

fitness jóga

GRADA

fitness
síla
kondice



KLÁRA BUZKOVÁ

harmonické cvičení těla i duše



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Autorka i nakladatelství děkují firmě Dr. Pavel Svoboda za poskytnutí fotografií.

Klára Buzková

Fitness jóga

Harmonické cvičení těla i duše

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 2621. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2006

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava a sazba Lenka Neumannová
Fotografie Miroslav Šneberger
Počet stran 168
První vydání, Praha 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-1525-2
ISBN 978-80-247-6571-6

Obsah

Několik slov úvodem	6
Jóga	7
Co je fitness jóga	7
Původ a historie jógy	7
Rozdíl mezi sportovními aktivitami a jógou	8
Fitness	10
Wellness a fitness	10
Pohybové programy	12
Druhy dynamické jógy	12
Fitness jóga a zdraví	15
Cíl a význam fitness jógy, metodické zásady cvičení	15
Specifika cvičení starších a zdravotně oslabených jedinců	16
Svalová práce těla	17
Jógové pozice a dýchání	19
Problematika dýchání	19
Jógové pozice	20
Účinek cvičení na vegetativní nervový systém	22
Relaxace	23
Relaxační techniky	24
Rozdělení relaxace	25
Metodický postup při relaxaci	26
Úvodní cviky	28
Sestavy ve stoji	65
Balanční pozice	116
Cviky a sestavy na zemi v sedu a v lehu	127
Posílení břišního svalstva	148
Závěrečné cviky a uvolnění	157
Relaxace – dokonalé uvolnění těla a mysli	163
Základní pojmy	165
Slovo závěrem	166
Literatura	167

Několik slov úvodem

S fitness jógou jsem se seznámila v roce 2000 na Světovém kongresu aerobiku a fitness v New Yorku. Toto nové sportovní odvětví si mě okamžitě získalo, a to nejen z důvodů mé náklonnosti k józe. Fitness jóga a další podobné nové druhy cvičení nejsou, na rozdíl od tradiční jógy, spjaty s duchovní filozofií, jsou více zaměřeny na tělesná cvičení. Právě proto jsou určeny širší veřejnosti a běžné populaci, která by se ve svém životě s jógou pravděpodobně nikdy nesetkala. V podstatě se jedná o vyjmutí fyzického cvičení z celého komplexu jógy a jeho převedení do dynamické podoby. Tím se tato pohybová aktivita stává přijatelnější pro dnešní populaci, která je v zajetí rychlého až hektického životního stylu a nemá trpělivost určitou dobu vydržet v dané pozici nebo se jen pár minut soustředit a zklidnit myšlenky.

Cvičení má za úkol vyrovnávat svalové dysbalance (protažení svalů posturálních – s tendencí ke zkracování a posílení svalů fázických – s tendencí k ochabování), zvětšení kloubní pohyblivosti a neméně důležité psychické a mentální uvolnění (relaxace). Co víc si přát v dnešní uspěchané době, než mít zdravé tělo a klidnou, soustředěnou mysl?

Dynamická jóga je rychle se rozšiřující pohybový program, který má i u nás podmínky stát se vyhledávanou stálou aktivitou a trvalým programem ovlivňujícím zdraví.

Číslování cviků a sestav v této knize je uvedeno pouze z důvodu její přehlednosti, sestavy a různě zaměřené skupiny cviků mají odlišnou účinnost a nelze je považovat za rovnocenné.



Jóga

Co je fitness jóga

Fitness jóga je cvičení pomalejšího charakteru, které sice vzniklo teprve nedávno, přesto čerpá ze základů tělesného cvičení tradiční jógy staré několik tisíciletí. Dynamická jóga je mladým odvětvím jógy a jedním z nejoblíbenějších trendů ve světě. U nás se postupně dostává do povědomí lidí, a to především prostřednictvím různých workshopů a vzdělávacích seminářů. Cvičení jakéhokoli druhu dynamické jógy je velmi přínosné pro lidský organismus. Není třeba se zabývat hlubokou filozofií jógy. Důležitý je stav vlastního těla a pocity.

Na člověka jsou v dnešní době kladeny stále větší požadavky a jeho intelektuální a emoční oblast podléhá velkému tlaku. Jóga značně zasahuje do oblasti duševní hygieny a aktivního odpočinku. Je to soustava praktik, které člověka vedou k harmonické vyváženosti se sebou samým i s okolím, a to jak po stránce tělesné, tak duševní. Tím, že harmonizujeme sebe, vyvažujeme i svět. Jóga je starou moudrou filozofií z Indie a je uznávána jako úspěšná subjektivní psychoanatomie, která vznikla pro tělesné, intelektuální a duševní blaho člověka. Prošla zkouškou času od počátku civilizace až po dnešek a jako jedinečně propracovaná psychofyzická metoda bude mít své místo i v dalších stoletích. Je to systém, který nám umožňuje pronikat do hlubších struktur vlastní osobnosti a zároveň ji rozvíjet.

