhadrasana II.) – stejný postup jako u bojovníka I., s rozdílem, ruce rozpažíme (dopředu směřuje stejná paže, jako je postavená přední noha), dlaně dolů
- trojúhelník (trikóna ásana) – stoj rozkročný, s výdechem úklon do strany, rukou položíme na nohu, druhá ruka ve vzpažení, směřuje za ní pohled
- rovný předklon (ardha uttanasana)
- strom – stoj, zvedneme nohu a zapřeme ji o kotník, pod kolenem nebo nad kolenem, ruce jsou ve vzpažení, dlaněmi k sobě
- židle (utkatásana) – stoj, přecházíme do podřepu, podsadíme pánev a vzpažíme vpřed
- palma (palma tadásana) – stoj spojný, podsadíme pánev, zapažíme poníž
- orel (garudásana) – stoj spatný, zvedneme jednu nohu, u obtočíme kolem lýtku, pokud stojíme na pravé noze, pravou paží obtočíme zdola levou paží, přejdeme do podřepu
- pes hlavou dolů (adho mukha svanásana) – označována také jako střecha, s výdechem zatlačíme silou dlaněmi do země a zvedneme kostrč vzhůru, krční, hrudní i bederní páteř v jedné rovině

6.1 Lekce 1

První lekce jógy pro distanční výuku tělesné výchovy je zaměřena na nácvik tzv. plného jógového dechu. S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 1: plný jógový dech](#).

Úvodní část. Nejprve se seznámíme s průběhem lekce a poté si zahrajeme hru „jógová abeceda“. Každý hráč si podle obrázků, které vidí ve videu, sám sestaví na základě jógové abecedy otázku, na kterou mu jiný hráč odpoví také pomocí jógové abecedy. Tento hráč pokračuje a ptá se na další otázku on. Postupně se vystřídají všichni žáci.



Obr. 1 Jógová abeceda (zdroj: vlastní)

Průpravná část. Na začátku lekce si ukážeme, jednotlivé druhy dýchání. Břišní, hrudní a podklíčkové. Jednotlivé druhy dechu si několikrát prodýcháme. Položíme se do pozice mrtvoly (leh na zádech) a pro kontrolu, zda opravdu dýcháme do správné části plic, si přiložíme jednu ruku na místo, kam právě směřuje náš dech. Při nádechu cítíme, jak se zvedá ruka a také roztahují prsty. U břišním dýchání si položíme ruku na břicho, u hrudního dýchání na hrudník a při podklíčkovém dýchání pod klíční kosti. Toto několikrát opakujeme. Následně budeme všechny druhy dýchání střídát po jednou nádechu a výdechu zhruba pětkrát.

Následně si vyzkoušíme plný jógový dech, nejprve v lehu. Jednu ruku si položíme na břicho, druhou na hrudník. S nádechem se postupně rozšiřuje břicho, poté se zvedá hrud' a jako poslední se zvedají klíční kosti. Při výdechu se opět jako první uvolňuje břicho a následně hrudník. To několikrát zopakujeme. Poté si plný jógový dech vyzkoušíme v sedu zkřížmo a zopakuje celý postup jako v lehu. Opět několikrát zopakujeme.

Hlavní část Poté přejdeme k ásaně pro nácvik plného jógového dechu, která se nazývá GURU PRANÁN. Základní pozicí je stoj spojný. Při výdechu spojíme dlaně před hrudníkem, palce se dotýkají hrudníku. Snažíme se udržet předloktí rovnoběžně s podložkou a mírně se s rovnými zády překlóníme. Poté se napřímíme a s nádechem připažíme, přičemž jsou dlaně otočeny dopředu. Přejdeme do vzpažení a spojíme dlaně. S výdechem změníme polohu rukou do upažení, dlaně směřují dopředu, následně je spojíme před hrudníkem a opět se s rovnými zády mírně překlóníme. S nádechem vzpažíme a mírně se zaklóníme. S dalším výdechem následuje hluboký předklon, s nádechem se napřímíme, stoj rozkročný, ruce v upažení.

S výdechem otočíme nohu na patě o 90° doprava a přejdeme do podřepu zánožného levou nohou. V předpažení spojíme dlaně a při nádechu pokračujeme se spojenými dlaněmi do vzpažení. Zaklóníme mírně hlavu a díváme se na spojené dlaně. Tuto pozici krátce prodýcháme. Tato pozice se nazývá pozice bojovníka 1 (Virabhadrásana). S výdechem ruce opět předpažíme, s nádechem se vrátíme do pozice stoje rozkročného, ruce v upažení. S následujícím výdechem se opět dostaneme do pozice bojovníka 1, tentokrát však na druhou stranu. Při dalším nádechu znovu stoj rozkročný, ruce v upažení. S výdechem úklon vpravo, přičemž levá ruka je opřena o levou nohu a směřuje dolů, díváme se na pravou ruku, která je ve vzpažení. Tato pozice se nazývá trojúhelník (trikóna ásana). S nádechem opět stoj roznožný, ruce v upažení. S výdechem trojúhelník na druhou stranu a prodýcháme pozici, poté s dalším výdechem stoj roznožný, ruce v upažení, připažit. S nádechem vzpažit, spojit dlaně a prodýchat pozici.

S výdechem přejdeme stále s rukama ve vzpažení do dřepu (stojíme pouze na bříškách prstů). Tato pozice se nazývá hrdina (víra ásana). S výdechem skloníme hlavu ke kolenům a ruce opřeme o podložku. Nádech, zvedneme hlavu, ruce jsou stále položené na podložce, přecházíme do kleku, nártý jsou položeny na podložce. Tuto pozici nazýváme vadžra ásana, která se dá přeložit jako sed na patách. Následně ještě za zády spojíme ruce. S výdechem předklon s rovnými zády, čelo položíme až na podložku. Tato pozice je jóga mudra (předklon v kleku sedmo). S nádechem suneme ruce po podložce do vzpažení, s výdechem je vrátíme zpět. Nádech zpět do vadžra ásany. Poté klek, s výdechem přejdeme do záklonu, rukama se chytíme za paty a tím se dostaneme do pozice velblouda (uštra ásana), prodýcháme. S výdechem skloníme hlavu ke kolenům a ruce opřeme o podložku. S nádechem pozice

hrdiny (víra ásana), výdech. Nádech, stoj spatný, vzpažit, dlaně spojené. S výdechem připažit, nádech, ruce spojíme dlaněmi před hrudníkem (Maheshwarananda, Pilařová, Dohnalová 2014).

Závěrečná část. Provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.2 Lekce 2

Druhá lekce jógy pro distanční výuku tělesné výchovy je zaměřená na nácvik pozdravu slunce. S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 2: pozdrav slunci](#).

Úvodní část. Nejprve se seznámíme s průběhem lekce a poté si zahrajeme hru „Zrcadlo, zrcadlo“. Je vybrán jeden hráč, který předvede libovolnou jógovou pozici, ostatní ji musí zopakovat, jakoby se dívali do zrcadla. Poté pokračuje další hráč a postupně se všichni vystřídají.

Průpravná část začíná krátkým uvolněním a zopakováním plného jógového dechu v leže. Lehneme si na záda, do pohodlné pozice a položíme si na břicho jednu nebo obě ruce. Podle toho jak je to komu pohodlné a abychom cítili rytmus svého dechu. Pokoušíme se zbavit veškerých špatných myšlenek a všeho, co nás trápí. Představujeme si, jak všechny tyto starosti opouští naší podložku a zbavujeme se jich. Poté přenášíme pozornost na naše tělo. Nejprve se zaměříme na prsty u nohou a celé nohy, pokud cítíme nějaké napětí, necháme ho odejít. Poté přenášíme pozornost na břicho a ruce, především na hrud', ramena a krk, protože v těchto oblastech se drží stres a napětí. S dalším nádechem všechny tyto pocity necháme odejít. Cítíme, jak se nám uvolňují konečky prstů, obličej. Teď zaměříme svou pozornost pouze na břicho, do břicha směřujeme i svůj dech. S nádechem naplníme celé břicho vzduchem jako balónek a s výdechem ho celé zase vypustíme. Takovýto hluboký nádech do břicha několikrát zopakujeme. Dále směřujeme dech pouze do hrudníku a opět několikrát zopakujeme. Poté zopakujeme z minulé lekce plný jógový dech, kdy se nejprve s nádechem postupně rozšiřuje břicho, poté se zvedá hrud' a jako poslední se zvedají klíční kosti. Při výdechu se jako první uvolňuje břicho a následně hrudník. To několikrát zopakujeme. Potom přejdeme už k rytmu dechu, který je nám příjemný. Protáhneme se, jak je nám příjemné, přetočíme se na pravou stranu a pomalu si sedáme do pozice se zkříženýma nohama, která je

nám pohodlná. Ještě provedeme dva hluboké nádechy a výdechy, kdy nádech provádíme nosem a výdech ústy. S nádechem vzpažíme ruce a spojíme dlaně, s výdechem dáme spojené dlaně před hrudník.

