

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

ZKŮŤENOST S PRAKTIKOVÁNÍM JÓGY
VE VZTAHU K ŤIVOTNÍ
SPOKOJENOSTI

EXPERIENCE OF PRACTICING YOGA IN RELATION TO
LIFE SATISFACTION



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Aneřka Petrásková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Matúř-řmřcha, PhD.

Olomouc

2019

Prohlá-ení

Místop ísefn prohla-uji, fe jsem magisterskou diplomovou práci na téma šZku-enost s praktikováním jógy ve vztahu k flivotní spokojenostiõ vypracovala samostatn pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem v-echny pouflité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Podkování

Na tomto místě bych chtěla podkovat doc. PhDr. Matúovi Ťchovi, PhD. za jeho as, laskavý a trp livý p ístup a odborné vedení mé diplomové práce.

Také d kuji v-em respondent m za ochotu ú astnit se výzkumu, up ímné a otev ené sdílení svých zku-eností a zájem, s jakým k výzkumu p istupovali. Rozhovory a setkání s vámi pro m byla velmi inspirativní nejen na studijní, ale i na flivotní cest .

A v neposlední ad mé velké podkování náleflí rodin , p átel m a partnerovi, kte í m podporovali na cest vzd lávání, byli mi oporou v t flkých chvílích a stáli p i m za v-ech okolností.

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ÁST	
1 životní spokojenost	9
1.1 Tě stí.....	10
1.2 Osobní pohoda.....	11
1.3 Kvalita života.....	15
1.4 Duševní hygiena.....	16
1.5 Výzkumy k vybraným determinantám životní spokojenosti	20
1.5.1 Pohlaví a věk	20
1.5.2 Zdraví.....	21
1.5.3 Vzdělání a práce	22
1.5.4 Mezilidské vztahy.....	22
1.5.5 Osobnostní dispozice	23
1.5.6 Spiritualita a transcendence.....	24
1.5.7 Způsob myšlení	25
1.5.8 Vědomost.....	26
1.6 Shrnutí kapitoly o životní spokojenosti	27
2 Jóga.....	29
2.1 Propojení těla a mysli	29
2.1.1 Funkční souvislosti tělesných a psychických procesů	30
2.1.2 Postupy zabývající se tělem v psychoterapii	32
2.2 Historie jógy a vymezení pojmu.....	34
2.3 Osm stupňů jógy.....	35
2.3.1 Etické zásady ójama, nijama	36
2.3.2 Jógové pozice - ásany	37
2.3.3 Dechové techniky a obrácení pozornosti k sobě - ópránajama a prátjáhára	38
2.3.4 Koncentrace a meditace - ó dhárana, dhjána, samádhi	39
2.4 Výzkumy psychologických a fyziologických účinků a mechanismů jógy.....	41
2.5 Shrnutí kapitoly o józe	44
VÝZKUMNÁ ÁST	
3 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky.....	46

4	Metodologický rámec výzkumu	49
	4.1 Zvolený typ výzkumu	49
	4.2 Metody tvorby dat	50
	4.3 Metody zpracování a analýzy dat	52
	4.4 Etická stránka výzkumu	53
5	Výzkumný soubor	55
	5.1 Způsob výběru výzkumného souboru.....	55
	5.2 Charakteristiky výzkumného souboru	56
6	Reflexe vlastní zkušenosti s tématem.....	57
7	Výsledky	58
	7.1 Zkušenost jednotlivých respondent	58
	7.2 Společná výsledná témata.....	73
	7.2.1 Jóga jako rozvoj a sebepoznání	74
	7.2.2 Jóga jako změna přístupu k sobě	77
	7.2.3 Jóga jako zdroj sebejistoty a vnitřní stability	79
	7.2.4 Jóga jako změna perspektivy a přístupu k životu.....	81
	7.2.5 Jóga jako zdroj smyslu a transcendence	84
	7.2.6 Jóga jako podpora zdraví a kompenzace nedostatků	86
	7.2.7 Jóga jako způsob změny emocionálního prožívání	88
	7.2.8 Jóga jako podpora kvality mezilidských vztahů	90
	7.3 Odpovědi na výzkumné otázky	92
8	Diskuze.....	96
	8.1 Diskuze k výsledkům.....	96
	8.2 Limity výzkumu.....	101
	8.3 Využití výsledků a možnosti dalšího výzkumu	103
9	Závěry.....	105
	Souhrn.....	106
	Seznam použitých zdrojů a literatury	109
	Seznam příloh.....	121

Úvod

Š Káfldý toufllí po -t stíõ, uvádí jednu ze svých publikací Jaro K ivohlavý (2013, s. 9). A m fle být tato touha silná, není snadné ji naplnit. Zájem o -t stí a spokojenost lidstvo provází od pradávna. Vlivem neustále se m nících flivotních podmínek a rozmanitosti nejen lidských pot eb, ale i mořností, jak sv j flivot vést, neexistuje jednozna ný recept na -t stí. V poslední dob je v kontextu kařldodenní zát fle asto zmi ován hektický zp sob flivota orientovaný na materiální hodnoty. Tě stí bývá redukováno na zvy-ování finan ních prost edk a dosahování společ enského úspě chu. Sou asný blahobyt západního sv ta, jenřl v historii nemá obdoby, v-ak neodpovídá o ekávané mí e flivotní spokojenosti. Společ nost i v deká obec se v posledních desetiletích hojn zabývají otázkami spokojenosti a jejich ur ujících faktor . P ichází s novými poznatky, které p esouvají pozornost k vnit ním indikátor m pocitu -t stí. Zjednodu-en tedy to, jak se daný lov k ztotořl uje se svou flivotní cestou, na kolik odpovídá jeho o ekáváním a pot ebám a jak se mu da í zvládat nároky kladené prost edím. V poslední dob také výrazn nar stá zájem o aktivity, ve kterých mají lidé možnost zpomalit a ujasnit si vlastní priority. Mezi tyto aktivity pat í jóga, která vyjad uje jednotu, spojení mysli a t la a bývá ozna ována jako cesta ke spokojenosti. Stále ast ji je st edem zájmu odborník z rozli ných oblastí ó filozofie, psychologie, lékařství, fyzioterapie atd. Zvy-ující se obliba v józe z ady -iroké ve ejnosti dokládá, fle je zájem o ni opodstatn ý.

Východiskem k této práci se stal m j zájem o pozitivní psychologii, ale také vlastní zku-enost s praktikováním jógy. Uv domuji si její ú inky na tě lesné, ale i psychické rovin , což m p ivedlo k otázce, jak praktikování jógy souvisí s dosahováním pocitu pohody a zdraví. Navíc souvislosti t chto dvou oblastí bylo doposud v nováno málo v deké pozornosti.

Diplomová práce je len na do dvou ástí. V teoretické ásti se zabývám flivotní spokojeností se z etelem na její slořité vymezení vlivem odli-ných a nejednotných koncepcí. Dále podávám p ehled faktor spokojenosti, jimřl se v novala ada výzkum . Obsahem této ásti je také kapitola o józe z pohledu historie a filozofie, a o systému jógy, jenřl je nejb řn ji uplat ován v západních zemích. Na záv r shrnuji aktuální poznatky o vztahu praktikování jógy a flivotní spokojenosti i osobní pohody. Praktická ást obsahuje popis vlastního výzkumu, který byl proveden kvalitativní metodou Interpretativní

fenomenologické analýzy. Ten se zabývá zkušeností sedmi respondentů, kteří se pravidelně a dlouhodobě věnují józe, ve vztahu k přeskoušení této zkušenosti do běžného života.

Práce poskytuje pohled dosavadních poznatků týkajících se životní spokojenosti a příbuzných konceptů, dále poznatky o józe a jejích účincích, v etnicky vzájemných souvislostích těchto témat.

TEORETICKÁ ÁST

1 životní spokojenost

Termín životní spokojenost spadá do oblasti Pozitivní psychologie, která se etablovala vlivem etných otázek ohledn kladných stránek života. Do té doby se v decká psychologie orientovala na problematické oblasti, zejména studium psychických poruch, deficit , odchylek od normy, jejich p í inami a hledáním vhodných intervencí. Pozitivní psychologie otev ela bránu pro hledání cest prevence negativních jev a rozvoje pozitivních kvalit života (Slezá ková, 2012).

Pátrání po společ né definici životní spokojenosti je podobné jako hledání univerzální cesty ke št í. životní spokojenost tvo í základ pro studium faktor , které se na ní podílejí. I p es rostoucí zájem o tuto oblast doposud neexistuje jednotné stanovisko a integrující koncepce, jeff by vy erpávajícím zp sobem fenomén dokázala vysv tít (Hamplová, 2006). Jedním z d vod je terminologická neshoda. V publikacích se lze setkat s pojmy životní spokojenost, kvalita života, osobní pohoda, subjektivního blaha i št í, mentální zdraví, optimální prospívání nebo vzkvétání, jejichff pr niky a rozdíly nejsou dostate n vymezeny (Hamplová, 2006). V zásad jsou to pojmy, které spolu úzce souvisí, v ur itých oblastech navzájem p ekrývají a p es odli-né operacionalizace reflektují podobné aspekty jednoho fenoménu (Blatný, 2005; Slezá ková, 2012).

Nefl p istoupím k vymezení jednotlivých koncept životní spokojenosti a p íbuzných pojm , uvedu, v em se v t-ina pohled shoduje. životní spokojenost lze vnímat jako konstrukt, který je dáván do souvislosti zejména s osobní pohodou (Diener& Lucas, 2000; K ivohlavý, 2013; Seligman, 2014, Slezá ková, 2012) a kvalitou života (Mazaheri, 2010; Zeman, 2008; K ivohlavý, 2013; Slezá ková, 2012).životní spokojenost reflektuje kognitivní zhodnocení jedincova života (Hamplová, 2004). Krom toho jsou st edem výzkumného zájmu také pozitivní emoce a pocity št í (Ryff, 2014). P í zkoumání životní spokojenosti, osobní pohody a kvality života je kladen d raz na jejich subjektivní aspekt. Nelze up ít jedine nost záffitku št í a spokojenosti (K ivohlavý, 2013). Základem je my-lenka, ff to, co íní – astným mne, nemusí p edstavovat št í pro druhého. Jedním z primárních zdroj informací jsou subjektivní hodnocení a zp sob nazírání jedince na sv j

flivot. Podle Hamplové (2006) se za – astného a spokojeného označuje člověk, který se tak cítí, i sděluje, že se tak cítí.