Fitness jógu a ostatní dynamické druhy jógy si vyžádala dnešní uspěchaná populace. Z celého systému jógy byla vyňata jen určitá část, která nám teď slouží ve formě blahodárných tělesných cvičení. Na toto téma se vedou diskuse, názory příznivců a odpůrců těchto nových pohybových programů se různí. Dynamická jóga je přínosem pro veřejnost, která nemá s jógou žádný kontakt. Je však vytržena z uceleného systému tradiční jógy. Tyto nové druhy tělesných cvičení jsou velmi dobrým „tělocvikem“ pro tělo, nelze je však srovnávat s původní jógou, protože zde chybí dechové, mentální a jiné techniky. Účinky dynamické jógy jsou rozhodně velkým přínosem pro fyzickou kondici a relaxaci těla a myslí.

Původ a historie jógy

Slovo jóga pochází ze sanskrtského slova „judž“, což znamená sjednocení nebo spojení. Jóga je znovusjednocením individuálního vědomí s vědomím kosmickým, ve kterém má svůj původ. Písemné záznamy o józe existují více než 4000 let. Ve svém původním významu toto staroindické slovo znamená pevné spojení, sepětí. Slovo jóga označuje jeden ze šesti tradičních filozofických systémů. Základním textem učení jógy je **Pataňdžálieho** spis **Jógasútrání**, jógové poučky patrně z 2. století př. n. l. Dílo definuje systém **rádžajógy** a současně ji prezentuje jako **osmidílnou cestu k ovládnání sebe sama**. Slovo rádžajóga lze přeložit jako „**královská jóga**“ ve smyslu metody, která nám umožní stát se králem nad sebou samým. Je to první ucelený text o józe, který je také nazván „Kázeň“. Má značnou praktickou použitelnost. Řeší celou problematiku osmistupňové jógy a Pataňdžáli zde sebe označuje pouze za interpreta toho, co převzal od svých předchůdců. Pataňdžáli vychází ze staroindické tradice, vede osobnost k harmonii v tělesné sféře cvičením a tělesnými pozicemi, neboli ásanami. Pozitivní aspekt tohoto systému spočívá v tom, že v tělesné poloze i pohybu nachází vyjádření duševních pochodů. Tohoto poznatku se využívá při aplikaci

tělesných pozic – **ásan** – ke zpětnému ovlivňování vědomí a psychiky. Dochází k cílenému působení zvláště na vegetativní funkce člověka. Stejně fyziologicky významně působí i cvičení dechu (pránájáma) a ovládání smyslů (pratjáhára).

Rádžajóga – královská jóga (ze sánskrtského slova král, královská jóga) je symbolem zvládnutí mysli a smyslů. Skládá se z osmi částí, proto se nazývá **osmidílnou stezkou**. Jednotlivé části rádžajógy jsou:

1. **Jama** – dodržování pravidel vnější kázně.
2. **Nijama** – dodržování pravidel vnitřní kázně.
3. **Ásany** – tělesná cvičení.
4. **Pránájáma** – dechová cvičení.
5. **Pratjáhára** – odtažení smyslů od vnějšího světa.
6. **Dhárana** – koncentrace.
7. **Dhjána** – meditace.
8. **Samádhi** – stav blaženosti, odhalení čistého vědomí.

Poslední tři části (6–8) rozvíjejí specifické schopnosti a jsou nejvyšším stupněm rádžajógy. Součástí rádžajógy je **hathajóga**, která se vztahuje k fyzickému tělu. Jóga bývá často znázorňována jako velký strom s větvemi. Jedna z malých větví tohoto stromu je hathajóga (ha = slunce; tha = měsíc). Ta harmonizuje energetický a ovlivňuje vegetativní systém, mezi její techniky patří **ásany** a **pránájáma**. Žádnou část rádžajógy nelze přeskočit, hathajóga je nezbytně nutná pro postup jedince v rádžajóze. Hathajógické cvičení slouží ke zvýšení odolnosti a stability lidského organismu. Zahrnuje soubory cvičení odstupňované podle obtížnosti, takže snadné varianty jsou vhodné pro začátečníky a oslabené jedince, kdežto zvládnutí těch obtížnějších vyžaduje již dlouhodobou přípravu. Hathajóga obsahuje jak aktivační, tak i relaxační typy cvičení. Největší význam se v hathajóze přikládá dechovým cvičením (pránájámě).

Jóga je tedy celková životní orientace spočívající v uvědomování si sebe sama a odstraňování vlastních nedostatků. Člověk rád hledá příčiny svých neúspěchů mimo sebe. Je však nutné pracovat na sebezdokonalování, a to ve třech oblastech tak, jak jóga působí na:

morálně etické hodnoty	tělesná a dechová cvičení	mentální techniky
1. Jama	3. Ásany	5. Pratjáhára
2. Nijama	4. Pránájáma	6. Dhárana
		7. Dhjána
		8. Samádhi

Prastarý systém jógy je návodem, jak vlastním cvičením pohybového aparátu, dechu a vědomé i nevědomé mysli zvýšit odolnost organismu vůči stresům. Jóga nás vede ke cvičení, které umožňuje poznat objektivní zákonitosti svalového a kloubního systému. Přes poznávání zákonitostí dýchání vede ke cvičení vědomé i nevědomé mysli, která odráží vlivy a podněty okolního prostředí.