Hlavní část začínáme v kleku sedmo, kolena jsou od sebe na vzdálenost dvou pěstí. Dlaně položíme v ose kolen přímo pod ramena do pozice stolu. Poté přeneseme váhu z jednoho kolena na druhé. S výdechem bedra vzhůru, lopatky od sebe a hlavu přitáhneme mezi paže, brada k hrudníku. S nádechem zatlačíme stehna proti sobě a vytáhneme se z pasu a otevřeme hrudník, pohled vzhůru. Toto se nazývá pozice kočka a zopakujeme ještě dvakrát. S nádechem přejdeme do pozice dítěte, hlavu položíme čelem na podložku a setrváme několik nádechů a výdechů. S nádechem se vrátíme znovu do pozice stolu a poté do pozice prkna. Položíme kolena na zem, poté břicho, hrudník a čelo. S nádechem zatlačíme silou do dlaní, zvedneme se hrudník nad zem a přejdeme do pozice kobry (bhujangásana). Tuto pozici opět několikrát prodýcháme. S výdechem si lehneme na zem. Hlavu položíme na pravé, či levé ucho a paže položíme volně podél těla, několikrát prodýcháme. Hlavu položíme čelem na zem a přejdeme do pozice psa s hlavou nahoru (urdhva Mukha Svanásana). Dlaně položíme vedle prsou, špičky nohou zapřeme a s nádechem propneme paže a zvedneme boky od podložky. Pokud je to možné, zvedneme kolena od podložky a opět několikrát prodýcháme. S výdechem přejdeme do pozice dítěte (balásana). Několik dechů setrváme v pozici. S nádechem přejdeme do pozice stolu, s výdechem do pozice prkna (čutaranga). Nádech, s výdechem zatlačíme silou dlaněmi do země a zvedneme kostrč vzhůru do pozice psa hlavou dolů (adho mukha svanásana), někdy bývá tato pozice nazývána střecha. Tlačíme břicho a hrudník ke stehnům, důležité je neprohýbat bederní páteř. Bederní, hrudní i krční páteř jsou v jedné rovině. Pomalu se snažíme protlačit paty směrem k podložce. Pokud nejsme schopní udržet páteř v jedné rovině, pokrčíme kolena. Několikrát tuto polohu prodýcháme.

S výdechem přejdeme chodidly k dlaním, hluboký předklon (uttanásana). Položíme dlaně na lýtko a přitáhneme břicho a hrudník ke stehnům, a několikrát prodýcháme. Položíme špičky prstů na zem těsně před špičky nohou a s nádechem předklon s rovnými zády (ardha uttanásana), pokud nejsme schopní mít rovná záda, můžeme dlaně položit na holenní kosti. Podíváme se dopředu, kolena mohou být pokrčená. S výdechem provedeme opět hluboký předklon. S nádechem, obratel po obratu pomalu přecházíme do stoje. Chvilí necháme hlavu

u hrudníku a poté se úplně narovnáme do pozice hory (tadāsana). Paže necháme volně podél těla a dlaně otočíme směrem dopředu. S nádechem přes upažení vzpažíme a s výdechem opět připažíme. To několikrát zopakujeme. S dalším nádechem vzpažíme, vytáhneme se z pasu a prohneme se dozadu. S výdechem uvolníme paže dolů, přitlačíme bradu k hrudníku a pomalu, obratel po obratli přecházíme do hlubokého předklonu. Položíme špičky prstů na zem a s nádechem předklon s rovnými zády. S výdechem hluboký předklon. S nádechem obratel po obratli přecházíme pomalu do stoje, vzpažení a záklonu. To znovu několikrát zopakujeme. S výdechem pokračujeme se spojenými dlaněmi před hrudník. Celý průběh pozdravu slunce si 2krát až 3krát pomalu zopakuje. Naposledy si pozdrav slunci vyzkoušíme v rytmu nádech-výdech.

Závěrečné část. Na závěr lekce už provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.3 Lekce 3

Třetí lekce jógy pro distanční výuku tělesné výchovy je zaměřená na nácvik pozice bojovník I. (virabhadrásana I.). S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 3: bojovník I.](#)

Úvodní část. Seznámení s průběhem lekce, hra „Jogín říká“. Popis hry nalezneme v kapitole 10.

Průpravná část se skládá z úvodního uvolnění a procvičení plného jógového dechu, které proběhnou stejně jako v druhé lekci.

Hlavní část začínáme v pozici sed zkřížmo, dlaně položíme na kolena a s nádechem otevřeme hrudník. Hrudníkem tlačíme co nejvíce dopředu. S výdechem bedra dozadu, lopatky tlačíme od sebe, brada na hrudník. Toto opakujeme ještě třikrát. S nádechem přes upažení vzpažíme, vytáhneme se z pasu a s výdechem přejdeme do předklonu, hlavu položíme na podložku. Je možné klidně spojit předloktí a hlavu položit na předloktí. V této poloze několik dechů setrváme. Obratel po obratli se zvedneme do sedu a s nádechem vzpažíme, vyměníme pozici dolních končetin a opakuje předchozí pozici, prodýcháme. S dalším nádechem přejdeme do sedu, natáhneme obě dolní končetiny, pozice hole (dandāsana). Pokrčíme levou nohu a položíme přes pravé stehno. Prsty na pravé ruce propleteme mezi prsty na levé noze.

Lehkým kroužením na obě strany uvolníme kotník. Kotník položíme na pravé stehno, pravou ruku položíme pod levé koleno, levou ruku nad levé koleno a lehkým vytřepáním zahřejeme kyčelní kloub. Pravou rukou chytíme levý kotník a levou rukou vnější stranu levého kolene. Přitáhneme vnitřní stranu stehna směrem k břichu, neprohýbáme bedra. Poté opřeme levé chodidlo o vnitřní stranu pravého stehna, s nádechem se vytáhneme z pasu, ruce vzpažíme a s výdechem předklon a prodýcháme. S nádechem obratel po obratli přejdeme do sedu a uvolníme levou dolní končetinu, znovu přejdeme do pozice hole. Stejný postup budeme opakovat i s druhou nohou. Poté přejdeme k praktikování pozice kleští (pašchimóttanásana). S nádechem vzpažíme a s výdechem přejdeme do předklonu. Ruce položíme vedle nohou a chytíme se dlaněmi za chodidla. Několikrát prodýcháme. S nádechem obratel po obratli přejdeme do sedu pokrčmo, opřeme se dlaně, tak aby prsty směřovali k zádům. S nádechem zvedneme pánev od podložky a otevřeme hrudník, lopatky táhneme sobě, vytáhneme temeno hlavy směrem dozadu, zakloníme hlavu a prodýcháme.

S výdechem přejdeme do pozice dítěte (balásana). S nádechem přejdeme do pozice prkna (aturanga) a s výdechem přejdeme do pozice psa hlavou dolů a prodýcháme. S nádechem dáme pravé chodidlo mezi dlaně, špičku levé nohy položíme na nárt, který směřuje rovně dozadu. S nádechem vzpažíme a vytáhneme se z pasu (anjaliásana). S výdechem uvolníme, propneme levou dolní končetinu. Položíme pravou patu na zem a přejdeme do předklonu. Několikrát prodýcháme. S výdechem přejdeme do pozice psa s hlavou dolů a celý postup opakujeme na druhou nohu. S výdechem se pět dostaneme do pozice psa hlavou dolů, s nádechem pozice prkna a s výdechem přejdeme do pozice psa hlavou nahoru (Čaturanga dandásana). S výdechem pes hlavou dolů, přejdeme chodidly k dlaním, hluboký předklon a obratel po obratli se narovnáme, vzpažíme, propleteme prsty za hlavou a s nádechem se zakloníme se. S výdechem přejdeme zpět do hlubokého předklonu, dlaněmi se chytíme na zadní stranu stehna, prodýcháme. S nádechem pozice prkna, s výdechem pes hlavou nahoru. S nádechem se podíváme vzhůru. Výdech, pes hlavou dolů, prodýcháme a přejdeme do pozice bojovníka I. S nádechem vkročíme pravou nohou mezi dlaně, levé chodidlo otočíme o 90° doleva. S nádechem vzpažíme, spojíme dlaně a podíváme se vzhůru – pozice bojovníka I. a párkrát prodýcháme. S následujícím výdechem pozice psa s hlavou dolů, nádech a výdech. S nádechem vkročíme levou nohou mezi dlaně, pravé chodidlo otočíme na patě o 90° doprava. S nádechem vzpažíme, spojíme dlaně, podíváme se

vzhůru a párkrát prodýcháme. S následujícím výdechem pozice psa s hlavou dolů, nádech a výdech. Celý postup na obě strany zopakuje, pouze s tím rozdílem, že když budeme v pozici bojovníka I. propleteme prsty za hlavou a provedeme ještě záklon.

S výdechem pozice dítěte, uvolníme se a zklidníme dech. Pomalu přejdeme do kleku sedmo, a poté do pozice dítěte, prodýcháme. Přejdeme zpět do kleku sedmo, ze kterého přejdeme do pozice loďky (navásana). Chytíme se pod kolena, lýtka srovnáme do horizontální polohy s podložkou, propneme paže a otevřeme hrudník, prodýcháme. Dále je možné ještě natáhnout nohy a povolit ruce. S výdechem uvolníme, položíme chodidla na zem, přitáhneme paty k tříslům a podsuneme předloktí pod lýtka, nebo necháme na lýtkách a uvolníme. S nádechem přejdeme do sedu a jen obejmeme kolena, prodýcháme. Položíme dlaně na kolena a pomalu se zhoupneme na záda, obejmeme kolena a pomalu se zhoupneme ze strany na stranu. Zastavíme, položíme dlaně na kolena a pomalu kroužíme. Nejprve třikrát na jednu stranu, poté na druhou. Zastavíme, chytíme se za špičky chodidel a přitáhneme paty směrem k tříslům. Poté položíme dolní končetiny stále spojené chodidly na podložku, paže položíme vedle sebe položené dlaněmi na zem, chvíli setrváme a přejdeme do sedu zkřížmo.