V následujících kapitolách se seznámíme s termíny, které tvoří základ k pochopení flivotní spokojenosti jako jevu osobní pohoda, kvalita flivota.

1.1 Tě stí

Nejprve si představíme fundamentální pojem, jenž přivedl badatele k zájmu o pozitivní aspekty flivota.

Pojem tě stí je součástí slovníku vztahů obyvatel. Psychologický slovník jej charakterizuje pocitem tělesného a duševního blaha bez tlaku neuspokojené potřeby, nebo jako plnost bytí, charakterizované v rozsahu od spokojenosti až k intenzivní radosti (Hartl & Hartlová, 2010, s. 583). Z těchto vymezení je zřejmé, že se pohybujeme v dimenzi pozitivních prožitků. Potíží je v tom, že si pod tě stím lze představit široké spektrum významů, jež mají výraznou subjektivní konotaci. Slovo tě stí bývá nadužíváno, což s sebou pro psychologický výzkum přináší nespolehlivost (Křivohlavý, 2013).

Úvahy o lidském tě stím spadají do daleké historie. Antičtí filozofové položili základy pro odlišné perspektivy, kterými lze tě stí nahlížet i z pohledu psychologie. Epikuros viděl jako hlavní cíl dosažení slasti a blaženosti vycházející ze smyslového potěšení. Takové tě stí nazval **hédonickým** (Slezáková, 2012). V psychologii má hédonické tě stí podobu bohatých pozitivních emočních prožitků, které převažují nad těmi negativními (Samman, 2007). Zdrojem takových kvalit jsou kladné emoční zážitky a flivotní zkušenosti. Dle Křivohlavého (2012) hovoříme o tě stím v užším slova smyslu. Aristoteles přináší nový pohled, orientovaný lidské tě stí směrem ke smyslu a užitečnosti. Tě stí je zde spíše vedlejším produktem rozumně orientovaného flivota. Člověk tě stí nečerpá jen z radostných momentů, nýbrž z užitečnosti, která podporuje osobní růst a sebeaktualizaci. Svrchovaným názvem pro aktivní naplňování vlastního potenciálu orientací na seberealizaci a naplňování smyslu flivota je **eudaimonia**. Takové tě stí Křivohlavý (2013) nazývá tě stím v širším slova smyslu a charakterizuje jej hloubkou a přesahem aktuálního přejemného prožitku. Hlavní charakteristikou jsou hodnoty, postoje a cíle a nelze jej mít pouze jedinou dimenzí, nýbrž skrze poznání více rozměrů, jejichž integrací si můžeme vytvořit představu o celkové spokojenosti. Dominantou je kvalita dobrého flivota. Dále

shrnuje psychologické poznatky o *–t stí*. Lze jej zkoumat z hlediska intenzity, doby a etnosti výskytu. Můžeme na něj nahlížet jako na krátké záflitky nebo dlouhodobou náladu a rozlišovat jeho emocionální a kognitivní dimenzi.

Slezáková (2012) doplňuje, že opravdového *–t stí* nelze dosáhnout vytvořením maximální míry *–t stí* v jednotlivých aspektech, nýbrž vytvořením harmonie a jejich vzájemného souladu.

1.2 Osobní pohoda

V následku odlišných významů spojených s běžně užívaným slovem *–t stí* se psychologové zaměřili na vytvoření odbornějšího termínu, který bude lépe empiricky měřitelný a uchopitelný jako *well-being*.

Převod anglosaský termín *well-being* byl převeden do českého jazyka jako *pohoda* nebo *blaho* (Křivohlavý, 2013). Slovník spisovného češtiny *pohodu* definuje jako celkový příjemný stav, jak po tělesné, tak po duševní stránce, dále jako stav vyrovnanosti, *–t stí* a klidu (Slovník spisovného jazyka českého). Převodní termín *well-being* získal na popularitě, když se stal součástí definice **duševního zdraví** Světové zdravotnické organizace, kde značí stav úplně tělesné, duševní a společenské pohody (WHO, 1948). Podle Blatného (2005, s.198) nelze *well-being* považovat za jednoduchý konstrukt, doporučí jej pojímat jako *širokou kategorii různých psychologických proměnných*. Součástí je *well-being* vnímán jako jedna z desítek slošek a ukazatel kvality života (Slezáková, 2012). V české psychologické literatuře se setkáváme s příkladem **duševní pohoda**, je-li se vztahuje k duševním obsahům. Některí autoři doporučují zahraniční konstrukt přeložit spíše jako **osobní pohodu**, která je obsáhlejší a lépe zachytí celý rozměr toho, co hraje roli v pocitu spokojenosti (Blatný, 2005).

Existence mnohých definic, nejčastěji je osobní pohoda definována jako *šdlohodobý i přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem* (Blatný, 2010, s. 198). Tento dlouhodobý stav má habituální aspekt, liší se tedy od aktuální pohody v konkrétním časovém údobí (Dřůka & Dalbertová, 1997). Osobní pohoda je také *šsubjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu svetu a jeho psychologického zpracování* (Blatný, 2005, s. 12). *Well-being* můžeme vztahovat k optimálnímu prožívání a pozitivní zkušenosti na duševní i tělesné rovině (Ryan & Deci, 2001).

Hřebíková, Blatný & Jelínek (2010) v nejširším slova smyslu v rámci osobní pohody rozlišují dvě složky – **kognitivní** (v domě hodnocení vlastního života, zaměřená s životní spokojeností) a **afektivní** (emoce, afekty, nálady, tedy dlouhodobé pozitivní i negativní emoční stavy a –tí). Dle Blatného (2005) je osobní pohoda tvořena konstrukty, jež za ni byly dříve zaměřovány a později se staly jejími aspekty, jako například –tí, spokojenost, blaho apod. (Blatný, 2005).

Podobně jako u konceptu –tí, i zde máme různé pojetí, která se orientují spíše na hedonický, nebo na eudaimonický rozměr spokojenosti. Například koncept **Subjektivní osobní pohody** (*subjective well-being/SWB*) Eda Dienera (1999) bývá spojován se –tím ve smyslu hedonismu, protože je určen kvalitou emocionálních prožitků (Křivohlavý, 2013; Joshanloo, 2019). SWB je označována za vícedimenzionální konstrukt, tvořený komponentami – *pozitivní afekty, negativní afekty a životní spokojenost* (Diener, Lucas & Oishi, 2002), přičemž životní spokojenost je kognitivní komponenta týkající se celkového hodnocení vlastního života. Tyto prvky jsou na sobě nezávislé a tedy měřitelné samostatně (Lucas, Diener & Suh, 1996). Důkazem bylo zjištění, že výskyt pozitivních afektů nezaručuje nízkou míru negativního prožívání. Je tedy možné u jedince pozorovat přítomnost pozitivních a negativních afektů, které jsou na sobě vzájemně nezávislé. (Diener, Horwitz & Emons, 1985). Dosahování osobní pohody je určováno výší mírou pozitivních afektů, nízkým počtem záporných negativních afektů a celkové spokojenosti se životem (Diener, 2000). Autoři koncepce dodávají, že –tí není konečný cíl, nýbrž neustálý proces, jenž je determinován vnitřním postojem k životu (Slezáková, 2012). –tí jakožto subjektivní pocit spokojenosti vyvolaný zprávy pozitivních prožitků se jeví účelný z hlediska efektivního fungování. Pozitivní prožitky se tak mohou stát příčinou a součástí následkem úspěchu v životě a spokojenosti člověka. Podporují udržování pozitivních vztahů, kreativitu a otevřenost novým věcem (Diener, Biswas-Diener, 2008 in Slezáková, 2012).

Později Ed Diener (2000) koncepci doplnil o pojem optimální prospívání (*flourishing*¹), jenž se objevuje také v pojetí osobní pohody Martina Seligmana (2014). Reprezentuje určitý přechod mezi hedonickými koncepcemi –tí a koncepcemi, sahajícími za hranici

¹Termín *flourishing* je hojně užívaný v kontextu zkoumání prvků osobní pohody. Jedná se o další vývojový stupeň, jak na spokojenost a –tí nahlížet. Obecně se jedná o posun od –tí a spokojenosti ve smyslu pozitivních emocí jako cíle lidského snažení spíše k harmonii v různých aspektech života (Slezáková, 2012). Kromě Eda Dienera (Diener, Biswas-Diener, 2008) se lze s termínem setkat u Martina Seligmana (2014) i Coreyho Keyese (Keyes & Haidt, 2003).

příjemných emocí. Dle autora se nestává zaměřit na to, kdy je člověk v dobré, a redukovat způsob rozhodování pouze na maximalizaci dobrých pocitů. Jeho pojetí **Du-ovní pohody** (*Well-Being*²) zakládá na podobě vícerozměrného konstruktů, jehož měřitelné prvky existují samostatně a každý z nich úřitým způsobem k celkové pohodě přispívá, ale žádný ji sám o sobě nedefinuje. Mezi faktory du-ovní pohody patří *pozitivní emoce, angažovanost, smysluplnost, úspěšný výkon a pozitivní vztahy*. Pozitivní emoce se týkají pocitů radosti, lásky, naděje, vděčnosti a dalších, jeřl jsou zdrojem pocitu příjemného řivota (*pleasant life*). Nelze je vnímat jako jediný ukazatel spokojenosti vřhledem k jejich nestálosti a proměnlivosti. Jiřl v tomto bodě se odklání od převodních koncepcí –ťstí ve smyslu hédonismu, monismu, –ťstí v uřlím slova smyslu (Křivohlavý, 2013; Seligman, 2014). Angažovanost představuje zářlitek splynutí s úřitou řinností nebo oblastí zářmu (*engaged life*). Autor ji staví do opozice k první úřvni, protože bhem stavu takzvaného splynutí (*flow*) člověk necítí nic a jeho pozornost je plně souřtředěna na danou aktivitu, jeřl vykonává. –ťstí jako **Flow-fenomén** je mimochodem dalším, samostatným, pojetím –ťstí Mihalyho Csikszentmihalyho (1996), jenřl dle něho znamená ponoření do úřité aktivity, které je spojené s vřnováním plně pozornosti a vřdomí dané řinnosti. Tomu přechází dobrovolné rozhodnutí oddat se řinnosti, příměřl –ťstí a spokojenost je zářlitek pramenící ze schopnosti řídit psychický stav vlastní vřlí (Křivohlavý, 2013). Smysluplnost se týká –ťstí, jeřl pramení ze smyslu (*meaningful life*). Vztahuje se ke zvolenému cíli řřivotní cesty, který usměřuje naše jednání a ovlivňuje rozhodnutí (Seligman, 2014). Úspěšný výkon reprezentuje pocit kontroly nad vlastním prostředím, usilování o úspěšný řřivot. A posledním faktorem je udržování pozitivních emocionálních vřzeb s druhými. Společným jmenovatelem a cílem lidského smřování je dosahovat optimálního prospřívání ři vřzkvétání (*flourishing*). Třchto přtř proměnných tvoří model nazývající **PERMA**, dle pořátek ných pířmen jednotlivých prvků.