Rozdíl mezi sportovními aktivitami a jógou

Hlavním rozdílem mezi sportovními aktivitami a jógou je ten, že v józe není pohyb cílem, ale prostředkem k získávání zdraví. Téměř v každém sportu se bere velký ohled na výsledek – čas, vzdálenost, body, estetiku pohybu apod. V józe ustupuje toto vše do pozadí a jediným důležitým bodem jsou vnitřní pocity, subjektivní prožívání a vnímání těla. V józe se nikdy nesoutěží. Každý člověk by se měl zaměřit sám na sebe a cvičení by měl provádět jen v rámci svých možností. Pokud máme např. zkrácené ischiokrurální svaly (na zadní straně stehna) a nedotkneme se v předklonu země, měli bychom respektovat vlastní rozsah pohybu a pozornost bychom měli věnovat změnám během dlouhodobějšího cvičení. Zpočátku se doporučuje cvičit s pokrčenými koleny. Po určité době se dotkneme země alespoň konečky prstů a z toho bychom měli mít pocit radosti. Správným pohledem na jógu je tedy pozorné vnímání vlastního těla a cvičení v rámci našich možností.

Stále však bohužel přetrvává nesprávný pohled na jógu, lidé si myslí, že jde především o dosahování krkolomných pozic se zapletenými končetinami, hodinové meditace a stoje na hlavě. To vše je součástí vyššího stupně jógy a je to jen její nepatrná část.

Existuje však více alternativ, které spojují jógu a sport obecně. Jedná se především o soustředění se na danou činnost a určitou část těla, což je základem jógy. Pokud budeme např. posilovat břišní svalstvo a přemýšlet o vzdálené problematice, která se cvičení netýká, výsledky budou zaručeně horší než tehdy, když se budeme soustředit se zaměřením na dech a uvedenou svalovou skupinu.

Základní tělesná cvičení jógy nám mohou sloužit jako průpravná část nebo doplněk k jakékoli sportovní činnosti. Nejhodnotnějším přínosem pro všechny sportovce může být tělesná regenerace po velkém zatížení, a to jak fyzickém, tak i psychickém. Jógová cvičení mohou být zároveň přínosem při jednostranném zatěžování pohybového aparátu jako korigující a kompenzační prostředek. Velkou úlohu zde hraje i relaxace, která vede k naprostému tělesnému a psychickému uvolnění. Pro přehlednější ukázkou nám poslouží *tabulka*, v níž jsou uvedeny rozdíly mezi jinými sportovními aktivitami a jógou.

Rozdíly mezi sportovními aktivitami a jógou

	sport a tělovýchovné aktivity	jóga
země původu	Řecko	Indie
cíl	■ dosahování výkonů	■ prožívání stavů
vývoj	■ bojový výchovný systém ■ hry byly zaměřeny na výchovu a boj	■ nebojový systém ■ cesta k duchovnosti
účinek	■ dynamická cvičení ■ převaha jednoho hybného systému	■ vědomě řízený pohyb ■ setrvávání v polohách ■ vyváženost celého hybného systému
charakter	■ soutěživost ■ extrovertní projev a cíl ■ dynamika, pohyb	■ nesoutěživost ■ introvertní projev a cíl ■ soustředění, klid



Fitness

Wellness a fitness

Pojem wellness označuje zdravý životní styl, který přináší jedinci uspokojení v základních oblastech života, především v tělesné a duševní. Zdraví není vše, ale bez zdraví je vše ničím, proto by měl být dobrý zdravotní stav zájmem každého z nás. Zdraví je nejen spokojenost tělesná, ale i duševní. Podstatou wellness je zvyšování úrovně životního stylu, které by mělo vést k tělesné a duševní rovnováze a příjemně prožitému životu.

WELLNESS

Součástí **wellness** je pět složek, ke kterým je třeba přistupovat aktivně. Je **to pozitivní přístup k životu, osobní návyky, zvládání stresových situací, zdravá výživa včetně kontroly hmotnosti** a oblast **fitness**, která se týká fyzické kondice člověka. Všechny tyto složky a jejich kladný vliv na zdravotní stav jedinců můžeme prakticky převést i do působení v oblasti jógy. Základem jakéhokoli úspěchu je vždy pozitivní myšlenka a silná víra v dosažení určitého cíle. Zdraví škodlivé osobní návyky jako např. kouření, pití alkoholu, nedostatečný spánek aj. jsou jen otázkou rozhodnutí a pevné vůle. Každý člověk je bytost individuálně naprosto odlišná, a tak ani otázka stravy není pro všechny jednotná. Proto by měl každý sám vědět, které potraviny jsou pro něj energeticky hodnotné. Obecně se považuje za základ zdravé stravy ovoce, zelenina a celozrnné pečivo, vegetariánství závisí na rozhodnutí každého člověka. Jóga nám také napomáhá zvládat emoce (např. hněv, smutek, strach...). Fyzická cvičení rozvíjejí tělesnou schránku a jsou nezbytnou součástí jógy.