Závěrečná část. Provedeme už pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.4 Lekce 4

Čtvrtou lekcí jógy pro distanční výuku tělesné výchovy je acrojóga, neboli partnerská jóga s prvky akrobacie. Můžeme ji cvičit s kamarády, sourozenci nebo i s rodiči. S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 4: acrojóga](#).

Úvodní část. Seznámení s průběhem lekce.

Průpravná část se skládá z úvodního uvolnění a procvičení plného jógového dechu, které proběhnou stejně jako v druhé lekci.

Hlavní část. Začneme naproti sobě v sedu roznožném a chodidly se dotýkáme s naším partnerem. Chytíme se rukama a přetahováním s partnerem se nakláníme dopředu a dozadu. Poté se nebudeme pouze naklánět, ale budeme dělat kruhy trupem na obě strany. Následně se chytíme opačnými rukama, druhou ruku zapažíme a tímto se protáhneme, vyměníme ruce

a znovu chvíli v této pozici setrváme. Poté budeme ruce střídát a vždy se podíváme za rukou, kterou zapažíme. Další pozicí je pozice loďky ve dvojici. Chytneme se za natažené ruce a pomalu jednu nohu natáhneme a zvedneme a pak i druhou nohu, snažíme se udržet rovnováhu. Zkusíme ještě další varianty. První varianta je, že se navzájem odrazíme nohama, zhoupneme se na zádech a vrátíme se zpět do pozice loďky. V druhé variantě jeden partner natáhne nohy, půjde do předklonu a tlačí nohama do druhého, který je pokrčí a položí se na záda. Další pozicí je lotosový květ. Ten je v podstatě totožný jako pozice loďky, jediným rozdílem je to, že se držíme rukama mezi nohama. V této pozici můžeme vyzkoušet stejnou obměnu, jako v předešlé pozici. Následně se pokusíme plynule přecházet z pozice lotosového květu do pozice loďky. Nyní si vyzkoušíme polohu želvy. Sed roznožný pokrčíme nohy v kolenou, vytáhneme se z pasu, s výdechem protáhneme ruce pod nohama a předkloníme se. S nádechem se podíváme na partnera před sebou a můžeme na sebe usmát, pozdravit se... S výdechem opět skloníme hlavu.

V další pozici k sobě sedneme zády, nohy držíme v pozici hole. S výdechem jeden partner přejde do pozice kleští a druhý se na něj položí zády. Poté se vymění a několikrát tuto pozici zopakujeme. Následně se jeden partner položí do pozice dítěte, dlaně má položené vedle hlavy a druhý partner si na něj nejprve opatrně sedne a poté se celý položí na jeho záda a natáhne nohy. Partner, který je v pozici dítěte, chytne druhého za ruce a lehce za ně zatáhne směrem k zemi a poté se opět vymění. Další pozici započneme v sedu zkřížmo naproti sobě tak, abychom se dotýkali pravými holeněmi. Levou ruku máme pokrčenou za zády tak, abychom předloktí bylo rovnoběžně s podložkou a snažíme se ji tlačit co nejdál. Pravou rukou chytne před tělem partnerovu levou ruku. Ruce se nám nesmí křížit. Nádech a s výdechem rotujeme doleva., několik dechů setrváme. Poté si vyměníme strany a zopakujeme. V dalším cviku bude jeden partner v pozici kočky, s výdechem bedra vzhůru, lopatky od sebe a hlavu přitáhneme mezi paže, brada k hrudníku. S nádechem se vytáhneme z pasu a otevřeme hrudník, pohled vzhůru, druhý si mu lehne na záda a uvolní se, poté se vymění.

Po pozicích v sedě přejdeme do pozic ve stoje. Začneme v pozici psa hlavou dolů, dotýkáme se patami. Jeden partner položí nohy holeněmi na hýždě druhého a přiblíží se dlaněmi, aby jeho poloha připomínala obrácené písmeno „L“. Poté se opět vystřídáme. Další

je pozice fontána. Postavíme se do stoje snožného, čelem s partnerem k sobě a chytíme se za předloktí. Prohneme se v zádech, pohled směřuje vzhůru. Poté se postavíme tak, abychom se dotýkali palci na nohou a přejdeme do pozice dvojité židle. Až získáme balanc, pustíme jednu rukou a upažíme. Následující polohou je pohybující se hora. Vzpažíme a spojíme s partnerem dlaně, poté se od sebe co nejvíce oddalujeme. Následně přejdeme do pozice partnerský strom. Postavíme se naproti sobě a každý z partnerů zvedne opačnou nohu a přiloží ji buď nad kotník, nebo až nad koleno, podle toho, co zvládne, následně vystřídáme nohy a poté oba zvedneme nejprve levou a pravou nohu. Dále se postavíme vedle sebe asi na vzdálenost paže, spojíme dlaně blíže u sebe, druhou vzpažíme, zvedneme vnější nohy, které opět zapřeme o stojnou nohu. Poté se postavíme těsně k sobě, chytíme se navzájem v pase, vnější ruku vzpažíme a opět zvedneme a zapřeme vnější nohu. Můžeme spojit dlaně. Další variantou stromu je, že spojíme s partnerem chodidla za stojnou nohu. Následně přejdeme do pozic bojovníků I., II. a III. tak, že budeme stát vedle sebe a zapřeme o sebe přední nohy. Přejdeme do pozice bojovní I., poté bojovník II., ze kterého přejdeme ještě do pozice trojúhelníku a jako poslední do bojovníka III. Poté stoj rozkročný zády k sobě, předkloníme se a chytíme se za ruce. Budeme se přetahovat z jedné strany na druhou, dokola a poté narovnáme záda. Jednou z posledních pozic je dojitý stůl. Jeden partner je na zemi v pozici stolu, druhý ho udělá tak že postaví nohy na partnerovy kolena a dlaně na ramena, následně se vystřídají. Dále obdobný postup zopakují při pozici dvojité prkno. Jeden partner provede prkno na zemi, druhý se chytne za jeho kotníky a chodidla položí na jeho ramena. Další je pozice svíčka. Lehneme si na zem a dotýkáme se hlavami. Uděláme svíčku a dotkneme se nohama. Poté, jestli si na to troufáme, můžeme ještě vyzkoušet pozici letedla. Jeden partner si lehne na zem, přednoží a předpaží. Druhý partner se položí břichem na chodidla a chytne za ruce. Poté ho partner, který leží na zemi, zvedne. Můžeme se pokusit pustit nejprve jednu a poté i druhou ruku.

Závěrečná část. V závěru lekce už provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.5 Lekce 5

V páté lekci jógy pro distanční výuku tělesné výchovy je hlavní částí lekce kompenzace dlouhého sezení u počítače. S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 5: kompenzace sezení u PC](#).

Úvodní část. Seznámíme se s průběhem lekce a zahrajeme si hru „jogínština“. Tabulka s písmenem a pozicí, která k písmenu náleží, najdeme v Lekci 10. Ke každému písmenu abecedy je přiřazena jedna jógová pozice. Každý žák si připraví jedno slovo v jogínštině, následně ho předvede a ostatní se budou snažit toto slovo dešifrovat.

Průpravná část se skládá z úvodního uvolnění a procvičení plného jógového dechu, které proběhnou stejně jako v druhé lekci.

Hlavní část. Začneme v libovolném sedu zkřížmo. Důležité je mít rovná záda, nemít hlavu zakloněnou dozadu, ani vystrčenou dopředu. Ramena tlačíme dolů, dlaně máme položené hřbetem na kolenou a spojíme palec s ukazováčkem. Hluboký nádech a výdech. S výdechem položíme konečky prstů za sebe na zem mimo podložku, úklon hlavy doprava, položíme pravou dlaň na pravé ucho a lehce zatlačíme. Přetočíme hlavu tak, abychom se dívali pod rameno, a opět lehce zatlačíme. S dalším nádechem narovnáme hlavu a povolíme. To samé zopakujeme na druhou stranu. Následně propleteme prsty za zády a pomalu jdeme do předklonu, hlavu položíme čelem na podložku. Zapletené paže spolu s pohybem zvedáme vzhůru. S dalším nádechem se pomalu narovnáme. Dlaně položíme na zem, prsty směřují od těla a přejdeme do záklonu. Zakláníme se především v oblasti hrudní páteře. Hlavu nezakláníme, díváme se stále směrem před sebe. S nádechem se narovnáme. Položíme pravou dlaň na zem, pokrčíme předloktí a s výdechem provedeme úklon. Pokud zvládneme udržet obě sedací kosti na zemi, položíme celé předloktí na zem. Levou rukou vzpažíme, pohled směřuje za rukou. S každým výdechem se snažíme vytáhnout ruku ještě dál. S dalším nádechem se narovnáme a stejný postup opakujeme na druhou stranu. Dále přejdeme do rotací. Levou rukou se chytíme za pravé koleno a pravou položíme za zády na zem. S každým výdechem tuto pozici prohloubíme. S nádechem se narovnáme, s výdechem opakujeme celý postup na druhou stranu. Přejdeme do pozice kočky. S výdechem bedra vzhůru, lopatky od sebe a hlavu přitáhneme mezi paže, brada k hrudníku. S nádechem

zatlačíme stehna proti sobě a vytáhneme se z pasu a otevřeme hrudník, pohled vzhůru. Toto zopakujeme ještě dvakrát. S dalším výdechem rovná záda a s nádechem zvedneme pravou paži ke stropu, přičemž pohled směřuje za ní. S výdechem propleteme pravou paži pod levou paží, položíme ucho na zem a levou paži zvedneme ke stropu. V této pozici dýcháme do hrudníku a několikrát prodýcháme. S nádechem zopakujeme tuto pozici na druhou stranu. S dalším nádechem vzpor klečmo. S výdechem klek, pažemi se chytíme v pasu.