Dalším významným autorem na poli zářmu o osobní pohodu je Karol Ryff (1989) a její **Psychologická osobní pohoda** (*psychological well-being/ PWB*). Svým pojetím vychází z řilozofických kořenů –ťstí antického řecká, zejména ve smysle *eudaimonia*, a pokračuje skřze poznatky z řhumanistické, existenciální, vývojové a řlinické psychologie, které konceptualizují pozitivní řřivování člověka. Pro svou teorii extrahovala společné prvky odlišných koncepcí, které se zabývají sebe-aktualizovanou, individualizovanou, plně

²Termín *Well-Being* s velkými pořátkými pířmeny je autorovým odlišením své koncepce od subjektivní osobní pohody Eda Dienera, jenřl operuje s označením *well-being* (Křivohlavý, 2013).

fungující nebo optimálně rozvinutou osobností. Konvergencí vymezila šest klíčových komponent osobní pohody (Ryff, 2014). Podobně jako Seligman rozděluje šest na poznání důležitých určujících faktorů, mezi nimi patří *smysl života, pozitivní vztahy s druhými a zvládnutí problémů*, jež jsou svým významem zaměřené s některými z prvků koncepce **Du-ovní pohody**. Dále však přidává pocit *autonomie, osobní rozvoj a sebepřijetí*. Autonomní jedinec si je vědom, že je tvůrcem svého života, je odolný vůči sociálním tlakům a dokáže regulovat vlastní jednání. Osobní rozvoj charakterizuje jedince, jenž je otevřený novým zkušenostem a má pocit, že rozvíjí vlastní potenciál a využívá možností osobního růstu; pociťuje změny ve smyslu sebepoznání. A jedinec, jenž sám sebe přijímá, zastává kladný postoj k sobě samému, je si vědom a akceptuje své kladné i záporné kvality, je smířlivý s minulostí a vnímá ji pozitivně. Ryff přistupuje k uvedeným dimenzím nikoliv pouze jako k prvkům PWB, nýbrž je zároveň považuje za její významné zdroje (Slezáková, 2012).

S pojetím SWB úzce souvisí **Koncept pozitivního mentálního zdraví**, jehož autorem je Corey Keyes a Barbara Fredrickson vycházejí z prvků Psychologické osobní pohody dle Ryffové, avšak doplňují navíc *emocionální a sociální pohodu (emotional and social well-being)*. Emocionální pohoda sestává z pozitivních emocí, pocitů štěstí obecně i v jednotlivých oblastech a spokojenosti celkové i v důležitých aspektech života (Keyes, 2002). Vímno mě si podobnosti Keyesova pojetí s koncepcí SWB Eda Dienera (1999). Sociální pohoda zrcadlí sféru mezilidských kontaktů a mezi její prvky patří sociální akceptace, sociální aktualizace, sociální přínos, soudržnost i sociální integrace (Keyes, 2002). Mentální zdraví představuje jeden pól na škále, na jejím druhém konci se nachází du-ovní onemocnění (Slezáková, 2012).

Jistě zajímavá je **Teorie sebeurčení (Self-determination theory / SDT)**, jež klade důraz na vnitřní motivaci jedince a to, jak určujeme naše směřování (Deci & Ryan, 2002). Rozlišují dva základní typy motivace – *autonomii* (jednání určené vnitřními svobodnými volbami) a *kontrolu* (jednání vynucené normami a povinnostmi). Spokojený život zajišťují tři psychologické potřeby – *kompetence, autonomie a afiliace* (sociální zařazení), v nichž se autor shoduje i s předchozími koncepty osobní pohody (Slezáková, 2012). S teorií SDT souvisí také **Teorie potřeb** Abrahama Maslowa, jež předpokládá, že cesta ke spokojenosti vede skrze uspokojení potřeb a naplnění důležitých životních hodnot. Vyšší míru spokojenosti zajišťují spíše potřeby na vyšší úrovni Maslowovy pyramidy, jako je *seberealizace a sebepřesah* (Diener, 1984).

Svým způsobem inovativní postoj ke studiu osobní pohody zaujímá **3P Model**, který svým pojetím sjednocuje a propojuje různé teorie. Model kategorizuje složky subjektivní osobní pohody ve třech dimenzích - *současnost, minulost a budoucnost*. Udává, na kolik je každá dimenze důležitá ve vztahu k hodnocení osobní pohody a jaká je jejich vzájemná provázanost. Předpokládá, že základem cesty k osobní pohodě a spokojenosti je způsob, jakým smýšlíme. Durayappahová (2011) vysvětluje, že pohodu neovlivní naše zkušenosti, ale myšlenky a úvahy o nich. V přítomném okamžiku se často zabýváme myšlenkami na minulost i budoucnost, které přináší pozitivní, nebo negativní pocity. Aktuální hodnocení je směsí momentálních pocitů, ale také pocitů, které vycházejí z očekávaných budoucích událostí, nebo ze vzpomínek na minulost. Do dimenze přítomnosti lze zařadit nyní probíhající prožitky a hodnocení aktuálních situací. Jedná se o pozitivní emoce, fenomén flow a sebeurčení (Durayappah, 2011). Měříme úroveň jedincovy aktuální zkušenosti a prožívání (Kahnemann, 2000). Dimenze minulosti obsahuje vzpomínky na minulé události, které ovlivní pocity teď. Nejvíce na nás působí emocionálně silné reminiscence a pocit smysluplnosti (Durayappah, 2011). Tato dimenze se týká reflektivního hodnocení minulých zkušeností (Kahnemann, 2000). Poslední rozměr, budoucnost, reflektuje očekávání, cíle, aspirace a anticipace do budoucna (Durayappah, 2011). Zde nás zajímá, jak jedinec hledí na svou budoucnost a jak nad ní uvažuje (Kahnemann, 2000). Subjektivní osobní pohoda je dle modelu 3P chápána jako dočasná komponenta, která se neustále vyvíjí v nás, nelze tedy jejím měřením očekávat výslednou stabilní hodnotu (Durayappah, 2011).

1.3 Kvalita života

Pokud se zabývám životní spokojeností, nelze opomenout termín kvalita života. Podobně, jako u výše probraných pojmů, se i zde setkávám s nejednoznačností. Kvalita života je multidisciplinární termín, jež se vnuje především psychologie, sociologie, kulturní antropologie, ekologie i medicína (Zeman, 2008).

Převod slova hledíme v latinském základu *qualis*, což znamená jakýž. Dle Zemana (2008) se jím myslí určitá jakost, tedy hodnota, i rys, kterým lze odlišovat život jednoho člověka od toho druhého.

O kvalitě života se začalo uvažovat v minulém století například Spojených států amerických, a to v kontextu zkoumání významu ekonomických podmínek pro dosažení spokojenosti

(Slezáková, 2012; Mazaheri, 2010; Zeman, 2008). Zjistilo se, že je zapotřebí více, než jen finanční zajištění, abychom vnímali život jako šedobřív (Mazaheri, 2010). To vedlo k odklonu vdecké pozornosti od ryze objektivních externích podmínek k vnitřním aspektům (Slezáková, 2012) a koncept kvality života získal další rozměr.

Na základě těchto poznatků Slezáková (2012) rozlišuje subjektivní a objektivní stránku kvality života. **Objektivní dimenze** se týká životních podmínek člověka, jako je zdravotní stav, socioekonomický status a další. **Subjektivní dimenze** odpovídá osobní pohodě a životní spokojenosti.

V publikacích se setkávám s různými definicemi a vymezeními. Světová zdravotnická organizace kvalitu života definuje jako jedincovo vnímání své pozice v životě v kontextu systému hodnot a kultury, ve které žije, a vzhledem k jeho hodnotám, očekáváním, standardům a obavám (Kebza, 2005). Kvalitu života určuje *úroveň fyzického zdraví, psychického stavu, systém péče o zdraví, kvalita sociálních kontaktů a vztahů k charakteristickým rysům prostředí*. Kvalitu života a spokojenost dává do souvislosti více autorů. Podle některých je spokojenost vnímána jako kritérium měření kvality života (Zeman, 2008). Mělo by představovat míru uspokojení potřeb nebo pocit blaha vycházející ze spokojenosti a nespokojenosti s různými oblastmi života, které jedinec považuje za důležité. Spokojenost zde znamená plnění potřeb, očekávání, přání a tužeb a posouzení podmínek vlastní existence srovnáním svých aspirací se skutečnými úspěchy (Mazaheri, 2010). Je vhodné upřesnit, že se jedná o subjektivní hledisko kvality života. Pro posouzení kvality života je potřeba znát hodnotový systém člověka, jeho očekávání a spolu s nimi i subjektivně hodnocenou životní realitu (Slezáková, 2012). Základ opírá se o individuální přístup k jedinci a jeho pohledu na životní realitu, která je zkoumána pomocí jedincových výpovědí (Zeman, 2008). Pokud chceme obsáhnout celou šíři kvality života, tedy i její objektivní stránku, Meeberg (1993, in Mazaheri, 2010) navrhuje zahrnout hodnocení blízkých osob, jejichž výpovědi by se měly shodovat s těmi jedincovými.