FITNESS

Jednou z částí wellness je tělesná zdatnost, kterou obecně nazýváme **fitness**. Je to schopnost těla efektivně fungovat s optimální účinností a hospodárností. Součástí fitness je pět složek: **svalová síla** – schopnost svalu vydat maximální sílu proti odporu; **svalová vytrvalost** – schopnost svalu opakovaně vydávat sílu proti odporu nebo vydržet ve svalové kontrakci, charakterizuje ji dlouhodobá aktivita nižší intenzity; **kloubní pohyblivost** – umožňuje provádět pohyb bez potíží a pomáhá předcházet poškození kloubů, vazů a svalů; **stavba těla** – ukazuje na množství podkožního tuku a množství základní tělesné hmoty, kterou tvoří svaly, kosti a tělesné orgány, podíl podkožního tuku je pro úroveň fitness důležitější než celková hmotnost; **kardiorespirační vytrvalost** – schopnost přenášet důležité živiny, hlavně kyslík, pracujícím svalům a odstraňovat přebytečné produkty vzniklé během dlouhého fyzického vypětí, je to nejdůležitější součást fitness.

Jóga jako fyzické cvičení uvedené složky také rozvíjí, ale v jiném pořadí. Mezi nejdůležitější patří kloubní pohyblivost a ohebnost páteře. Cíleným a pravidelným cvičením jógy je možné kloubní pohyblivost kterékoliv oblasti těla zlepšit. Dokonce jsou i případy, kdy lidé, nacházející se z lékařského hlediska v beznadějném zdravotním stavu, dokázali tvrdou vůlí a pravidelným cvičením jógy zvrátit průběh choroby. Tělo, které již nebylo schopno běžných pohybů a bylo předurčené k doživotním omezením, dokázalo znovu fungovat jako dříve.

Pohybové programy

Pohybové programy můžeme rozdělit na **rychlé** a **pomalé**. Při rychlých programech je hudební doprovod velmi důležitý, dochází při nich k odečítání pohybu, je to tedy program spouštěný. Oproti tomu se při pomalých programech jedná o pohyb řízený, hudba tvoří pouze pozadí a není pro jeho vedení důležitá.

Rychlé pohybové programy

Rychlé pohybové programy jsou především cvičení aerobního charakteru, prováděná za přístupu kyslíku. Zlepšuje se kardiovaskulární funkce organismu, nervosvalová koordinace, svalová síla, vytrvalost a pružnost svalů. Podstatným přínosem je formování postavy a spalování podkožního tuku. Pro uvolňování energie z tukových zásob je podmínkou setrvat v aerobní zóně minimálně 20 minut. Až po uplynutí tohoto času začne metabolismus organismu spalovat nadbytečný tuk.

Pomalé pohybové programy

Vedle dynamického a fyzicky náročného cvičení existují **pomalé** a **relaxační** programy. Jednak jsou to lekce zaměřené více na tělesnou práci, dále potom lekce určené k psychické relaxaci a celkovému uvolnění.

Hlavním cílem pomalého typu cvičení je především **vyrovnávání svalových dysbalancí**. Program cvičení je sestaven tak, aby svaly, které mají tendenci ke zkracování (tzv. svaly posturální), byly protahovány a svaly, které mají tendenci k ochabování (tzv. svaly fázické) byly posilovány. Cvičení by mělo tyto svalové dysbalance odstraňovat a napomáhat ke vzpřímenému držení těla.

Pomalými programy zaměřenými na tento cíl jsou např. cvičení s velkými (body ball) a malými (over ball) míči. Při cvičení s malými míči (Balantes – balanční techniky) dochází k větší aktivitě hlubokého stabilizačního systému. Ten zahrnuje svalstvo dna pánevního, bránici, šíjové svaly a hluboké ohybače krku. Zdůrazněním balančních poloh na míči zintenzivníme aktivaci tohoto stabilizačního svalstva. Při sezení se naše tělo vlivem gravitace propadá do uvolněného sedu, záda jsou zakulacována a nosné struktury jsou neekonomicky zatěžovány. Při častém zaujímání této polohy dochází ke vzniku adaptačních změn v těle, kterým se páteř a její kloubní systém přizpůsobují a pak hrozí nebezpečí z přetížení. Cvičení na malých míčích ovlivňuje i ty nejhlubší svalové skupiny.

Další možností, jak dosáhnout optimální tělesné kondice, je cvičení zvané Pilates. Při něm je důležité dodržovat vhodný výběr cviků, postupně zvyšovat obtížnost provedení a také zachovávat správnou techniku dýchání. Jedná se o cvičební systém, který v počátcích minulého století vytvořil Američan německého původu J. H. Pilates. Tato metoda zlepšuje všechny složky fitness, její součástí je také psychický trénink, kterým ovlivňujeme kontrolu dýchání, koncentraci, představivost a sebeovládání. Pilates může cvičit každý člověk bez rozdílu věku a fyzické úrovně po celý život, cviky přispívají k optimálnímu držení těla a podporují vitalitu. Velkým přínosem této techniky je její využití v rehabilitaci a při zotavování po úrazech a po nemoci.

Druhy dynamické jógy

Život je dnes velmi uspěchaný a náročný, proto je nutné starat se o své zdraví. To však není možné v rychlém tempu, rychlostí totiž člověk o zdraví naopak postupně přichází. Proto se objevuje nová vlna cvičebních programů, které nám mohou pomoci se na chvíli zastavit, nabrat novou

sílu s energií a poslechnout si, co nám říká náš organismus, jinými slovy – **rozumět svému tělu**. Vedle cvičení pomalejšího charakteru vzniká také množství různých druhů dynamické jógy. Většina lidí však nemá jasnou představu, co přesně daný název označuje a jaký je rozdíl mezi jednotlivými druhy jógy (fitness jóga, power jóga, Ashtanga jóga, Kundalini jóga, Yengar jóga, contact jóga, nouvelle jóga, thai jóga, dance jóga, jógalates, power stretch aj.).