Vykročíme pravou nohou, levou dlaň položíme na stejnou úroveň pod rameno. U levé nohy si musíme si dát pozor, zda je položena rovně, jestli se nevytočila. Pravou rukou chytíme s nádechem koleno, s výdechem odtáhneme koleno vpravo a hlavu otočíme co nejvíc doprava. Prodýcháme. S nádechem se narovnáme a s výdechem zopakujeme tento postup na druhou stranu. S dalším nádechem pes hlavou dolů a prošlápneme. S dalším nádechem chytíme levou rukou pravý kotník, nebo podle toho kam dosáhneme, pohled pod ramenem. Zopakujeme i na druhou stranu. S nádechem pes hlavou dolů a malými kroky přejdeme k dlaním. Uchopíme se za lokty a zakýváme hlavou dopředu, dozadu a do stran. S dalším nádechem se obrátel po obratli narovnáme, vzpažíme a spojíme dlaně. S výdechem připažíme.

Postavíme se na okraj podložky, s nádechem vzpažíme, dlaně k sobě, pohled k dlaním. Výdech hluboký předklon, nádech rovný předklon. S výdechem odkročíme do prkna s nádechem pes hlavou nahoru, s výdechem pes hlavou dolů, prodýcháme. S nádechem nohy mezi dlaně, hluboký předklon. S nádechem se obrátel po obratli narovnáme, vzpažíme, dlaně k sobě, pohled k dlaním. S nádechem pozice židle (utkatāsana), s výdechem hluboký předklon, nádech rovný předklon. S výdechem odkročíme do prkna, s nádechem pes hlavou nahoru, s výdechem pes hlavou dolů. S nádechem vykročíme pravou nohou mezi dlaně, pozice bojovník I. S výdechem prkno, s nádechem pes hlavou nahoru, s výdechem pes hlavou dolů, prodýcháme. S nádechem vykročíme levou nohou mezi dlaně, pozice bojovník I. S výdechem prkno, s nádechem pes hlavou nahoru, s výdechem pes hlavou dolů, prodýcháme. S nádechem nohy mezi dlaně, s výdechem hluboký předklon. S nádechem pozice židle, s výdechem připažíme. S dalším nádechem se postavíme na šířku pánve, předklon, a pokud je to možné, chytíme se za palce. S výdechem hluboký předklon, s nádechem rovný předklon. S výdechem opět hluboký předklon, a pokud je to možné, dlaně položíme pod chodidla, prodýcháme. S dalším nádechem rovná záda, s výdechem ruce do

pasu a s nádechem se pomalu obratel po obratli narovnáme, spojíme nohy a vydechneme. Nádech, vzpažit, spojit dlaně pohled na dlaně. Výdech hluboký předklon, rovná záda, odkročíme do prkna, s nádechem pes s hlavou vzhůru, výdech pes hlavou dolů. S nádechem bojovník II. (pravá noha vpředu). S výdechem položíme pravou dlaň z vnější strany chodidla, levá paže nad levé ucho, pohled za paží, prodýcháme. S dalším výdechem prkno, nádechem pes hlavou vzhůru, výdechem pes hlavou dolů a zopakujeme stejný postup na druhou stranu. S dalším výdechem prkno, nádechem pes hlavou vzhůru, výdechem pes hlavou dolů. S nádechem bojovník I. (pravá noha ve předu). S výdechem položíme prsty levé ruky z vnější strany první nohy, pravou paži vzpažíme a směřuje za ní pohled. Lehčí variantou je spojení dlaní před hrudníkem. Přes prkno, psa hlavou nahoru, psa hlavou dolů přejdeme do bojovníka II. na druhou stranu a zopakuje stejný postup až po psa hlavou dolů.

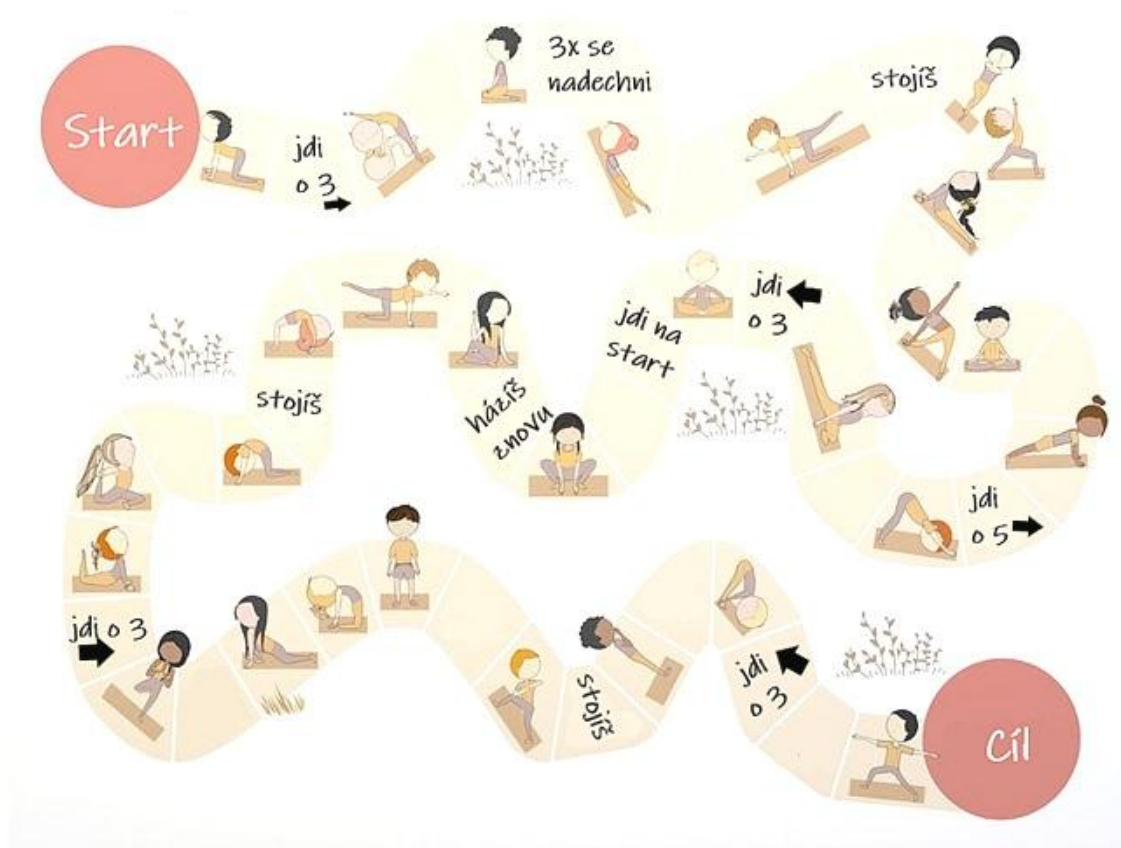
S dalším nádechem zvedneme pravou nohu, pokrčíme v koleni a prodýcháme. S dalším nádechem pomalu položíme koleno k pravé dlani, levou nohu položíme na nárt. Tato pozice je základní pozicí holubiho krále. Za zády propleteme prsty, lehký záklon a prodýcháme. S nádechem položíme dlaně na zem, prsty na levé noze zapřeme o zem. S výdechem se zapřeme o dlaně a levou nohu. Zvedneme se, položíme pravou nohu na zem a s nádechem zvedneme levou nohu, pokrčíme v koleni a prodýcháme. Zopakujeme stejnou postup jako u pravé nohy. S výdechem pes hlavou dolů a prošlápneme. Nádech prkno, prodýcháme. S výdechem se položíme na podložku, paže podél těla. S nádechem zvedneme hlavu a nohy, chodidla jsou spojená. Zapřeme dlaně v úrovni pasu a s nádechem se ještě víc zvedneme. S výdechem uvolníme. Pokrčíme kolena, chytíme se za nártý a s nádechem protáhneme páteř. Povolíme a přejdeme do kočky a vyhrbíme. S nádechem přejdeme do pozice velblouda a prodýcháme. S dalším nádechem se zvedneme zpět do kleku. Z kleku přejdeme do pozice kočky. S nádechem se prohneme, výdechem vyhrbíme, to několikrát zopakujeme.

Závěrečná část. V závěru lekce už provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.6 Lekce 6

V šesté lekci jógy pro distanční výuku tělesné výchovy se hlavní část zaměřuje na cvičení jógy na židli. S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 6: jóga na židli](#).