1.4 Duševní hygiena

Předchozí kapitola poskytuje poznatky o možných perspektivách a pojetích životní spokojenosti a příbuzných pojmů. Někdy bývá osobní pohoda spojována s **mentálním zdravím**. Podle Engelsmanna je duševním zdravím takový stav, kdy člověk na mentální úrovni funguje optimálně, je schopen vnímat realitu a reagovat na výzvy života, které je

s to e-ít, a sou asn cítit spokojenost a radost z innosti (ehulka, 2013). Ostatn , v-eobecn uznávaná definice zdraví jej charakterizuje stavem úplné bio-psycho-sociální pohody, nejen nep ítomnost nemoci (WHO, 1946). Principy, které podporují zdraví, a tedy i dosažení spokojenosti a pohody, se zabývá psychologie zdraví, která zkoumá zákonitosti psychických proces a zdravotní dopady lidského chování a jednání na tyto procesy. Cesta ke zdraví, vyrovnanosti a du-evní pohod je p edm tem **du-evní hygieny** (Mí ek, 1984).

š Du-evní hygienou rozumíme systém v decky propracovaných pravidel a rad k udržení, prohloubení nebo znovuzískání du-evní rovnováhy. (Mí ek, 1984, s. 9). Tato disciplína erpá z psychologických, lékařských a sociálních v d a jejím primárním zájmem je prevence nemoci u zdravých jedinc , ale slouží také lidem na pomezí zdraví a nemoci, jimfl pomáhá v sebepoznání, hledání p í in zdravotního stavu a navrácení do stavu **rovnováhy** a du-evního zdraví. Du-evní hygiena se týká úpravy podmínek flivota jedince, která v kone ném d sledku vede k pocitu spokojenosti, -t stí, vy-í výkonnosti a fyzické i psychické zdatnosti (Bartko, 1980). Nabízí prost edky, doporu ení i zásady, které podporují zdraví ve v-ech komponentách - biologické-psychologické a sociální. D leflitá je schopnost **adaptace** (p izp sobení), která stojí za vytvá ením rovnováhy. Jednak jde o schopnost p izp sobit se prost edí a jeho nárok m, sou asn ale o jeho aktivní p etvá ení, aby se v n m jedinec mohl cítit dob e (K ovohlavý, 2001). Ta se realizuje pomocí psychické regulace (Paulík, 2010). Proces adaptace naru-ují stresory, podn ty zvy-ující zát fl. Kroky, které by jedinec m l u init, aby se dokázal lépe adaptovat, se dají shrnout pod pojem sebevýchova, jeffl p edstavím v následující podkapitole.

1.4.1 Sebevýchova

Principy sebevýchovy a seberozvoje se zabývá kniha Libora Mí ka (1976), podle n jfl jde o plánovité a zám rné ízení a p sobení na sebe sama. Odkazuje na schopnost adaptace pojetím vnit n ízené osobnosti, která se u í zachovávat rovnováhu mezi pofladavky kladenými z vn j-ého sv ta a vlastními flivotními pot ebami. Autor do sebevýchovy zahrnuje následující témata ó **sebeoznání, autoregulace my-lení a emocí, pohyb a relaxace a aktivní zvládání situací.**

*š Sebeoznání je po átkem v-í moudrosti.*³ I v p ípad sebevýchovy se jedná o první krok, na nejfl by se m l jedinec zam ít. **Sebeoznání** je st flejním tématem psychoterapie Carla

³Autorem citátu je Immanuel Kant

Rogerse (2014), jehož výsledkem má být objevení pozitivních stránek sebe sama, které lze dále rozvíjet. Čím lépe se známe, tím lépe se dokážeme adaptovat. Prozkoumáváním stránek vlastní osobnosti a fungování se člověk stává otevřenější v životnosti. Jedinec tak o sobě získává ucelenou představu a je si vědom svých nejen kladných stránek, ale také nedostatků a rezerv. Hlubší sebezpoznání navíc podporuje schopnost poznávat druhé, což se odráží v kvalitě vzájemných vztahů (Míček, 1976). Jedná se o nesnadný a celoživotní proces, jenž probíhá na základě 1) registrace vlastního jednání za pomoci záměrné pozornosti, 2) pravidelnou sebereflexí, tedy úvahami nad tím, proč jednáme tak, jak jednáme, 3) zaznamenáváním daných poznatků o sobě formou deníku nebo volných asociací, 4) pozorováním sebe sama v přítomném okamžiku, tedy introspekci, zaměřené na prožívání i myšlenkové pochody a 5) sdílením svých postojů a úsudků s druhými. Výsledkem sebezpoznání může být pozitivní sebehodnocení. Pokud jsme schopni se akceptovat se všemi atributy, stáváme se méně závislími na ostatních, což podporuje pocit autonomie. Lépe se tak můžeme orientovat na dosahování vlastních cílů, protože víme, kam směřujeme (Křivohlavý, 2001).

Dle této oblasti psychohygieny představuje **autoregulace myšlení**. To, jakým způsobem uvažujeme, je základem pro naše jednání. Hovoříme nejen o myšlenkách, ale také o představách, postojích a aspiracích. Nástrojem je regulace právě této myšlení, jenž přichází u vědomí vlastních názorů a přesvědčení. Duševní hygiena věnuje pozornost nesprávným představám, které učí poznávat a odstraňovat (Křivohlavý, 2001). Jedním z nástrojů je trénink pozitivního myšlení. Bližšímu studiu vztahu myšlení a spokojenosti se věnujeme v podkapitole 1.4.7. Myšlení je v úzkém vztahu s emocionálním prožíváním. Naše emoce souvisí s tím, o co usilujeme a jak se nám daří naplňovat vytyčené cíle. To může být v případě úspěchu zdrojem pozitivních emocí, v opačném případě se objevuje frustrace a pocity nespokojenosti. **Autoregulací emocí** se učíme zvládat negativní pocity, k čemuž Míček (1976) navrhuje řadu strategií. Základem je odreagování a uvolnění emocionální tenze. Mezi nejefektivnější způsoby autoregulace emocí patří sdílení zkušeností s blízkou osobou, odreagování sportovní či pracovní aktivitou a stažení se do samoty, rozjímání. V zájmu duševní hygieny je zároveň prevence maladaptivního (neadaptivního) jednání a prožívání. Křivohlavý (2001) uvádí mezi příklady takové prevence nácvik relaxace, trpělivosti, tréninku emocionálního přeladění, ale také prevence mezilidských sporů představením způsobů řešení konfliktů a nácvikem sociální komunikace.

Na předchozí téma navazuje uvolnění například prostřednictvím **pohybu a relaxace**. V obou případech jde o formu odpočinku. Relaxací se myslí záměrné uvolnění na psychické i fyzické úrovni, tedy spíše pasivní formu odpočinku. Podobně jako spokojenost, i forma odpočinku může mít mnoho individuálních podob. Nejčastěji se jedná o stálé napínání a uvolnění svalů, vyuffití dechových cvičení, koncentrace na fyziologické pochody a navození stavu klidu pomocí meditace (Křivohlavý, 2001). Jednou z forem odpočinku je také kvalitní **spánek**, jenž je primární biologickou potřebou. Nedostatkem odpočinku dochází k narušení normálního průběhu psychického dění, projevujícího se vyerpáním na různých úrovních. S relaxačními technikami se setkáme dále v kapitole 2.1. Aktivní formy odpočinku představují různé druhy fyzické aktivity, která skrze působení na fyziologické procesy v těle ovlivňuje psychický stav jedince. Nedostatek pohybu se promítá ve zhoršení emočního stavu a může podporovat vznik neurotického onemocnění, jež je v rozporu s duševní rovnováhou člověka (Míček, 1984). Pohyb může být zdrojem příjemných pocitů v podobě radosti a uvolnění, ale také bolesti, únavy či frustrace. Prolonkací nepohodlí a zátěž člověka zvyšuje svou odolnost, vliv a trpělivost. Pravidelná tělesná aktivita může posilovat různé aspekty osobní pohody, jako je vnímání vlastní autonomie, pocit osobního růstu, zvládnutí nároků prostředí, vnímání smyslu života, pozitivní vztahy s druhými i sebeprijetí (Edwards et al., 2004; Edwards et al., 2005).

Tyto a další kroky se podílejí na schopnosti **aktivního zvládnutí situací**. Zvládnutím rozumíme proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které člověk ve stresu hodnotí jako ohrožující jeho zdroje (Lazarus 1966, in Křivohlavý 2001). Stres je totiž nejsilnějším narušitelem přirozené homeostázy. Stresovým situacím se v životě nelze vyhnout, nicméně lze eliminovat jejich následky na psychofyziologický stav člověka. Proto se zdá efektivní podporovat mechanismy zvyšujícími odolnost organismu. Tím byla vnována široká vědecká pozornost. Poznatky o základních mechanismech zvládnutí shrnuje Vodáčková et al. (2002, in Paulík, 2010). Kromě 1) vdomé registrace a orientace v pocitech a schopnosti odreagování a 2) schopnosti sdílet tížkosti uvádí 3) věímavost k tělesným potřebám a pocitům, 4) věímavost a obrácení pozornosti k dalším opomíjeným potřebám, 5) vyuffití komunity a společenství lidí fungující na principu vzájemnosti, 6) vyuffití fantazie, otevřenost novým a neobvyklým postupům, 7) naději a věru v budoucnost a 8) hledání přechodu negativního prožívání jako orientace v kritických situacích.

1.5 Výzkumy k vybraným determinantám životní spokojenosti

V předchozích kapitolách jsem představila teorie životní spokojenosti a příbuzných konceptů. Zároveň jsem uvedla základní principy, jimiž lze podporovat duševní zdraví, a tedy i pocit životní spokojenosti. Díky nim známe komplexnost fenoménu. Nyní se podíváme blíže na jednotlivé determinanty životní spokojenosti.

Zpočátku se výzkumy zabývaly vztahem určitých faktorů k pocitu spokojenosti se životem (Diener, 1984). První vlna zkoumala objektivní demografické ukazatele, jako je pohlaví, věk, vzdělání, zdraví, ekonomický status, etnická příslušnost atd. Ukázalo se, že objektivní faktory vysvětlují relativně malou oblast životní spokojenosti, nahradil je přístup, jenž se snažil vysvětlit, proč životní spokojenost nelze měřit pouze úrovní objektivních podmínek, a zaměřuje se na vnitřní determinanty.