Všechny nově vzniklé druhy dynamické jógy mají stejný cíl – harmonii těla a duše, získání optimální tělesné kondice, která podmiňuje tělesné a duševní zdraví. Cvičení tohoto typu působí na:

- vyrovnávání svalových dysbalancí;
- protažení svalů a zlepšení svalového napětí;
- správnou funkci všech vnitřních orgánů v lidském těle;
- aktivaci životní energie v těle;
- odbourávání fyzických a psychických bloků;
- uvolnění mysli a těla;
- tvarování problémových partií (power jóga);
- poznání sebe sama (Ashtanga jóga).

Hodina dynamické jógy má vždy 3 části – přípravnou, hlavní a závěrečnou relaxaci. Přípravná část trvá 5–10 minut. Jejím základem je zklidnění mysli a dechu, cviky jsou prováděny jednotlivě. Jsou to především cviky zaměřené na prohloubení plného břišního dechu, na koncentraci mysli a uvědomění si svého těla. Tato úvodní část většinou obsahuje také cviky na uvolnění páteře a lehké rozhybání ztuhlých svalů.

Náplň hlavní části se liší typem hodiny. Každý druh jógy má svou vlastní strukturu a zaměření. Cviky mohou být řazeny do jednotlivých sestav. Závěrečná relaxace by neměla nikdy chybět, je důležitou součástí hodiny. Provádí se nejčastěji vleže na zádech a dochází při ní k úplnému uvolnění těla a mysli.

Fitness jóga je cvičení pro fyzickou a psychickou kondici čerpající prvky z hathajógy. V úvodní části jsou kromě cviků na dech a koncentraci zařazeny cviky, které připravují organismus na následné fyzické cvičení. Jde hlavně o uvolnění páteře (a to ve všech směrech) především v šíjové oblasti, kde se nejvíce ukládá psychický stres, a také o uvolnění důležitých kloubů v těle.

V hlavní části jsou ásany řazeny za sebou v dynamické podobě do sestav, které jsou zaměřené na určitou tělesnou oblast. Sestavy mohou být doplněny výdrží v určitých ásanách. Cvičení rovněž čerpá mnoho pozic z Yengar jógy. Cviky v sestavách jsou za sebou řazeny tak, aby byla vždy dodržena tělesná kompenzace, to znamená, že po pozicích v záklonu následují pozice v předklonu, po aktivačních polohách následují inhibiční, po dynamickém opakování může následovat výdrž v určité pozici. Hodina by měla obsahovat klony trupu ve všech rovinách a torzní pozice, zároveň cviky ve stoji, v sedu, v lehu a v podporu. Výběr cviků do sestav si určuje cvičitel, který by měl znát jejich účinky. Závěrečná relaxace zahrnuje uvolnění svalů celého těla a zároveň vědomé uvolnění mysli a určitých psychických bloků. Toho je možno dosáhnout navozováním určitých představ. Opět se zde vracíme k dechu a s jeho pomocí tělesné a duševní uvolnění regulujeme.

Většina lidí zařazuje fitness jógu a power jógu pod jeden druh cvičení. Fitness jóga však není silové a fyzicky tolik náročná, je více spojena s jógovým cvičením a klade větší důraz na dech a vnitřní koncentraci.

Power jóga (power = síla) je cvičení založené na pravidelném opakování základních pozic hatha-jógy, které jsou převedeny do dynamické podoby. Hlavní část je složena z obměn a různých variant sestavy „pozdrav slunci“ („Sun Salutation“ – „Surja Namaskar“). Sestavy power jógy obsahují mnoho silových pozic, jako např. podpory a vzpory na rukou, často se prochází přes klik. Pokročilejší cvičenci provádějí přechody mezi jednotlivými prvky dokonce i přes vzpory prosté, kdy odrazem nohou ze země pomalu přejdou z jedné pozice do druhé. Cvičení je fyzicky náročné. V relaxaci jde především o uvolnění svalů a psychický odpočinek. Toto tělesné cvičení jógy je rovněž zaměřeno na formování postavy zeštíhlením svalů.

Ashtanga jóga je nazývána také osmistupňovou stezkou k nejvyššímu bodu, k osvícení. Je to ucelený systém, skutečná forma jógy, která je velmi náročná. Nejedná se jen o tělesná cvičení, jako v předchozích dvou jmenovaných druzích, jde i o jógu s hlubším a širším zaměřením. Tělesné cvičení Ashtangy je typické především přesným provedením, včetně délek výdrží a počtem dechu. Dech je naprosto synchronizován s pohybem. Je-li cvičení prováděno důsledně, tělo vytváří intenzivní vnitřní teplo, které čistí jak svaly, tak orgány, a vyplavuje nežádoucí toxiny, které odcházejí z těla ven. První série cvičení obsahuje zejména pozice v předklonu, druhá v záklonu. Další série představuje množství převrácených poloh a rovnovážných pozic na rukou. Toto cvičení vyžaduje velmi zkušeného cvičitele a velkou míru soustředění. Ashtanga jóga vede k poznání sebe sama.

