

UNIVERZITA KARLOVA
V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu



JÓGA a zdravotní tělovýchova

studijní opora pro kombinovanou formu studia

Ortotik- protetik

Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.

strnad@ftvs.cuni.cz

Praha 2020

JÓGA a zdravotní tělovýchova

Předmět seznamuje:

Jóga patří mezi nejstarší zdravotně tělovýchovné systémy. Tisícileté zkušenosti se cvičením a s promyšlením studijních textů, nám dokazují její pozitivní působení jak na tělesné tak i na duševní funkce lidského organismu. A tak se nám jóga v průběhu vyučování projevuje, jako integrální disciplína, která nahlíží na člověka jako na celek. V knihách indických autorů je právem označována uměním, vědou a filosofií. Ve výuce je jóga zařazena jako součást zdravotní tělesné výchovy, která se vyučuje na našich školách a jako systém, který ovlivnil i jiné tělovýchovné systémy pozitivně ovlivňující zdravotní stav cvičenců.

Subject introduces:

Yoga is one of the oldest health education systems. Thousands of years of experience with exercise and thinking about study texts show us its positive effects on both physical and mental functions of the human body. And so Yoga manifests itself to us as an integral discipline that looks at man as a whole. In the books of Indian authors, she is rightly referred to as art, science, and philosophy. In teaching, yoga is included as part of a subject Health physical education that is taught in our schools and as a system that also influenced other physical education systems, which positively affect the health condition of exercisers.

Obsah výuky:

Přednášky a semináře:

1. - 2. Setkání s jógou. Přehled doporučené studijní literatury a rozbor hlavních myšlenek, na jejichž základech se rozvíjí teorie i praxe jógy. Pohybová průprava a teorie k procvičování cvičebních vzorů.
3. - 4. Dr. svámí Gítananda a jeho učebnice jógy. Hlavní myšlenky a didaktika pohybové výchovy. Dechová a relaxační cvičení v pojetí zmíněné učebnice.
5. - 6. Lisebeth a jeho místo mezi evropskými autory, písňící o józe. Ásany. Předpoklady za kterých je vhodné ásany procvičovat, jeho shrnutí v deseti bodech. Devět doporučených ásany s pokyny pro jejich správné procvičování.
7. - 8. Jóga v denním životě a autoři, kteří ji propagují v České republice. Deset setkání s jógou podle Milady Krejčí. Frekventované jógové sestavy, jejich návaznost a koordinace s dýcháním.
9. - 10. Jóga pro děti, relaxace, cvičení a příběhy podle Karla Nešpora. Důvody, které je třeba brát v úvahu při aplikaci jógových cvičení pro děti. Jaká cvičení lze cvičit při některých onemocněních, bolestech bez prokázané příčiny, poruchách pozornosti spojených s hyperaktivitou apod.
11. - 12. Kurzy a cvičební postupy podle Iyengara. Cvičební programy, které zmírňují některé zdravotní problémy. Např. bolesti zad, bolesti hlavy, nohou, nespavost, apod.

13. - 14. Význam indické vzdělanosti pro světovou kulturu očima našich lékařů, Dostálka, Votavy, Šedivého Lepičovské, Doležalové a dalších. Závěrečný seminář s udílením zápočtů.

Požadavky k zápočtu:

- 80 % účast ve výuce
- Zpracování seminární práce z doporučené literatury i podle vlastního výběru, případně po konzultaci s vyučujícím.
- Písemný test.

Literatura:

ČUMPELÍK, J.; VÉLE, F. *Yoga-Based Training for Spinal Stability*. In Liebenson, C. *Rehabilitation of the Spine*. Lippincott Williams and Wilkins. 2005. ISBN 0781729971.

GÍTANANDA, G. *Jóga - krok za krokem*. Praha : Dobra & Fontána, 1999. 364 s. ISBN 80-86179-38-9.

KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice : EM Grafika, 2003. 115. s. ISBN 80-239-2052-9.

KUVALAYANANDA, S., VINEKAR, S., L. *Jógová terapie*. 1. vyd. Bratislava : Cad press, 1990. 160 s. ISBN 80-85349-04-3.

LYSEBETH, A., V. *Jóga - I. Učím se jógu*. Přel. J. Keliš. 4. vyd. Praha : Argo, 1998. 271 s. ISBN 80-7203-073-6.

LYSEBETH, A., V. *Jóga – II. Zdokonaluji se v józe*. Přel. M. Hermannová, V. Knížetová. 2. vyd. Praha : Argo, 1999. 303 s. ISBN 80-7203-100-7.

LYSEBETH, A., V. *Jóga – III. Technika dechu*. Přel. J. Vízner. 1. vyd. Praha : Argo, 1999. 304 s. ISBN. 80-7203-172-4.

MAHÉŠVARÁNANDA, P. S. *Jóga v denním životě*. Přel. R. Barfussová. 1. vyd. Vídeň : Ibero Verlag, 2000. 448 s. ISBN 3-85052-003-X.

MALLINSON, J., SINGLETON, M. *Roots of Yoga*. Penguin Books, 2017. 541 s. ISBN 978-0-241-25304-5.

MEHTA, S., METHA, M., METHA, Sh. *Jóga podle Iyengara*. Bratislava : Šport, 1992. 192 s. ISBN 80-7096-218-6.

NEŠPOR, K. *Jóga pro děti – relaxace, příběhy, cvičení*. 1 vyd. Praha : Velryba, 1998. 85 s. ISBN 80-85860-09-0.

SATYANANDA, S. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Joga Publication Trust, Ganga Darshan, Munger, Bojar, India 2002. 553 s. ISBN 81-86336-14-1.

SUNIL, V., J. *Ayurveda a Panchakarma: The Science of Healing and Rejuvenation*. Wisconsin: Lotus Press, 1997. 291 s. ISBN 0-914955-37-3.

VIVEKANANDA, S.: *Čtyři knihy o józe*. Olomouc : Fontána, 2006. 344 s. ISBN 80-7336-287-2.