Úvodní část. Seznámíme se s průběhem lekce, zahrajeme si hru jógovou deskovou hru. Hrací pole promítneme v aplikaci Google Jamboard, kam se žák přihlásí. Figurka znázorňující hráče je miniatura profilové fotky, která se v aplikaci zobrazí při vytvoření textového pole, kam napíše pouze pár mezer. Určí se pořadí hráčů a začneme hru hodem kostky (je možné využít náhodný generátor čísel). Dále se hráč řídí pokyny na jednotlivých polích hry. Hrajeme, než některý hráč nezvítězí, pokud se hra nestihne celá, mohou si ji hráči dohrát samostatně, aby si procvičili i zbylé pozice.



Obr. 2 Jógová desková hra (upraveno z: (OficinaBeeShanti))

Průpravná část. Úvodní uvolnění a procvičení plného jógového dechu proběhne stejně jako v druhé lekci.

Hlavní část. Na židli sedíme v základní pozici, kterou je vzpřímený sed. Paže máme volně podél těla a chodidla mírně od sebe. Nejprve si procvičíme prsty rukou a nohou. Ruce předpažíme, sevřeme prsty s palcem uvnitř v pěst, současně zvedneme špičky nohou nahoru, ale paty necháváme na podložce. Následně pěst rozevřeme dlaní dolů a nohy postavíme na špičky. Cvik opakujeme pětkrát a přecházíme do základní pozice. V dalším cviku s nádechem zvedneme paže upažením do vzpažení a překřížíme paže nad hlavou. Zároveň se vytahujeme z pasu a s výdechem pomalu připažíme, opakujeme pětkrát. Při dalším nádechu upažíme, narovnáme záda a rozevřeme hrudník. S výdechem otočíme hlavu doleva a podíváme se do levé dlaně, kterou otočíme vzhůru, dlaň upažené pravé paže směřuje dolů. S nádechem přejdeme do základní pozice, s výdechem otočíme hlavu doprava a podíváme se do pravé dlaně, kterou současně otočíme dlaní nahoru, dlaň upažené levé ruky směřuje dolů. Cvik opakujeme pětkrát.

Nyní si uvolníme šíji, ruce máme volně položené na kolenou, s výdechem předkloníme hlavu k hrudní kosti. S nádechem hlavu vrátíme do původní polohy a pomalu přejdeme do mírného záklonu. Cvik opakujeme pětkrát a přecházíme do základní pozice. S výdechem skloníme hlavu k levému rameni, s nádechem hlavu pomalu vrátíme do středové polohy a s výdechem skloníme hlavu k pravému rameni. Tento cvik opakujeme pětkrát a přecházíme do základní pozice. Nyní s výdechem předkloníme hlavu a s nádechem hlavou pomalu kroužíme přes levé rameno dozadu do záklonu a s výdechem přes pravé rameno do předklonu. Následně provedeme i druhým směrem a opakujeme pětkrát.

Dále si protáhneme svaly v oblasti krku a zad. S nádechem upažíme a dáme ruce v týl, zároveň lopatky tlačíme lehce dozadu. S výdechem vedeme paže přes upažení za záda, lokty zároveň tlačíme lehce dozadu. Narovnáme bederní páteř a mírně se zakláníme v krční a hrudní páteři. Opakujeme pětkrát. Paže máme volně podél těla, nadechneme se a s výdechem otočíme trup doleva a díváme se za levým ramenem. S nádechem se vrátíme do středové polohy. S výdechem otočíme trup doprava a díváme se za pravým ramenem. S výdechem se vrátíme do středové polohy. Taktéž opakujeme pětkrát.

Jako poslední si procvičíme svaly dolních končetin. S nádechem zvedneme obě nohy do přednožení a zároveň se držíme židle. Chvíli v pozici setrváme, přirozeně dýcháme a opakujeme třikrát. Poté střídavě přitahujeme k bérce levý a pravý nárt a střídavě

protahujeme špičky nohou. Opakujeme třikrát. Vrátime se do původní pozice a s nádechem zvedneme pravou končetinu a ohneme ji v kolenu. Koleno obejmeme propletenými prsty rukou a přitáhneme k trupu, narovnáme záda a vzpřímíme hlavu. S výdechem skloníme hlavu ke kolenu a s nádechem vrátíme nohu na zem a uvolníme ruce. Totéž provedeme i s druhou končetinou. Opakujeme pětkrát (Maheshwarananda, Pilařová, Dohnalová 2014).

Závěrečná část. V závěru lekce už provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.7 Lekce 7

Sedmá lekce jógy pro distanční výuku tělesné výchovy je zaměřená na rozvoj rovnováhových pohybových schopností. S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 7: rozvoj rovnováhových pohybových schopností](#).

Úvodní část. Seznámíme se s průběhem lekce a zahrajeme si hru „Jógová kostka“. Popis hry nalezneme v Lekci 10

Průpravná část. Úvodní uvolnění a procvičení plného jógového dechu proběhne stejně jako v druhé lekci.

Hlavní část této lekce začínáme ve stoji, chodidla jsou na šířku boků, ramena tlačíme dolů a zavřeme oči. Roztáhneme prsty na nohách a uvědomíme si tři body, které se nacházejí pod patou, palcem a malíčkem. Proto, abychom měly co nejstabilnější polohu, zatěžíme všechny tyto tři body stejnoměrně. Celé tělo držíme zpevněné a pomalu začneme nejprve přenášet váhu do prstů na nohou a tak se začneme naklánět dopředu. Zároveň se vyvarujeme zvedání pat. Poté se vrátíme zpět do výchozí polohy. Následně přenášíme váhu na paty a nakláníme se dozadu. Vrátime se zpět a následně přenášíme váhu doprava a jako poslední doleva, ještě jednou doleva a doprava. Nyní všechny náklony spojíme. Nejprve se nakloníme doprava, poté dozadu, doleva a naposledy dopředu. Zopakujeme to ještě jednou, ale v opačném směru, poté se vrátíme do výchozí polohy. Chvilí setrváme a pak otevřeme oči. Jako další cvik budeme přenášet váhu dopředu a dozadu. Tentokrát zapojíme zvedání špiček a pat, několikrát zopakujeme.

S výdechem pomalu přejdeme do hlubokého předklonu, s nádechem opět stoj. To zopakujeme ještě jednou a vrátíme se do hlubokého odklonu. Položíme dlaně na podložku, můžeme pokrčit kolena. Přeneseme váhu na dlaně a odstoupíme do prkna. S výdechem střecha a proslápneme. Malými kroky přejdeme ke dlaním do hlubokého předklonu. Znovu se přeneseme váhu na dlaně, přejdeme do stoje na špičkách a vzpažíme. S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem. Znovu hluboký předklon a odkročíme pravou nohou, postavíme ji na špičku. Levou nohu propneme a opřeme se rukama, tak aby byly obě nohy propnuté. Levou nohu přitáhneme k tělu. Uvolníme hlavu a prodýcháme. Poté se pustíme rukama, natáhneme je za sebe a snažíme se udržet rovnováhu. Vrátime se do prkna, s výdechem střecha. Následně přejdeme do pozice stolu. Zanožíme pravou nohu a vzpažíme levou ruku, výdrž. Poté položíme dlaň zpět a pravou nohu opřeme o palcovou stranu na podložku. S nádechem zvedneme pravou ruku ke stropu, za kterou směřuje i pohled. Začneme zvedat nohu a pravou ruku protáhneme dozadu podél ucha. Vrátime se zpět do pozice stolu, s výdechem střecha. Malými kroky přejdeme ke dlaním do hlubokého předklonu. Obratel po obratli přejdeme do stoje na špičkách a vzpažíme. S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem, hluboký předklon. Opakujeme celý postup, tentokrát zanožíme levou nohou. Poté přejdeme do pozice dítěte a prodýcháme. S dalším nádechem pozice stolu, ze kterého s výdechem přejdeme do pozice psa hlavou dolů. Uděláme asi tři kroky, abychom se přiblížili k dlaním a poté ještě asi tři kroky dlaněmi a pomalu, obratel po obratli se narovnáme.