Kundalini jóga (kundalini = hadí síla) je cvičení nejen pro tělo, ale i pro mysl. Jde o probuzení vnitřní síly. Při provádění cviků se mnohdy používá zrychleného aktivního dechu, někdy i hlasité vydávání určitých hlásek. Některé cviky se provádějí švihově. Toto cvičení vyžaduje absolutní soustředění a pozornost, není určeno začátečníkům a vyžaduje velmi zkušeného cvičitele se znalostmi dané problematiky. Relaxace tvoří nejméně jednu třetinu hodiny a téměř vždy jí předchází meditace.

Yengar jóga, metoda podle B. K. S. Yengara, se rozvinula v posledních padesáti letech. Představuje odstupňovaný a systematický přístup k józe, který klade velký důraz na přesnost pohybu a tedy na maximální účinek cvičení. Yengar jóga obsahuje mnoho specifických a torzních pozic.

Contact jóga – již podle názvu můžeme usoudit, že při tomto cvičení dochází ke kontaktu. Cvičí se ve dvojicích, což příznivě stimuluje průběh cvičení. Contact jóga se uplatňuje i v hodinách dětské jógy, protože se jedná o zábavnou formu. Má příznivé účinky nejen na páteř, ale i na celkovou tělesnou zdatnost.

Nouvelle jóga je další dynamická podoba jógy, která vznikla ve Francii. Má podobnou strukturu jako fitness jóga.

Thai jóga je obdobou dynamické jógy s původem v Německu. Jde opět o tělesná cvičení zvyšující zdatnost, zahrnuje i rychlé pohyby.

Power stretch je specifický druh strečinku inspirovaný určitými pozicemi jógy.

Dance jóga (dance = tanec, tancovat) je jógové cvičení spojené s tanečním provedením.

Další nové směry jógových cvičení teprve vznikají.

Fitness jóga a zdraví

Cíl a význam fitness jógy, metodické zásady cvičení

Druhy dynamické jógy jsou vytvořeny komplexně, pro posílení ochablých svalů a protažení svalů zkrácených. Dochází k formování postavy zeštíhlením, k úbytku podkožního tuku uvolněním energetických drah v těle a především k mentálnímu uvolnění a získání soustředěné mysli.

Pravidelné cvičení jógy má vliv na:

- zlepšení síly a flexibility ve všech oblastech;
- odstraňování svalových dysbalancí;
- rozvíjení sebeovládání spojením mysli a těla;
- kontrolu dýchání;
- zlepšení koncentrace;
- obnovu fyzické kondice;
- urychlení zotavení po sportovní tréninku;
- tvarování těla.

Metodika cvičení (praxe)

Ve fitness józe, jak už bylo uvedeno, se neklade tak velký důraz na rozvoj duševní stránky osobnosti jako v józe klasické, i přesto by však měly obě složky spolupracovat, aby přinesly prospěch jak oblasti duševní, tak i tělesné.

Je třeba respektovat odlišný charakter jógy a běžných tělovýchovných aktivit. Jedná se o pomalé, nešvihové, vědomím řízené a kontrolované cvičení. Pohyby při józe by měly být vedeny jen k prahu příjemných vjemů. **Při cvičení jógy je třeba dodržovat následující doporučení a zásady:**

- Cvičení provádíme **bez velkého násilí** s vyloučením přílišného napětí nebo bolesti. Pokud cítíme nepříjemný či bolestivý projev v určité části těla, daný cvik necvičíme nebo jej provádíme pouze náznakově a po delší době pravidelného a postupného nácviku polohu zvládneme.
- **Nesnažíme se** za každou cenu zvládat **náročné polohy**, cílem jógy je především procítěné cvičení takových pozic, které nám vyhovují a zlepšují náš zdravotní stav a kondici. Je třeba pokračovat postupně a nepřekračovat fyzické hranice. Každý z nás je na různé tělesné a duševní úrovni a smyslem jógového cvičení není poměřovat své schopnosti s druhými.
- Přejíždění z jedné polohy do druhé je **plynulé a pomalé**, spojené s koncentrací pozornosti do těch částí těla, na které je cvičení zaměřeno.
- Ke cvičení přistupujeme vždy nejméně 2 hodiny po jídle (po těžkém jídle 3–4 hodiny), **s prázdným žaludkem**.