Představím demografické ukazatele, jako je pohlaví a věk, vzdělání a práce, zdraví, mezilidské vztahy, ale také dispoziční charakteristiky osobnosti, spiritualita, způsoby myšlení a věřovnost, jež vnímám jako podstatné ve vztahu k tématu práce. Vzhledem k tomu, že životní spokojenost bývá často zaměřována s osobní pohodou, používám označení jako sobrovná. V případě, že je používám jako pojmy, označuji je kurzívou.

1.5.1 Pohlaví a věk

Vliv pohlaví se ve vztahu k životní spokojenosti a osobní pohodě neukazuje jako signifikantní. To potvrzují studie na české dospělé populaci (Tělcová & Kebza, 2005). Spíše než pohlaví jako determinant míry životní spokojenosti se jedná o odlišné zdroje spokojenosti mezi pohlavími (Blatný, 2010, Hamplová, 2004). Například pro ženy je mimo jiné zdrojem životní spokojenosti udržování pozitivních mezilidských vztahů spíše než pro mužskou populaci. U žen se také potvrdila vyšší potřeba přijetí ostatními jako faktor spokojenosti. Z opačného pohledu, například rodičovství je pro prožívání osobní pohody a spokojenosti žen větší výzvou než pro muže. Stejně tak u žen více než u mužů ovlivňuje jejich osobní pohodu v negativním smyslu zdravotní problémy jejich stárnoucích rodičů (Ryff, 2014).

Některé autoři v minulosti naznačují, že životní spokojenost je spíše stabilní v čase (Gwozdz & Sousa-Poza, 2010). Ve výzkumech na české populaci nebyl však prokázán jako faktor přímo ovlivňující úroveň spokojenosti a pohody (Tělcová & Kebza, 2005), nicméně dle výsledků Hamplové (2004) spokojenost s pokročilým věkem spíše klesá. Na které

výzkumy popisují vztah životní spokojenosti a věku jako tvar U: v rané dospělosti spokojenost vrcholí, poté se objevuje pokles, který se mívá okolo čtyřicátého věku a má stoupající tendenci, což se drží i v období stáří (Lacey, Smith & Ubel, 2006; Gwozdz & Sousa-Poza, 2010). Z pohledu míry prožívání pozitivních emocí, jakožto komponenty *subjektivní osobní pohody*, jejich míra v pokročilém věku naopak klesá a úroveň prožívání negativního se nemívá (Slezáková, 2012). Pokročilý věk není nutně předzvěst nízké míry – astných prožitků (Diener & Ryan, 2009), nicméně s narůstajícím věkem je pozitivních pocitů zaznamenáno méně (Charles, Reynolds & Gatz 2001; Kunzmann, Richter & Schmukle, 2013; Vogel, Schilling, Wahl, Beekman & Penninx, 2013). Navíc, čím vyšší je počet let v karmení, tím rychlejší úpadek v prožívání pozitivních afektů byl zaznamenán. Nutno podotknout, že na změny se úrovni celkové pohody se kromě přirozeného stárnutí podílí mnoho dalších faktorů (Gana, Saada & Amieva, 2015).

1.5.2 Zdraví

Říká se, že zdraví je nejvyšší bohatství. Spojitost zdraví a spokojenosti či pohody se v novějších výzkumy, které patří v této oblasti mezi ty novější (Ryff, 2014). Považují za zajímavé, že vztah zdraví a pohody není stejný na oba směry. Pokud bereme v úvahu zdraví jako objektivní kvalitu (například na základě lékařského vyšetření), dle výzkumů není prekurzorem míry naší spokojenosti. Výzkumy orientované na chronicky nemocné i handicapované lidi přinesly poznatky, že deficit je **subjektivně pociťovaná úroveň zdraví** a osobní zhodnocení vlastního stavu. Od zdravé populace se spokojenost nemocných lidí liší jen minimálně (Breetvelt & Van Dam, 1991). Deficitovou roli sehrává proces adaptace, založený na schopnosti zvládat zážitky pomocí **aktivních kognitivních strategií**, kterými lidé odklání pozornost od negativních aspektů onemocnění, a také vnímaná **sociální podpora** (Diener et al., 1999, Wood, Taylor & Lichtman, 1985). Pokles osobní pohody vlivem nízké míry vnímaného zdraví byl zaznamenán u stárnoucí populace a má vazbu na pokročilý věk (Gwozdz & Sousa-Poza, 2010; Gana et al., 2015). Zdraví totiž ovlivňuje možnosti kontaktu s prostředí, což se odráží v pocitu pohody a celkové spokojenosti. Pokud se na vztah zdraví vs. osobní pohoda podíváme z opačného konce, zjistíme, že se **pozitivní emocionalita, naladění a vnímání** ukazují jako deficitní proměnné působící na výsledný zdravotní stav. Vysvětlení lze hledat na fyziologické úrovni, kdy pozitivní prožívání snižuje hladinu stresových hormonů, zlepšuje imunitu, snižuje krevní tlak a má vliv na lepší kvalitu spánku (Fredrickson, 2008).

1.5.3 Vzdělání a práce

Za adila jsem proměnné úroveň vzdělání a práce do jedné podkapitoly, protože dle výzkumů se ve vztahu ke spokojenosti se životem vzájemně ovlivňují. Vzdělání má podle některých zahraničních studií pozitivní vztah k životní spokojenosti. Může to být tím, že vzděláním se člověk stává efektivnějším, spolu s **domím vlastní kontroly** nad životem, kterou dokáže vyvíjet (Schieman, Van Gundy & Taylor, 2001). Podle Blatného (2010) mají vzdělání lidé **schopnost filozofického nadhledu** při řešení a zvládnutí náročných situací. Vyšší vzdělání se také pojí s lepším **uplatněním** jedince **na trhu práce**, vyšším **finančním ohodnocením** (Diener et al., 1993; Schieman a et al., 2001), případně s lepším **sociálním statusem** (Near, Rice & Hunt, 1980), což jsou další podstatné faktory zvyšující životní spokojenost.

Člověk prací stráví podstatnou část života, tudíž je nasnadě hledat spojitost mezi prací a životní spokojeností. Za proměnnou práce lze dosadit **spokojenost s prací**, i **životní styl práce**. Existují výzkumy, které potvrzují korelaci spokojenosti s prací a s celkovou životní spokojeností. Práce totiž může naplňovat hned několik aspektů spokojenosti i pohody, jako je možnost **seberealizace**, **utváření vlastní identity**, **naplňování smyslu života**, **zvyčování sebedůvěry** a také rozvíjení sítě **sociálních kontaktů** (Blatný, 2010; Slezáková, 2012). Zaměstnání pojmáno jako povolání, kterému je člověk oddán a které jej naplňuje, se nazývá životní styl práce a má úzký vztah k životní spokojenosti (Slezáková, 2012). Spokojenost v životě také souvisí s možností volby, pokud člověk skrze práci realizuje své autonomně zvolené, hodnotné a vykoufené **životní cíle**, spokojenost se zvyšuje (Cantor & Sanderson, 1999). Práce se může stát překážkou na cestě k životní spokojenosti, pokud se dostává do konfliktu s osobním životem a důležitými vztahy, což potvrzuje výzkum na české populaci (Hamplová, 2004). Lidé, kteří dokážou sladit zaměstnání a rodinný život, bývají šťastnější a spokojenější (Hamplová, 2004; Ryff, 2014; Gayathri & Karthikeyan, 2016)

1.5.4 Mezilidské vztahy

V předchozím odstavci jsem nastínila důležitost mezilidských vztahů. Není to překvapující z hlediska toho, že člověk je tvor sociální. Například v psychoterapii je terapeutický vztah hlavním prostředkem léčby (Vymětal, 2004). Vztahy působící do života dynamiku a vyvolávají velmi rozmanité emoce, pozitivní i negativní. Slezáková (2012) uvádí, že

uspokojující podoba mezilidských vztahů je jedním z nejvýznamnějších předpokladů k životní spokojenosti a osobní pohodě. Spokojenost a vztahy se podporují navzájem – šťastní a spokojení lidé disponují dobrými vztahy, a kladné vazby jsou zase jedním ze zdrojů spokojenosti (Diener, Biswas-Diener, 2008).

Ukazuje se, že lidé staví pozitivní vztahy a lásku nad majetek a moc (Kivohlavý, 2013). Většina studií zabývajících se vlivem různých typů vztahu na spokojenost a pohodu sdílí poznatek, že se jedná o **sociální podporu**, která je podstatným faktorem (Ross, Mirowsky & Goldstein, 1990; Ryan, Hughes & Hawdon, 1998; Argyle, 1999). Výše emocionální opory se liší z hlediska blízkosti, kterou lidé mezi sebou sdílí. Nejvyšší bývá mezi manžely a partnery, podstatně poloviční oporu v dospělosti poskytují rodiče, o něco méně přátelé a sourozenci a relativně nejnižší lze nalézt u spolupracovníků a známých. Tato sociální opora, jejíž má kladný korelační vztah k životní spokojenosti, zahrnuje oporu emocionální, materiální a oporu přátelského soužití (Argyle, 1999). Ve výzkumu Hamplové (2004) se ukazuje jako signifikantní faktor rodinný stav – manželství, jenž předtím význam práce a úroveň vzdělání jako faktor životní spokojenosti. Kladné vztahy nám naplňují **pocit bezpečí** a v domě, kde na nás nikdo nezáleží. O vztahy je nutné pečovat, což umožňuje **vlastní rozvoj a vnitřní růst**. Nejen ty kladné aspekty vztahů hrají důležitou roli. Rozmanitost lidských bytostí dochází k výměnám názorů a vzájemnému vymezování, které pomáhá formovat **vlastní přesvědčení a postoje**, a tím posilovat **osobní i sociální identitu** (Slezáková, 2012).