Snažíme se zaujmout co nejstabilnější pozici, pomalu postavíme pravou nohu na špičky a zvedneme ji tak, abychom v koleni svírali pravý úhel. Snažíme se po celou dobu pro lepší stabilitu zaměřit pohledem na jeden bod. Poté přitáhneme koleno rukama co nejbližší k tělu, zároveň záda zůstávají rovná. Změníme uchycení nohy, nyní za nárt přitáhneme chodidlo co nejvýše a poté přetočíme nohu, aby směřovalo koleno dolů. Nohu chytíme pouze levou rukou, pravou máme volně. Následně se ji snažíme zvednout do vzpažení a chvíli zůstaneme balancovat. Poté vrátíme pravou ruku do připažení a pokrčíme levou nohu v koleni, jako bychom si chtěli sednout, ruce spojíme dlaněmi před hrudníkem. Narovnáme se a ruce opět připažíme. Vyklepeme ruce a nohy, přejdeme do pozice dítěte a nechvíli si v této pozici odpočineme. Poté se znovu postavíme, nohu znovu přitáhneme za koleno k tělu a chytíme pravou rukou za chodidlo a pomalu se ji snažíme narovnat. Zároveň se nadále snažíme udržet co nejrovnější záda. Pokud si troufneme, můžeme se pokusit levou ruku

vzpažit. Ruku i nohu vrátíme zpět k tělu. Nyní zapřeme pravou nohu a vnitřní stranu levého stehna a znovu se pokusíme obě ruce vzpažit. Připažíme, pravou nohu překřížíme z vrchní strany levé stehno a pravým nártem se zachytíme za levé lýtko. Před obličejem pokrčíme obě ruce, levou paži položíme na pravou a spojíme daně. Pokud to zvládneme, pokrčíme levou nohu v koleni a prodýcháme. Tato pozice se nazývá orel (garurásana). Nejprve pustíme ruce a následně pravou nohu opět zapřeme o vnitřní stranu levého stehna a vzpažíme. Připažíme a úplně opustíme tuto pozici. Položíme pravou nohu před levou, přibližně na vzdálenost chodidla. Pro lepší stabilitu upažíme dolů, dlaněmi dopředu, zavřeme oči a pokusíme se udržet rovnováhu. Otevřeme oči a vrátíme pravou nohu zpět k levé. Nyní celý postup zopakujeme na druhou stranu.

Přejdeme do hlubokého předklonu, pokrčíme kolena a přes záda se přehoupneme na záda a několikrát se zhoupneme. Poté přejdeme do lehu na zádech, otočíme se na bok, a co nejvíce se natáhneme. Horní nohu pokrčíme v koleni a položíme před sebe. Ruku položíme za sebe a zarotujeme. Vratíme se zpět a zopakujeme ten samý postup i na druhou stranu.

Závěrečná část. V závěru lekce už provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.8 Lekce 8

Osmá lekce jógy pro distanční výuku tělesné výchovy je zaměřená na cvičení pro správné držení těla. S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 8: správné držení těla](#).

Úvodní část. Seznámíme se s průběhem lekce a zahrajeme si hru „Jógový závod“. Určíme počet úrovní, v našem případě 5, které je pro vítězství nutné splnit. Dále určíme jednoho žáka Jogínem, který se otočí zády k obrazovce. Ostatní žáci skáčou panáka. Jogín může kdykoliv vykřiknout jógovou pozici a otočit se. Pokud hráč provede chybnou pozici, nebo ho Jogín uvidí skákat panáka, vrací se zpět na první úroveň. Pokud bude více vítězů, stávající Jogín jednoho z vítězů vybere.

Průpravná část. Úvodní uvolnění a procvičení plného jógového dechu proběhne stejně jako v druhé lekci.

Hlavní část. Lekci zaměřenou na cvičení pro správné držení těla začneme s pozicí na zádech. První pozicí je přitahování kolen k trupu. S nádechem přednožíme pokrčmo pravou nohou a s výdechem přitáhneme oběma rukama koleno, zároveň ke kolenu přibližujeme hlavu a snažíme se dotknout. Následně vyměníme nohy a opakujeme celý postup. Střídavě provedeme tento cvik s každou nohou třikrát. Poté chytíme obě nohy za kolena a znovu třikrát zopakujeme. V této pozici setrváme i v dalším cviku, kterým je kolébka. Zhoupneme se nejprve pětkrát dopředu a dozadu a poté ze zhoupneme do stran. Další pozicí je jízda na kole. Nejprve zvedneme pravou nohu a pomalu děláme patou co největší kruhy. S nádechem nohu protahujeme vzhůru a vpřed, s výdechem nohu skrčíme přednožmo, koleno přibližujeme k hrudníku a nárt k bérce. Cvik opakujeme i levou nohou a opakujeme pětkrát. Další variantou tohoto cviku je, že oběma nohama střídavě opisujeme co největší kruhy, nejprve vpřed a poté vzad. Opakujeme opět pětkrát. Dále upažíme, dlaně vzhůru, nohy pokrčíme, chodidla opřeme o podložku. Hluboký nádech do břicha, s výdechem pomalu sklápíme kolena vpravo, hlavu přitom otáčíme na levou stranu. S nádechem se vracíme zpět a s výdechem provádíme cvik na opačnou stranu. Celé opakujeme čtyřikrát. Následně vzpažíme levou a přednožíme skrčmo levou nohu, chodidlo opřeme o koleno pravé nohy. S výdechem tlačíme pravou rukou do kolene. Nyní vyměníme nohy a čtyřikrát zopakujeme na každou stranu. Další pozicí je skandhárásana. Pokrčíme nohy, chodidla opřeme o podložku na šířku pánve a rukama se chytíme za kotníky. S nádechem zdvihne pánev a hrudník, třikrát opakujeme.

Nyní přejdeme ke cvikům na břiše. Dlaně si položíme pod bradu, nohy pokrčíme chodidly vzhůru a s výdechem přetočíme nohy a hlavu nejprve doprava, s nádechem zpět a s výdechem doleva. Celé opakujeme čtyřikrát. Poté zanožíme pravou, s výdechem překřížíme přes levou, hlavu otáčíme vlevo. S nádechem zpět a s výdechem opakujeme s druhou nohou, zopakujeme čtyřikrát. Další pozicí je kobylka (šalabhásana). Vzpažíme, dlaně i brada jsou opřené o podložku. S nádechem zvedneme paže, hlavu, trup a nohy, opakujeme třikrát. Po této pozici se uvolníme v pozici na zádech. Položíme chodidla na podložku a ruce položíme v upažení pokrčmo na podložku a prodýcháme.

Dále přejdeme do pozic na boku. Nejprve poloha poloviční luk (ardha dhanurásana). Lehneme si na pravý bok a hlavu si podepřeme pravou rukou. Následně levou nohu skrčíme

zánožmo a levou rukou chytíme za prsty a zatáhneme, chvíli setrváme. Zopakujeme třikrát a vystřídáme nohy. Další cvik začneme ve stejné pozici jako v předchozím případě. S nádechem se chytíme za palec a narovnáme nohu, poté vystřídáme nohy a opakujeme třikrát.

Následují pozice v kleku. První je stoleček (utthána prsthāsana). Začínáme na břiše, předloktí si položíme pod sebe v úrovni ramen, hlavu vyvěsíme. S nádechem se zvedneme na předloktí a na kolenech, prodýcháme. Opakujeme třikrát. Další polohou je kočka (márdžārī). S výdechem bedra vzhůru, lopatky od sebe a hlavu přitáhneme mezi paže, brada k hrudníku. S nádechem se vytáhneme z pasu a otevřeme hrudník, pohled vzhůru. Opakujeme opět třikrát. Další je tygr (vjághrāsana). V kleku sedmo přepažíme a přejdeme do vzporu klečmo. S výdechem předkloníme hlavu a pravým kolenem se dotkneme čela. S nádechem hlavu zakloníme a pravou nohou zanožíme pokrčmo vzhůru, opakujeme třikrát a poté vystřídáme nohy. Dále vzpor klečmo a při nádechu unožíme pokrčmo pravou, chvíli setrváme. Mezi levou a pravou nohou svíráme maximálně úhel 90°. Vrátime s výdechem zpět, provedeme cvik na druhou nohu a celé opakujeme třikrát. Následuje pozice vážka. Opět začínáme v pozici vzpor klečmo, s nádechem zanožíme levou a vzpažíme pravou, chvíli setrváme a poté ohneme zápěstí nahoru a kotník dolů. Opět chvíli setrváme a vrátíme se zpět. Poté provedeme i na druhou stranu a zopakujeme třikrát. Poslední pozicí v kleku je velbloud. Ruce dáme v bok, s výdechem přejdeme s rovnými zády do záklonu a chvíli setrváme. S nádechem se vrazíme zpět a třikrát zopakujeme.

Nakonec přejdeme do polohy ve stoje. S výdechem pomalu obratel po obratli přejdeme do hlubokého předklonu a pokusíme se položit dlaně na zem, aniž bychom pokrčili nohy v kolenou. Zakýváme hlavou dopředu a dozadu, poté ze strany do strany a s nádechem se opět obratel po obratli narovnáme, to zopakujeme ještě třikrát. Poslední pozicí je palma – tadāsana. Základní polohou je stoj spatný. S nádechem podsadíme pánev a ruce zapažíme mírně za sebe, chvíli setrváme a vrátíme se zpět do základní polohy, toto zopakujeme pětkrát (Maheshwarananda, Pilařová, Dohnalová 2014).

Závěrečná část. V závěru lekce už provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.9 Lekce 9

Devátá lekce jógy pro distanční výuku tělesné výchovy je zaměřená na nácvik pozice bojovník II. (virabhadrasana II.). S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 9: bojovník II.](#)

Úvodní část. Seznámíme se s průběhem lekce a zahrajeme si hru „Zopakuj a přidej“. Popis hry nalezneme v Lekci 10.

Průpravná část. Úvodní uvolnění a procvičení plného jógového dechu proběhne stejně jako v druhé lekci.