- Vhodné je **pravidelné** každodenní cvičení (min. 20 minut), pokud možno vždy ve stejnou dobu, pro lepší docílení návyku. Kromě kolektivních cvičení je vhodnější cvičit v soukromí bez přítomnosti dalších osob, abychom nebyli rušeni a mohli se na cvičení plně soustředit.
- Větším přínosem je správné provedení jedné určité polohy **se soustředěním**, než většího počtu poloh prováděných povrchně ve stejném čase.
- Mezi jednotlivé polohy můžeme vkládat **krátká uvolnění**, při kterých vnímáme svůj dech a účinek cvičení. Celou sadu cviků uzavřeme delší relaxací.
- Obecně by mělo naše cvičení obsahovat **všechny polohy**, jako v klasické józe, tedy úklonové na obě strany, předklonové, záklonové a torzní. Není důležité, zda v polohách v sedu, v kleku nebo v lehu či ve stoji. Vnímáme účinky určitých poloh a sestav. Polohy ve stoji povzbuzují, v sedu uklidňují, torzní pozice pročiřtují, záklonové osvěžují, polohy na břicho energizují, na zádech uvolňují, rovnovážné balanční vyrovnávají psychiku a navozují lehkost, obrácené pozice (hlavou dolů) rozvíjejí psychickou sílu. Všechny dynamické cvičební sestavy pak podněcují k aktivitě.
- Pokud kombinujeme jógová cvičení s nějakým druhem sportu (např. běh, cyklistika, plavání atd.), měla by tato aktivita cvičení jógy předcházet.
- Nikdy necvičíme na přímém slunci a v chladné místnosti, neoblékáme si těsný oděv, který omezuje dýchání a krevní oběh

Jóga je propracovaný ucelený systém, proti kterému lze jen těžko něco namítat. Ať už se při cvičení dostaneme na jakoukoliv úroveň, nikdy by nás to nemělo vést k pocitům nadřazenosti, neboť bychom se tak vzdalovali pravému smyslu jógy. Cvičení vyžaduje úsilí a nadšení. Při troše vytrvalosti se pokroky objeví a cvičení nám přinese uspokojení a lepší zdraví.

Specifika cvičení starších a zdravotně oslabených jedinců

Chronologický věk nemusí být vždy totožný s věkem biologickým. Proto v poslední době mluvíme o věku funkčním, který charakterizuje zdraví. Funkční věk lze určit na základě funkčních dispozic jedince (podle pohybových schopností, dovedností, zdatnosti a výkonnosti). Ve středním věkovém období dochází k výraznému zhoršování biologických funkcí (oběhové poruchy, ischemické změny, degenerativní změny na nosných kloubech a na páteři, pokles svalové síly) a tím dochází k výraznému zhoršení držení těla. U cvičících najdeme značné individuální rozdíly, proto je nutné postupovat pomalu, přihlížet k celkové zdatnosti a pohybovým schopnostem. S přibýváním potíží se zvyšuje psychické napětí, a proto má vhodná fyzická aktivita jak ochranný, tak léčebný význam. Působí tak proti mnoha nemocem (civilizační choroby), oddaluje fyziologické změny způsobené stárnutím, příznivě působí na tělesný i duševní stav.

Fitness jóga je určena téměř všem zájemcům, ale je třeba vnímat vlastní pocity. Starší osoby mohou mít problémy s klouby nebo s páteří. Pokud nejsou silně zdravotně oslabeni, mohou cvičit podle svých možností. Jako pomůcka jim může posloužit malý polštář nebo složená deka, kterou využijí pro podporu nebo zmenšení úhlu při flexi v kolenních kloubech. Pozice by měli provádět jen do příjemných poloh, ve kterých necítí bolest a napětí. Sami by si měli určit, které polohy mohou provádět bez omezení, a které by měli zlehčit nebo vypustit.

Fitness jóga není vhodná pro gravidní ženy. Cvičení obsahuje převrácené pozice a mnoho změn poloh, často se střídají pozice ve stoji a na zemi. To může způsobovat nevolnost, točení hlavy a nepříjemné pocity. Naopak velmi vhodné jsou speciální programy cvičení pro těhotné ženy, tzv. gravid jóga.

Svalová práce těla

Kosterní svalstvo je tvořeno svalovými vlákny, která jsou trojího druhu:

- bílá rychlá vlákna glykolytická (FG – fast glycolytic);
- červená rychlá vlákna oxidativně-glykolytická (FOG – fast oxidative glycolytic);
- červená pomalá vlákna oxidativní (SO – slow oxidative).

Každý sval má zastoupení těchto svalových vláken jině. Z tohoto hlediska si můžeme podle převahy typu vláken a s tím souvisejících vlastností svaly rozdělit na:

- **svaly s tendencí ke zkrácování** (posturální);
- **svaly s tendencí k ochabování** (fázické).

V běžném životě bez sportu a cíleného pohybu se nám postupem času začnou určité svaly zkracovat a jiné ochabovat. Abychom naše tělo udrželi v kondici a v tělesné rovnováze, je třeba svaly stále procvičovat, především protahovat ty zkrácené a doplnit cvičení posilováním svalů ochablých. **Fitness jóga, nebo jakékoliv jiné druhy dynamické jógy, je ideálním programem pro naše tělo, pro posílení svalů oslabených a protažení svalů zkrácených.**

Svaly s tendencí ke zkrácování se nazývají **posturální**. Rovněž můžeme říci, že nám udržují vzpřímený postoj těla [postura]. Jsou to svaly vývojově starší. Na dotek jsou pevné a tuhé. Svaly s tendencí k ochabování se nazývají **fázické**. Na dotek jsou elastické a poddajné. Posturální svaly mají převahu červených svalových vláken, jejich kontrakce je pomalejší. Fázické svaly mají převahu bílých svalových vláken a kontrakce těchto svalů je rychlá. S tím souvisí i charakter metabolismu. Fázické svaly čerpají energii z cukru, pracují glykolyticky anaerobně a rychleji se unaví. Posturální svaly pracují za stálého přístupu kyslíku, oxidativně aerobně. Pracují stále, neunaví se tak rychle, jsou dobře prokrvené bohatou kapilární sítí.