1.5.5 Osobnostní dispozice

Vedle demografických a dalších objektivních ukazatelů si v minulosti pokládali otázku, zda za pocity pohody a spokojenosti nestojí spíše biologické i osobnostní faktory. V dnešní době již existuje řada výzkumů potvrzující vztah mezi **neuroticismem a extravertizací** a osobní pohodou (Deneve & Cooper, 1998; Schmutte & Ryff, 1997). Extraverze má kladný korelační vztah k prožívání pozitivních emocí, zatímco neuroticismus koreluje s vyšším výskytem těchto negativních. Tento vztah se vysvětluje například existencí dvou systémů – **Behaviorální-aktivní systém (BAS)** a **Behaviorální-inhibiční systém (BIS)**. Extraverze se blíží systému BAS, který je charakteristický senzitivitou na dříve kole, otevřeností k novému, dále impulzivitou a orientací na věc, což má vztah k odměnám, což se sebou přináší vznik pozitivních emocí. Systém BIS je hypersenzitivní na potrestání a vede

k vyhýbavému jednání v-emu, co by jedinci mohlo ublížit. Proto má spíše vliv na výskyt negativních emocí (Diener & Lucas, 2004). Objektivní životní události nemají dlouhodobý vliv na tento vztah. Míra spokojenosti i pohody se po překonání nesnáží vrací na základní úroveň. Tento fenomén popisuje **Teorie dynamického ekvilibria** (Suh, Diener & Fujita, 1996; Matthews, Deary & Whiteman, 2009).

Pozitivní vztah k psychologické osobní pohodě byl nalezen u rysů **optimistů, sv domistost a otevřenost zkušenosti** Pětifaktorového modelu osobnosti (Kokko, Kotvalen & Pulkkinen, 2013). Osobnostní charakteristiky vysvětlují zhruba třetinu variability subjektivní osobní pohody (Costa & McCrae, 1980; Emmons & Diener; Diener, 1996; Veenhoven, 1996).

Mezi další důležité pozitivní vlastnosti patří **dispozitivní optimismus, nezdolnost (resilience), v domí vlastní účinnosti (self-efficacy), vnitřní místo kontroly (internal locus of control)** (Slezáková, 2012), **kladné sebehodnocení a sebedůvěra** (Kivohlavý, 2010). Vystává otázka ohledně mediátorů, které mohou potenciálně zprostředkovávat vztah osobnostních dispozic a spokojenosti, jež zůstává doposud nezodpovězená. Uvažuje se například o faktorech jako psychologický distress i fyzické zdraví (Gale et al., 2013).

1.5.6 Spiritualita a transcendence

V rámci této práce nelze opomenout spirituální oblast a její vztah ke spokojenosti. *Šnábofenství a spiritualita jsou tím, co nás, p řslu-níky lidského pokolení, odlišuje od ostatních živých stvoření.* (Slezáková, 2012, s. 156). Duchovní aspekt má blízko k pojetí spokojenosti ve Aristotelovském smyslu eudaimonia, o kterém jsem pojednávala v první kapitole. Spiritualitou je myšlena subjektivní, pocitová stránka víry, přesahující vědní káždodennost (Fířan, 2010). Spiritualita může být nazývána jako víra i transcendence, a pojí se s hledáním smyslu, jednoty a propojenosti, i vyuffití nejvyššího potenciálu člověka. Emmons (2000) hovoří o spirituální inteligenci, která zahrnuje 1) kapacitu pro sebe-přesah, 2) schopnost dosahovat vyšších stavů v domí, 3) schopnost investovat do káždodenních zážitků, 4) schopnost vyuffívat spiritualitu k řešení životních obtíží a 5) kapacitu pro ctnostné jednání (odpuštění, vyjádření vděčnosti, pokora, soucit). King & De Cicco (2009) koncept obohacují o 6) kritické myšlení o podstatě existence a 7) nacházení smyslu ve vlastním proffívání.

Víra a spiritualita jsou zdroji jistoty a bezpečí. Pomáhají **orientaci ve vlastních hodnotách** a **vnitřnímu rozvoji**. Vytvářejí rámec pro udržení **duševní rovnováhy v sobě** i v **dobrosvetnosti** (Slezáková, 2012). Vztahem spirituality a životní spokojenosti i pohody se zabýval Argyle (1999), v jehož výzkumech byli v **více** lidí spokojeni, než u lidí, kteří nevěřili. Největší vztah spirituality a spokojenosti byl zaznamenán u těch, kteří radikálně změnila smyslování života vlivem nadměrné zátky, stresu i ochromující úzkosti. Změna přináší do života uvolnění a zklidnění a spolu s tím zvýšení pocitu **smyslu** a spokojenosti. Další výzkumy ukazují, že spirituální lidé jsou **zdravější**, **zdravější** a mají více **copingových zdrojů** ke zvládnutí **problémů** než lidé, pro které je spiritualita méně podstatná (Myers & Diener, 1995). **Vířící** a spirituální jedinci mají také silnější **pocit** (vnitřní i vnější) **kontroly nad svým životem**, který zprostředkovává vztah spirituality a osobní pohody (Jackson & Bergeman, 2011).

1.5.7 Způsob myšlení

Další z vybraných faktorů sehrávajících roli v dosahování a udržování spokojenosti se životem je způsob myšlení. Jak jsem naznačila v kapitole o duševní hygieny, totiž to, jak se díváme na svět, jak uvažujeme o sobě a o druhých lidech, má úzkou vazbu na naše emocionální ladění (Slezáková, 2012). Myšlení je předmětem kognitivní psychologie. Například **Teorie kognitivního zpracování informací** vychází z předpokladu, že chování člověka je založeno na kognitivní reprezentaci prostředí, nikoliv na prostředí v jeho objektivní podobě. **Důležitými** proměnnými jsou, jak lidé přijímají informace z prostředí, jak je zpracovávají a jak se rozhodují. V pozadí stojí tzv. **schémata**, jakožto trvalá nezpochybnitelná představa o sobě, druhých lidech a okolí. Tyto kognitivní struktury určují, **co** si člověk kolem sebe **vidí** a jak si svět kolem interpretuje. Změna představy podporuje změnu chování (Vymětal, 2004).

Velká část pozitivní psychologie věnuje pozornost optimismu, zejména dispozičnímu a naučenému. **Dispoziční optimismus** je chápán jako osobnostní rys spojený s očekáváním pozitivního průběhu událostí a kladných výsledků své činnosti (Scheier & Carver, 2002; Slezáková, 2012). **Naučený optimismus** souvisí s explanačním stylem, tedy jakým způsobem si vysvětlujeme příčiny pozitivních a negativních zkušeností, a předpokládá, že negativní vzorce myšlení lze přehodnotit (Seligman, 2013). Optimismus dle studií pozitivně koreluje s **vnímáním vlastní účinnosti** (*self-efficacy*), **sebevěrou** (*self-esteem*) a

vnitřním místem kontroly (*internal locus of control*) a souasně má negativní vztah k úzkosti a depresi (Poprawa & Juszczyński, 2001).

Optimistické vzorce myšlení mohou ovlivňovat zdraví, což se vysvětluje **nízkou mírou prožívání stresu** vlivem užití různých copingových strategií, ale také v této tendenci pevně o sebe sama a o kvalitu svého života (Diener & Biswas-Diener, 2008). Jak změní vzorce myšlení pozitivním směrem, vysvětluje **koncept AIM** (*attention-interpretation-memory*). Větin ZIP zahrnuje tři důležité proměnné: **pozornost, interpretaci a paměť**, které se dle autorů významně uplatňují v utváření pocitu spokojenosti. Koncept upozorňuje na důležitost postoje k životu, očekávání, vysvětlování událostí a výběru vzpomínek, z nichž žijeme.

Ovládnutí myšlenek se učívá v psychoterapii, a to zejména u těchto přístupů, které čerpají z kognitivní psychologie, jako je kognitivní i racionální emoční terapie (Ellis, 2002; Beck, 2005).

1.5.8 Vědomost

Poslední z kategorie vybraných faktorů spokojenosti se týká vědomosti. Fenomén je ze zahraničních zdrojů znám pod pojmem *mindfulness* a v posledních dekadách se tímto zájmu odborníci z oblasti psychologie a psychoterapie. Existuje více cest, jak definovat vědomost, nicméně uvedu jednu definici Kabat-Zinna, průkopníka v oblasti terapie vědomostí (Mindfulness Based Stress Reduction), jenž ji definuje jako: *„Uvědomování si, jež vyvstává prostě ednictvím úmyslného soustředění pozornosti v přítomném okamžiku a bez posuzování na zkušenost odhalující se okamžik za okamžikem.“* (Kabat-Zinn, in Benda, 2007, s. 131).

Základní způsob, jak zkoumat vědomost, je pojímat ji buďto jako proces, nebo jako výsledný (či dispoziční) stav. Podle Browna a Ryana (2003) má každý jedinec vrozenou schopnost vědomosti, avšak její míra se individuálně liší v závislosti na tom, jak je rozvinuta. Mezi základní složky vědomosti patří 1) **uvědomování si**, 2) **zaměření pozornosti na přítomnost** a 3) **akceptace různých podmínek** bez potřeby na ně reagovat (Germer, 2005). Vědomost je také spjata s plným prožíváním, aniž bychom její rozlišení konkrétním rozpoložením mysli, nebo jejím konkrétním obsahem (Siegel, 2016). Schopnost vědomosti lze systematicky rozvíjet. Tím se zabývají přístupy založené na práci

s kognitivními procesy, které ovlivňují emocionální ladění, ale také na změny postoje i vztahu k vlastním pocitům a myšlenkám (Benda, 2006).

Rozvíjená schopnost vřímavosti umožňuje dosáhnout změny v prožitcích a chování zakotvené ve změnách funkce mozku (Siegel, 2016). Kladný vztah mezi mírou vřímavosti a fyzickou i psychickou pohodou a zdravím potvrzují některé výzkumy, které ukázaly, že vřímavost podporuje schopnost prožívat pozitivní emoce (Davidson, Kabat-Zinn, 2003), pozitivně koreluje mimo pozitivní emoce také s optimismem, sebeúctou a seberealizací (Brown & Ryan, 2003).