Hlavní část. Začínáme v pozici sed zkřížmo, dlaně položíme na kolena a s nádechem otevřeme hrudník. Hrudníkem tlačíme co nejvíce dopředu. S výdechem bedra dozadu, lopatky tlačíme od sebe, brada na hrudník. Toto opakujeme ještě třikrát. S nádechem přes upažení vzpažíme, vytáhneme se z pasu a s výdechem přejdeme do předklonu, hlavu položíme na podložku. Je možné klidně spojit předloktí a hlavu položit na předloktí. V této poloze několik dechů setrváme. Obratel po obratli se zvedneme do sedu a s nádechem vzpažíme, vyměníme pozici dolních končetin a opakuje předchozí pozici, prodýcháme. S dalším nádechem přejdeme do sedu, natáhneme obě dolní končetiny, pozice hole. Pokrčíme levou nohu a položíme přes pravé stehno. Prsty na pravé ruce propleteme mezi prsty na levé noze. Lehkým kroužením na obě strany uvolníme kotník. Kotník položíme na pravé stehno, pravou ruku položíme pod levé koleno, levou ruku nad levé koleno a lehkým vytřepáním zahřejeme kyčelní kloub. Pravou rukou chytíme levý kotník a levou rukou vnější stranu levého kolene. Přitáhneme vnitřní stranu stehna směrem k břichu, neprohýbáme bedra. Opřeme levé chodidlo o vnitřní stranu pravého stehna, s nádechem se vytáhneme z pasu, ruce vzpažíme a s výdechem předklon a prodýcháme. S nádechem obratel po obratli přejdeme do sedu a uvolníme levou dolní končetinu, znovu přejdeme do pozice hole. Stejný postup budeme opakovat i s druhou nohou. Poté přejdeme k praktikování pozice kleští. S nádechem vzpažíme a s výdechem přejdeme do předklonu. Ruce položíme vedle nohou a chytíme se dlaněmi za chodidla. Několikrát prodýcháme. S nádechem obratel po obratli přejdeme do sedu pokrčmo, opřeme se dlaně, tak aby prsty směřovali k zádům. S nádechem zvedneme pánev od podložky a otevřeme hrudník, lopatky táhneme sobě, vytáhneme temeno hlavy směrem dozadu, zakloníme hlavu a prodýcháme. S výdechem přejdeme do pozice dítěte.

S nádechem přejdeme do pozice prkna a s výdechem přejdeme do pozice psa hlavou dolů a prodýcháme. S nádechem dáme pravé chodidlo mezi dlaně, špičku levé nohy položíme na nárt, který směřuje rovně dozadu. S nádechem vzpažíme a vytáhneme se z pasu. S výdechem uvolníme, propneme levou dolní končetinu. Položíme pravou patu na zem a přejdeme do předklonu. Několikrát prodýcháme. S výdechem přejdeme do pozice psa s hlavou dolů a celý postup opakujeme na druhou nohu. S výdechem se pět dostaneme do pozice psa hlavou dolů, s nádechem pozice prkna a s výdechem přejdeme do pozice psa hlavou nahoru. S výdechem pes hlavou dolů, přejdeme chodidly k dlaním, hluboký předklon a obratel po obratli se narovnáme, vzpažíme, propletme prsty za hlavou a s nádechem se zakloníme se. S výdechem přejdeme zpět do hlubokého předklonu, dlaněmi se chytíme na zadní stranu stehů, prodýcháme. S nádechem pozice prkna, s výdechem pes hlavou nahoru. S nádechem se podíváme vzhůru. Výdech, pes hlavou dolů, prodýcháme a přejdeme do pozice bojovníka II. S nádechem vkročíme pravou nohou mezi dlaně, levé chodidlo otočíme o 90° doleva, pravou paži předpažíme, levou zapažíme. Tímto se dostaneme do pozice bojovníka II. (Virabhadrasana II.). Kyčel, koleno a kotník přední nohy jsou v jedné úrovni. Párkrát prodýcháme. S výdechem pozice bojovníka I. a prodýcháme. S výdechem pes hlavou dolů, prodýcháme a s nádechem celý postup zopakujeme na druhou stranu – nejprve pozice bojovníka II. a poté bojovníka I.

Následně pes hlavou dolů a přejdeme do pozice dítěte, prodýcháme. Přejdeme zpět do kleku sedmo, ze kterého přejdeme do pozice loďky. Chytíme se pod kolena, lýtka srovnáme do horizontální polohy s podložkou, propneme paže a otevřeme hrudník, třikrát prodýcháme. Dále je možné ještě natáhnout nohy a povolit ruce. S výdechem uvolníme, položíme chodidla na zem, přitáhneme paty k tříslům a podsuneme předloktí pod lýtka, nebo necháme na lýtkách a uvolníme. S nádechem přejdeme do sedu a jen obejmeme kolena, prodýcháme. Položíme dlaně na kolena a pomalu se zhoupneme na záda, obejmeme kolena a pomalu se zhoupneme ze strany na stranu. Zastavíme, položíme dlaně na kolena a pomalu kroužíme. Nejprve třikrát na jednu stranu, poté na druhou. Zastavíme, chytíme se za špičky chodidel a přitáhneme paty směrem k tříslům. Poté položíme dolní končetiny stále spojené chodidly na podložku, paže položíme vedle sebe položené dlaněmi na zem, chvíli setrváme a přejdeme do sedu zkřížmo.

Závěrečná část. V závěru lekce už provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

6.10 Lekce 10

Desátá lekce jógy pro distanční výuku tělesné výchovy slouží pro zopakování jógových pozic, které jsme v průběhu předchozích lekcí nacvičovali. Zopakujeme je pomocí jógových her. S touto lekcí koresponduje video [LEKCE 10:opakování jógových pozic](#).

Úvodní část. Seznámíme se s průběhem lekce

Průpravná část. Úvodní uvolnění a procvičení plného jógového dechu proběhne stejně jako v druhé lekci.

Hlavní část. Nejprve si několikrát zopakujeme pozdrav slunci a poté přejdeme ke hram. První hrou je „Jógová kostka“. Tuto hru je možné hrát jak distančně, tak i prezenčně. Cílem hry je procvičení provedení jógových pozic zábavnější formou. K této hře je potřeba vystřižená a slepená jógová kostka. Další možností je využití klasické hrací kostky, u které si předem určíme, jaké číslo označuje jakou pozici, výhodou je, že v tomto případě můžeme pozice, které náleží k danému číslu obměňovat. Pokud někdo nesežene hrací kostku, je možné využít generátoru náhodných čísel. Hra probíhá tak, že jeden hráč hodí kostkou, předvede pozici, pojmenuje ji a poté ji spolu předvedou všichni hráči. Následuje další hráč a postupně se vystřídají všichni hráči.



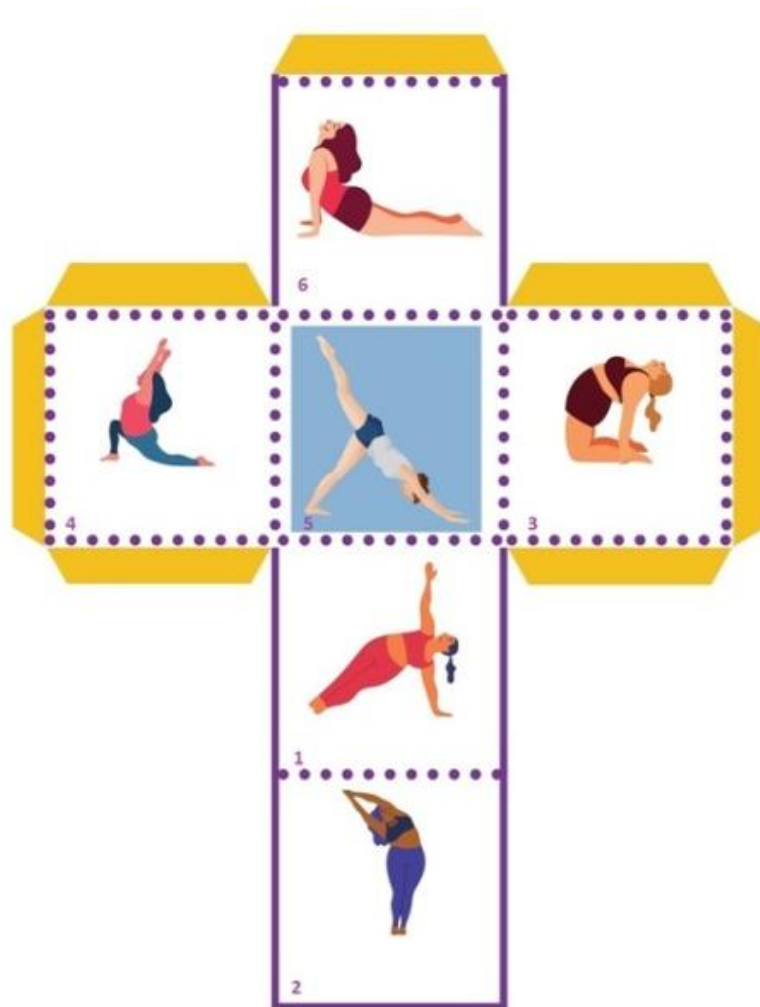
Obr. 3 Jógová kostka 1 (upraveno z: (ArtDesignCollection))



Obr. 4 Jógová kostka 2 (upraveno z: (ArtDesignCollection))



Obr. 5 Jógová kostka 3 (upraveno z: (ArtDesignCollection))



Obr. 6 Jógová kostka k vystřížení (upraveno z: (ArtDesignCollection))

Poté si zahrajeme hru „Jogínština“. Ke každému písmenu abecedy je přiřazena jedna jógová pozice. Cílem hry bude vytvoření příběhu, který budeme průběžně zapisovat. Každý hráč předvede v jogínštině jedno slovo a poté bude pokračovat další. Pokud se bude jednat o jednopísmennou předložku či spojku, předvede i následující slovo.