Vlastnosti svalových vláken

	fázické svaly	posturální svaly
svalová vlákna	bílá	červená
typ kontrakce	rychlá	pomalá
charakter metabolismu	glykolytický, anaerobní	oxidativní, aerobní
unavitelnost	rychlejší	pomalejší
cévní zásobení	řidší kapilární síť	bohatší kapilární síť
vzhled	elastické svalstvo	tuhé svalstvo
časový vývoj	vývojově mladší	vývojově starší
hlavní funkce	pohybová činnost	vzpřímený postoj těla
tendence	k ochabování	ke zkracování

Hlavní svaly fázické

- břišní svalstvo;
- hýžďové svalstvo;
- mezilopatkové svalstvo (svaly rombické, střední a dolní část trapézu);
- trojhlavý sval pažní;
- flexory krku (přední strana).

Hlavní svaly posturální

- bederní oblast;
- prsní svalstvo;
- horní trapéz, oblast šíje;
- flexory kyčle;
- zadní strana stehen a lýtko.

Jógové pozice a dýchání

Problematika dýchání

Dech je zdrojem života pro každou buňku a každý orgán. Jím život začíná a končí. Bez jídla vydržíme mnoho dnů, bez pití několik hodin, bez dechu jen několik minut. Vzduch, který vdechujeme, je naší hlavní potravou. Jeho nedostatek vyvolává velké fyziologické poruchy. Úměrně k osmnácti nádechům za minutu projde nosem asi třináct tisíc litrů vzduchu za dvacet čtyři hodin v obou směrech. Dva litry tekutin a jeden kilogram tuhé potravy jsou ve srovnání s tímto objemem směšné. Proto je dech pro život důležitější než jídlo. Vzduch, který vdechujeme, je zdrojem kyslíku. Vzduch, který vydechujeme, obsahuje odpadové látky, kterých se organismus zbavuje. Správné dýchání pozitivně ovlivňuje všechny funkce, krevní oběh, trávení, zažívání, svalovou a mozkovou činnost. Při nesprávném dýchání je organismus špatně vyživován i čištěn a jeho funkce se zpomalují. Vznikají obtíže jako únava, nespavost, nechutenství, špatné trávení, metabolické poruchy a další. Při správném dýchání je organismus vyváženější. Zlepšuje se mozková činnost a spolu s tím i soustředěnost, pozornost, zlepšují se reakce, neboť nervová soustava je schopna lépe zpracovávat nejrůznější podněty jako celek. Správné dýchání dodává tělu energii, ale také je zklidňuje a vyladuje.

Protože všechny funkce organismu a všechny naše prožitky jsou spojeny s dechem, můžeme na ně jeho prostřednictvím působit a ovlivňovat tak i náš psychický stav. Při cvičení, spojíme-li ho se správným dýcháním, dosahujeme lepších účinků. Proto stojí za to věnovat dýchání pozornost a naučit se ho správně rozvíjet.

Nejčastěji nadechujeme i vydechujeme nosem (pokud nejsou použity jiné dechové techniky). Nosní sliznice je účinný filtr, který zachycuje nečistoty z ovzduší a ničí mikroby. Při výdechu se nečistoty odstraňují a sliznice se prohřívá. Nadechovaný vzduch se otepluje a zvlhčuje. Průchod vzduchu nosem zároveň aktivuje nervová zakončení v nosní dutině, odkud jsou dýcháním podněcovány další orgány, proto je dech nosem tak důležitý.

Plice jsou pasivní orgán, jejich roztahování a smršťování obstarávají okolní svaly. Jsou to svaly hrudníku, břišní, zádové, šíjové. Pod plícemi je uložen hlavní sval – **bránice**, která odděluje hrudní dutinu od břišní. Bránice se pohybuje jako píst, při nádechu dolů, při výdechu nahoru, čímž zmenšuje a zvětšuje objem plic. Pohybem bránice se střídá tlak a podtlak i v břišní dutině. V pravidelném dechovém rytmu tak bránice provádí masáž orgánů, které jsou uloženy pod ní a nad ní (žaludku, játer, žlučníku, ledvin a srdce) a podněcuje je tak k činnosti. Bránice tedy působí jako pumpa a nazývá se druhým srdcem. Na pohyb bránice reagují okolní svaly, zvláště břišní a zádové v bederní a křížové oblasti. Spolu s nimi vytváří bránice svým pohybem oporu pro bederní páteř, působí na správné postavení pánve a bederní páteře, a tím i na vzpřímené držení těla. Bránice také citlivě reaguje na citové podněty – při stresu, strachu a podobných podnětech se stahuje, a tím přímo ovlivňuje dýchání a další funkce. Naučíme-li se dobře bráničnímu dýchání, můžeme jej používat jako lék proti strachu a úzkosti. A to tak jednoduchým způsobem, jakým je přirozené správné dýchání.

Rozlišujeme tři druhy dýchání

- dolní neboli břišní, tj. brániční;
- střední neboli hrudní;
- horní neboli podklíčkové.