1.6 Shrnutí kapitoly o životní spokojenosti

Tato kapitola slouží jako uvedení do tématu životní spokojenosti. Nastínila vývoj konceptu v jeho složitosti. Zabývala jsem se životní spokojeností ve vztahu ke zdraví, osobní pohodě a kvalitě života. Tato představa představuje prvotní koncept, o němž se zajímali lidé již v dávných dobách. Jeho uchopení je složitější z důvodu užívání tohoto pojmu v běžné řeči a také proto, že odkazuje k maximalizaci pozitivních prožitků. Proto se od něj vdecká obec spíše vzdaluje. Nahradila jej osobní pohoda, jež byla podrobena komplexní analýze. Na rozdíl od zdraví jako jednodimenzionálního fenoménu je koncept osobní pohody spojením dílčích oblastí, jejichž subjektivní zhodnocení nazýváme mírou životní spokojenosti. Osobní pohoda bývá také ukazatelem mentálního zdraví jedince. Celou oblast zdraví je kvalita života, jež bývá pojímána jako kongruence objektivních ukazatelů a individuálního subjektivního pohledu a postoje k životu. A v této době stále neexistuje všeobecný konsenzus, v čínských teoriích staví na základním způsobu rozlišení pojetí faktorů, i klíčových oblastí, jež hrají roli v tom, jak jsme ve svém životě spokojeni. Je jimi spokojenost pramenící z přehledy pozitivních smyslových prožitků (hédonismus) a spokojenost jako výsledek sebe-přesahující a smysluplné činnosti a jedincova smířlivání (eudaimonia). Do hry vstupují další proměnné, jako je pocit vlastní kontroly nad životem a úspěšný výkon, sebepřijetí, osobní rozvoj, sociální vztahy a zdraví, které naplňují bio-psycho-sociální pohled na jedince. Pro dosažení a udržení spokojenosti se předpokládá zajištění existenciálních potřeb, kterými sice spokojenosti nedosáhneme, nicméně jsou předpokladem rozvoje v dalších ve vztahu ke spokojenosti dležitých oblastech. Kromě tohoto dělení se autoři shodují, že při zkoumání zdraví, osobní pohody i životní spokojenosti je dležitě poznání jedincova subjektivního pohledu na svůj život a individuálních interpretací jeho životních zkušeností. Existují různé způsoby, jakými

podporovat flivotní spokojenost. T mi se zabývá psychologie zdraví, která je shrnuje pod pojem psychohygiena. D lefitým prvkem je zdraví, a jeho psychická i fyzická stránka. Mezi hlavní cesty, jak si udržet pevné zdraví, pat í sebevýchova a seberozvoj, jimifl zvy-ujeme p irozenou odolnost organismu a schopnost adaptace v prost edí. Výsledkem je mimo zdraví také pocit spokojenosti. Výzkumnou pozornost si získaly jednotlivé determinanty flivotní spokojenosti. I p es to, fle byly p edstaveny samostatn , je t eba zd raznit jejich vzájemnou propojenost, která je u kafdé nastín na. flivotní spokojenost, osobní pohoda a -t stí jsou komplexní povahy, tudífl je nelze monisticky zredukovat, nicmén pro poznání tak -írokého konceptu je t eba jej zredukovat na ásti, které tvo í mozaiku výsledného jevu.

Na záv r kapitoly o flivotní spokojenosti a p íbuzných fenoménech bych cht la dodat, fle spokojenost svou subjektivní povahou p edstavuje badatelský o í-ek.Pro kafdého je -t stí individuální záleflitostí a tento aspekt by nem l být v rámci zkoumání této problematiky opomíjen.¹⁷ flí a spokojenost jsou kvality, po kterých touflí, dovolím si íct, fle kafdý z nás, p ítom se nejedná o n jakou samoz ejmost v flivot ílov ka.K ivohlavý (2013) zakon uje svou knihu o -t stí my-lenkou, fle spokojenost by nem la být cíl, í finální stav, nýbrfl cesta za jiným smyslem flivota, jehofl je -t stí vedlej-ím produktem.A tak já kapitolu o flivotní spokojenosti uzav u výstiflným citátem.

š V-ichni touflíme po -t stí. Ale kdyfl se vydáme na cestu, klopýtáme ve tm . Riskujeme, fle si spleteme sm r, nebo, fle dokonce p jdeme na opa nou stranu. Ba co víc, pokud po chybné cest postupujeme dále, m flíme se svému cíli je-t více vzdálit. ím více se tedy snaflíme -t stí nalézt, tím obtífln jí k n mu dospíváme. Seneca

2 Jóga

Druhým dleřitým okruhem této práce je téma jógy, vztah těla a mysli a únik jógové praxe na tělesný a psychický stav.

Pojem jóga pochází ze sanskrtského slova *jho*, které má mnoho významů. Označuje **spojení, sjednocení, souznění** (Saraswati, 2013; Reddy & Vijay, 2016), ale také dotek, zpřesnění, metodu, úsilí, přetrvanost, pravidlo, vztah, soustředění, rozjímání, kontemplaci i oddanost. Jedná se v obecné rovině o **spojení těla a mysli**, přesněji o souznění všech úrovní osobnosti - fyzické, mentální, emocionální a spirituální. Výrazu jóga se nejčastěji užívá k označení 1) metody tělesných a psychických cvičení, 2) filosofického systému, ze kterého tyto techniky vycházely, a 3) cíle jogínských technik, kterými je osvobození sebe sama, sjednocení i sebezpoznání (Skarnitzl et al., 1971).

2.1 Propojení těla a mysli

Začínáme kapitolu, která se stává oslím mstěkem mezi psychologickým poznáním a jógovou cestou ke spokojenosti. Jedna z centrálních otázek v psychologii (a filosofii) se týká problému tělo/mysl. Je mysl částí těla (monismus), nebo jsou to vzájemně oddělené entity (dualismus)?

V historii psychologických přístupů se pohledy na problematiku těla a mysli liší. **Behaviorismus** se zaměřoval na pozorovatelné chování a mysl vnímal jako černou skříňku, do níž není třeba pronikat, protože ji nelze vdecky zkoumat. Převodní ryze **biologické přístupy** s konceptem mysli vůbec nepracují. Předmětem zkoumání je mozek, jeho struktury, buňky a spojení. Odpovědi na lidské jednání jakožto předmět zkoumání hledají v analýze činnosti mozku. Jedná se o dva přístupy, které lze zařadit do materialistického monismu. Oproti tomu **humanistické koncepce** zdrazují důležitost jedinečné subjektivní zkušenosti při zkoumání lidského chování a prožívání. Neomezují své studium na hledání obecných behaviorálních vzorců a objektivní reality, nýbrž se zajímají o to, jak každý jedinec vnímá sám sebe a svět kolem. **Kognitivní psychologie** přinesla v tomto smyslu nové poznání. Používá analogii, že mysl funguje v jistém smyslu podobně jako počítač. Mozek je hardware, propojený s lidským tělem, a mysl představuje software, jenž umožňuje vyvíjet široké spektrum programů pro fungování těla. Proto nelze hledat univerzální reakci na jeden a tentýž podnět (McLeod, 2007; Shapiro, 2007).

Aniž bych se chtěla ponořit do úvahy ohledně této otázky, lze se alespoň spolehnout na poznatek moderní vědy, že lidské chování a prožívání má úzký vztah k tělesným procesům, a naopak psychologické procesy významně ovlivňují fungování těla. K tomuto poznání přispívají moderní výzkumy z oblasti neurovědy, biopsychologie, psychofyziologie, psychoendokrinologie a psychoneuroimunologie (Levine, 2011).

2.1.1 Funkční souvislosti tělesných a psychických procesů

Abychom získali úplnější představu o souvislosti fyziologických a mentálních procesů, v první části této kapitoly poznáme z neurofyziologie a představíme dříve řídící regulační systémy lidského organismu – **nervovou soustavu a endokrinní systém**. Na základě těchto poznatků krátce rozebereme mozkové koreláty v domě a následně mechanismy působení mysli na tělo z pohledu vědy.

Nervová soustava představuje významnou komunikační síť organismu, jejíž má rozhodující řídicí funkci (Paulík, 2010). Je tvořena desítkami miliard nervových buněk (*neurony*), jež jsou vzájemně propojeny do funkčních celků pomocí nervových spojů (*synapse*). Jejich úlohou je zprostředkovávat komunikaci v rámci organismu, ale také mezi organismem a prostředím (Solms & Turnbull, 2014). Signál má podobu elektrochemických impulzů, které probíhají pomocí mediátorů (*neurotransmitery*). Tyto přenašeče modulují funkci nervové soustavy, působí stimulačně i inhibičně. Jejich význam je zásadní, protože svou specifickou funkcí přímo i nepřímo ovlivňují chování a prožívání. Nervový systém rozlišíme na centrální a periferní. **Centrální nervová soustava** (CNS) zahrnuje řídicí orgány mozek a míchu, jež integrují nervové a hormonální funkce celého těla. CNS přijímá signály z vnitřního i vnějšího prostředí, následně je vyhodnocuje a vysílá reakci k výkonným orgánům (*efektory*). Tu zprostředkovává **periferní nervová soustava** (PNS), jež je dále rozlišována na **somatickou** a **autonomní** (vegetativní) nervovou soustavu. Somatická, jak název napovídá, má na starost senzomotorické procesy a tedy i chování, zatímco vegetativní se podílí na řízení funkce vnitřních orgánů. Autonomní NS ovlivňuje činnost vnitřních orgánů (Paulík, 2010).

Mozek je hierarchicky uspořádán. I přes dnes již překonanou představu o specifických mozkových centrech odpovídajících za jednotlivé mentální funkce rozlišíme několik funkčních oblastí. **Limbický systém** je podkorovou oblastí, jež je vývojově nejstarší a je tedy spojována se vznikem emocí, instinktů a paměťových procesů a učení. Poškozením i

podrážděním limbického systému dochází k zesílení určitých emočních reakcí (hněv, agrese, strach) a tudíž i činnosti autonomního NS. Aktivitu limbického systému moduluje **mozková kůra**, jejíž je součástí vývoje nejmladší a také nejvyšší oblasti CNS – **koncového mozku**. Zejména **prefrontální oblast** mozkové kůry integruje vstupní informace, jejíž propojuje s informacemi uloženými v paměti, na jejichž základě rozhodne o příslušné reakci. (Paulík, 2010)

Koncový mozek je spojován s funkcí v domě, jejíž umožňuje využití kognitivních procesů, jako je plánování, řešení problémů, rozhodování, zapamatování a vybavení informací.

Možnost má díky existenci v domě možnost posoudit, co je mu příjemné a nepříjemné, a na základě toho vyvodit reakci. V domě je tedy dle řízení autoregulační intenzit lidského chování. Když je schopnost řízení narušena, dochází k nedostatečné, či naopak nadměrné kontrole chování (Solms & Turnbull, 2014).