JOGÍNŠTINA

A	pes hlavou vzhůru	N	velbloud
B	židle	O	pes hlavou dolů
C	stůl	P	poloviční most
D	dítě	Q	Vážka II.
E	bojovník II.	R	hole
F	hluboký předklon	S	hrdina
G	kobylka	T	bojovník I.
H	hora	U	lodka
I	tygr	V	hvězda
J	luk	W	kobra
K	strom	X	mrtvola
L	kočka	Y	rovný předklon
M	kleště	Z	orel

Obr. 7 Jogínština (zdroj: vlastní)

Poté si zahrajeme hru „Jogín říká“. Zvolíme jednoho hráče, který bude Jogín. Jogín začíná hru slovy „Jogín říká...“ a doplní název některé pozice, kterou předvede. Ostatní ji předvedou také. Jogín může záměrně předvést špatnou pozici, a tím zmást ostatní hráče. Dalším pravidlem je, že pokud Jogín nezačne slovy „Jogín říká“, ale řekne pouze název pozice, ostatní hráči nesmí tuto pozici předvést. Pokud ji předvedou, ztrácí možnost stát se dalším jogínem. Jogínem se stává poslední hráč, který neudělal chybu.

Další hrou je „Zopakuj a přidej“. První hráč předvede jednu pozici. Další bude mít za úkol zopakovat předchozí pozici a následně přidat svou pozici, která se nesmí opakovat.

Takto pokračují i další hráči, do té chvíle, dokud se někdo z nich nezmýlí. V tomto případě začínáme nové kolo.

Závěrečná část. V závěru lekce už provedeme pouze závěrečnou relaxaci a rozloučíme se pozdravem Namasté.

7 ZÁVĚR

Praktikování jógy je prospěšné pro všechny věkové kategorie. Má na náš organismus samé pozitivní účinky. Rozvíjí tělesné, mentální i psychické zdraví. Další výhodou jógy je, že k ní není zapotřebí velké množství pomůcek, a proto ji můžeme praktikovat i v domácím prostředí. Z tohoto důvodu je to vhodný způsob fyzické aktivity v období, kdy není možné navštěvovat různá sportoviště. Je vhodná i z toho důvodu, že praktikováním jógy posiluje svaly, které nám napomáhají ke správnému držení těla.

První kapitola se věnuje vysvětlení, co jóga znamená. Následující podkapitoly se týkají historie jógy v různých obdobích. Dále jak jóga ovlivňuje lidský organismus a jak je jóga členěna na různé druhy. Samostatná kapitola je vyčleněna tzv. Hathajóze, která spojuje jak duchovní stránku jógy, tak i tu tělesnou. Je popsán její dělení a dále takto kapitola obsahuje vysvětlení etických zásad, ásany, dechových cvičení a relaxace. Ve třetí kapitole je popsán tělesný, psychický, pohybový a sociální rozvoj staršího školního věku. V poslední kapitole teoretické části je rozebráno začlenění jógy do tělesné výchovy na druhém stupni základní školy. Zabývá se tím, jak je na jógu nahlíženo z pohledu Rámcovém vzdělávacím programu. Dále je popsána distanční výuka a jak se odlišuje jóga pro děti staršího věku od jiných věkových skupin. Poslední podkapitola se zaměřuje na skladbu cvičební hodiny.

Další kapitolou je praktická část, kde jsou popsány jednotlivé jógové lekce. Ke každé lekci je také vytvořen videozáznam. Tyto videa jsou dostupné na serveru YouTube po zadání odkazu do vyhledávače, který se nachází v seznamu příloh. Ve všech videích figurovala autorka této bakalářské práce Aneta Martinková. Ve čtvrté lekci, která se zabývá partnerskou jógou, figurovala Klára Kytková. Tento videozáznam slouží jako materiál, který je možný využít při distanční formě výuky tělesné výchovy.

POUŽITÉ ZDROJE

ARTDESIGNCOLLECTION, nedatováno. KIDS YOGA • 16 Montessori Cards • Flash Cards Nomenclature Cards Editable PDF Pdf Printable Cards yoga pose card yoga poses preschool [online]. [Viděno 13 červenec 2021]. Získáno z: https://www.etsy.com/listing/814292879/kids-yoga-16-montessori-cards-flash?utm_source=OpenGraph&utm_medium=PageTools&utm_campaign=Share

ČLOVĚK V TÍSNI, 2021. Největší problém distanční výuky v ČR je podle učitelů zapojení všech studentů. Člověk v tísní [online]. podzim 2021. [Viděno 27 květen 2021]. Získáno z: <https://www.clovekvtsni.cz/nejvetsi-problemy-distancni-vyuky-v-cr-7491gp>

DURGANANDA, SIVADASANANDA, KAILASANANDA, ŠILAROVÁ, Veronika a SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRE (LONDÝN, Anglie), 2019. Jóga - váš průvodce domácí praxí. ISBN 978-80-7585-561-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2012. Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3733-1.

FROMBERGEROVÁ, Anna, 2020. Distanční vzdělávání v době pandemie pohledem čtyř účastníků vzdělávacího procesu. Pedagogická orientace. 1 prosinec 2020. Vol. 30, no. 2, p. 221–230. DOI 10.5817/PedOr2020-2-221.

HAICH, Elisabeth a YESUDIAN, Selvarajan, 2014. Sport a jóga. V Praze: Metafora. ISBN 978-80-7359-417-6.

KNAISLOVÁ, Ivana, 2007. Unijóga. Praha: Beta. ISBN 978-80-7306-324-5.

KREJČÍ, Milada, 1995. Jóga v praxi pedagoga. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7040-129-3.

KREJČÍ, Milada, 2003. Setkání s jógou: jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ. České Budějovice: EM Grafika. ISBN 978-80-239-2052-9.

KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, Helena a STUHLÍK, Robert, 2007. Jóga: jak si vybrat tu pravou. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2071-5.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. Vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

LIDELL, Lucy, SMĚLÁ, Alice, DEVANANDA, Višnu, NARAYANI, RABINOVIC, Giris a DORELLI, Fausto, 1997. Kniha o józe: [kompletní průvodce. Praha: Svojtka a Vašut. ISBN 978-80-7180-111-5.

MAHESHWARANANDA, PILAŘOVÁ, Libuše a DOHNALOVÁ, Jindra, 2014. Jóga v denním životě pro děti a mládež. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2914-8.

MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan, 2007. Abeceda jógy. Liberec: Santal. ISBN 978-80-85965-49-0.

MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan, 2012. Encyklopedie jógy. Liberec: Santal. ISBN 978-80-85965-92-6.

OFICINABEESHANTI, nedatováno. Yoga Game for kids of all ages, Easy board game Activity for party, Printable game for young children, kids dice game | INSTANT DOWNLOAD [online]. [Viděno 13 červenec 2021]. Získáno z: https://www.etsy.com/uk/listing/792110627/yoga-game-for-kids-of-all-ages-easy?utm_source=OpenGraph&utm_medium=PageTools&utm_campaign=Share

PATIÑO COLL, Mireia a SOUČEK, René, 2020. Jóga na anatomických základech. ISBN 978-80-271-2581-4.

PERIČ, Tomáš, 2008. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2643-4.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2021. [online]. MŠMT. Získáno z: http://www.nuv.cz/file/4983_1_1/

STEINER, Vojtěch a KULHÁNEK, Oldřich, 2011. Dějiny jógy. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2392-4.

STEPHENS, Mark, 2014. Vyučujeme jógu: Nezbytné základy a techniky. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0190-2.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2010. Přehled vývojové psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.

VACEK, Jiří, 2010. Královská jóga: hatha jóga, rádža jóga, guru jóga, džňána jóga. Praha: Krutina - Vacek. ISBN 978-80-904439-4-5.

VÁGNEROVÁ, Marie, JANOŠOVÁ, Pavlína, KLÉGROVÁ, Jarmila, SERBANIČOVÁ, Lenka, SOTOLOVÁ, Anna Issa, VÁCLAVÍKOVÁ, Lenka a HAVEL, Jakub, 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání [online]. [Viděno 16 duben 2021]. ISBN 978-80-246-2846-2. Získáno z: <http://site.ebrary.com/id/11052050>

WEI, Marlyn, 2016. More than just a game: Yoga for school-age children. Harvard Health [online]. 29 leden 2016. [Viděno 13 červenec 2021]. Získáno z: <https://www.health.harvard.edu/blog/more-than-just-a-game-yoga-for-school-age-children-201601299055>

WERNER, Karel, 1969. Hathajóga - základy tělesných cvičení jógických. Praha: Olympia. ISBN 27-031-69.

ZYLLA, Ameina a MIESSNER, Wolfgang, 2010. Jóga - krátká cvičení na každý den. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3036-3.

Přílohy

Příloha 1: Videozáznam lekcí jógy v distanční tělesné výchově

Dostupnost

Po zadání následujícího odkazu do internetového vyhledávače je možné zobrazit na serveru YouTube.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLroJvOqQ4uQ0IR13-WMTo97gfUEtiyEaz>