Vedle nervového systému se na modifikaci lidského chování (a prožívání) podílí systém vlnění s vnitřní sekrecí – endokrinní systém. Jeho funkcí je regulovat metabolismus a navracet tělo do homeostázy (stálost vnitřního prostředí). Jeho nástrojem jsou **hormony**, látky chemicky shodné s nervovými přenosy. Přenos vzruchů nervového systému je velmi rychlý a odezva má krátkodobý efekt, zatímco hormonální reakce je pomalejší a odeznívá později. Většina hormonů je řízena centrálně z oblasti **hypotalamu**, jejíž je součástí limbického systému. Je centrem stresové reakce, kterou spouští uvolnění **adrenalinu a noradrenalinu**, hormonů aktivizujících autonomní reakci. Ta se projevuje zrychlením srdečního tepu, pocením, zúžením cév, zvýšením krevního tlaku atd. Tato reakce je funkčně spojena se sníženou aktivitou mozkové kůry, která se projevuje impulzivitou a potlačením komplexních kognitivních procesů. Během stresové reakce, úzkosti či napětí se ve vyšší míře vyplavuje kortizol, hormon, jenž udržuje organismus aktivní, což je spojeno s potlačením imunitního systému. Tento mechanismus má evoluční význam, avšak předpokládá fyzické uvolnění energie (reakce jako útok/útek). Při dlouhodobém vystavení stresujícímu podnětu, jejíž není následováno fyzickou aktivitou, dochází k narušení jeho funkce, která se projevuje oslabením imunity a poklesu fyzické zdatnosti a zdraví (Nelson & Kriegsfeld, 2017). Fyzické uvolnění napětí je velmi podstatné, protože je doprovázeno vyplavením **endorfinů**, tedy hormonů, které tlumí bolest a vyvolávají pocity libosti, radosti a spokojenosti (Vacek, 1993).

Propojení těla a mysli funguje prostřednictvím mechanismu. Fyzické vyerpání se odráží na psychické odolnosti, a stejně tak psychické stavy mají vliv na fyzické zdraví.

Například chronické **stavy napětí, úzkosti** i **deprese** mohou vést ke zhoršení, nebo až k **zhroucení odolnosti organismu** proti vnějším narušitelům, jako jsou viry, bakterie a další nemoci (Vacek, 1993). Pro udržení dobrého fyzického stavu a zdraví je mimo jiné důležité dodržovat dobrou psychohygienu, viz. kapitola 1.3.

Využití vztahu tělo-mysl se stalo předmětem zájmu řady terapeutických směrů, jež představíme níže. Jejich prezentace slouží jako podklad pro pochopení významu integrace tělesné a psychické stránky lidského fungování.

2.1.2Přístupy zabývající se tělem v psychoterapii

Provázanost těla a psychiky vyvolává množství lékařských a terapeutických přístupů. **Psychosomatika** - pojem se skládá ze slov *psyché* neboli duše a *soma* neboli tělo. Jedná se v duši obor, který se zabývá souvztáhností mezi psychikou a fyzickým tělem, respektive fyzickou nemocí. Zdraví je význam duševních faktorů na vývoj nemoci. Poznatky čerpá z lékařských věd na území Indie, Číny i Mezopotámie, což značí, že se vztahem mysl-tělo lidé zabývali již před mnoha staletími. Stavebním kamenem je holistický přístup k tělu a nemoci. Psychosomatické onemocnění se projevuje na úrovni těla, ale předpokládá se psychogenní příčina (Poněšický, 2002). Oproti tomu somatopsychická onemocnění popisují psychosociální symptomy v důsledku tělesného poškození (Morschitzky & Santor, 2012).

Práce s tělem je také součástí psychoterapeutických směrů, jejichž úkolem je zvýšit psychické zdraví a osobní pohodu jedince skrze integrativní přístup (Leitan & Murray, 2014). V dnešní době se takový přístup nazývá **body psychoterapie**, nicméně zapojení těla v psychoterapii lze nalézt i u jiných přístupů psychoterapie.

Freudova psychoanalýza chápe chování jako výsledek nevdomých motivů a drivů spíše než racionální volbu (Luborsky et al., 2008). Nevdomé motivy mají podobu tenze, která se projevuje na úrovni somatických symptomů.

Wilhelm Reich posunul hranice psychoanalýzy k přímé práci s tělem během terapie a pojmenoval existenci tzv. **svalového pancíře**, jenž se projevuje svalovou hypertonií. Svalový postoj ztotožnil s postojem charakteru, jejichž funkce je v duševním životě zamítnutelná. Ovlivnění tělesného postavení lze působit na úrovni psychiky (Reich, 1993).

K vývoji body psychoterapie významně přispěl Fritz Perls, jehož **gestalt terapie** nabádá k prohloubení kontaktu se sebou a svým tělem. Do své terapie vnáší myšlenky zenu a taoismu, jež se promítají do sady gestalt příkazů: flit tě a tady, vnímat namísto přítomného přítomné, být si v domě přítomného i nepřítomného, vyjadřovat se přímo, přijmout zodpovědnost za své myšlenky, pocity i myšlenky a být tím, kým člověk jest (Perls, 1996).

Eugen Gendlin, flák Carla Rogerse, je autorem metody **Focusing**, jež je empiricky podložena analýzou tisíce terapeutických sezení. Metoda je založena na vnímání tělesných pocitů, jejichž prostřednictvím má jedinec pochopit vlastní postoje a chování (Gendlin, 2003).

Zajímavý přínos představuje pojetí traumatických symptomů Petera A. Levina, jenž je vnímá jako výsledek nevybité energie během stresové reakce, která zůstává uložena v nervové soustavě. Svou terapii zakládá na vyuffití přirozených fyziologických mechanismů lidského organismu a somatického proffívání k léčbě traumatu (Levine, 2011).

Do této kapitoly zaadím také kognitivní terapie, zejména **Beck v kognitivní model deprese**, jenž naznačuje, že deprese je podpořena automatickými, negativními myšlenkami o sobě, druhých a ostatních. Beck tvrdí, že tato maladaptivní kognitivní schémata vedou ke vzniku negativních motivací, behaviorálních, emocionálních a fyzických příznaků (Beck & Weishaar, 2008). Ellis (2008) zaadil práci s myslí (myšlenky a pocity) a tělem (chování) do své Racionálně-emotivní behaviorální terapie.

Poznatky z vlivné kognitivní psychologie přejaly psychoterapie a intervence založené na **vědomosti** (*Satiterapie, Mindfulness-Based Cognitive Therapy*). Vědomost jsem představila v předchozí kapitole jako jednu z determinantů spokojenosti. V posledních několika dekádách se vědomost těší velké popularitě jak z hlediska praktického užití v rámci intervenčních programů (Kummar, 2018). Mezi empiricky prozkoumané mechanismy patří 1) regulace pozornosti, 2) tělesná regulace, 3) změna náhledu na sebe sama a 4) regulace emocí.

Body psychoterapie odkazuje na sadu úkolů, které sdílí společný cíl, a to zlepšení sebeuvědomění, modifikaci chování a osvojení strategie řešení problému založené na vzhledu pomocí vědomého, afektivně-katartického, interaktivního i na pohybu založeného řešení (Röhricht, 2009). V praxi se jedná především o uvolnění somatických vzpomínek za účelem odstranění souvisejících psychologických omezení. Jako zástupce představíme **Biosyntézu**, jež spadá v České Republice mezi populární psychoterapeutické výcviky.

Teoretickou platformu tvoří poznatky z bioenergetiky⁴, embryologie, hlubinné a psychodynamické psychologie a východních nauk. Název spojuje tři dimenze životních procesů: mentální, proflitkové a pohybové. Nástrojem je vedení klienta k odstranění psychofyzických bloků pulzující energie pomocí spontánních pohybů těla. Součástí terapie je široké spektrum specifických metod, které propojují tělesné pocity s psychosociálními symptomy. Kromě práce s tělem vyúsťvá terapeutického rozhovoru, verbalizaci pocitů, orientaci pozornosti, nácvik komunikace, dechová cvičení a další (Boadella, 2012).

A jako poslední si uvedeme metody, jež vycházejí z poznatků o souvislosti mezi psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva **ó Schultz v autogenní trénink (AT)** a **Jacobsonova progresivní svalová relaxace (PSR)**. Schultz v AT je mezinárodním široce užívanou psychoterapeutickou metodou. Pomocí autosugesce a koncentrace si jedinec navozuje pocit duševního klidu a harmonizuje aktivitu vnitřních orgánů. Navíc také dochází k ovlivnění hladiny některých látek v těle (serotonin, melatonin, endorfiny i endokanabinoidy), které jsou mimo jiné zodpovědné za změny nálad. Experimenty ukazují, že duševní napětí způsobuje napětí svalů, což způsobí podpoření emocionální tenze. Základní myšlenkou Jacobsonova PSR tedy je, že emocionální tenzi lze přesně lokalizovat v těle. Účelem metody je poskytnout schopnost rozpoznat toto svalové napětí a přivést je k uvolnění. Relaxací těla dochází k mentálnímu zklidnění a odstranění negativních emocí (Machová, 1999).

2.2 Historie jógy a vymezení pojmu

Jóga je v dnešní době podobně nadužívaný pojem jako například těstí. Pokusíme se jej operacionalizovat a představit na základě sondy do historie vývoje jógy. Podle Maheshwaranandy (2005) je jóga u nás staré asi 5000 let, její kolébkou je Indie. Byla inspirována tradicemi **hinduismu** a **buddhismu**. U nás bylo zpočátku řízené ústní formou. Písemné zmínky o józe jsou obsaženy ve Védách a Upaništách⁵, datovaných do 3. století př. n. l. Hinduistické spisy Mahábhárata a Rámájana obsahují teorii indické filosofie, ale

⁴Bioenergetiku jako terapeutický směr vybudoval Alexander Lowen, jenž ji zakládá na energetickém modelu fungování osobnosti člověka. Cílem je obnovit přirozený stupeň energie uvolněným chronického napětí těla (Lowen, 2009).

⁵Upaništady jsou náboženské hinduistické texty napomáhající k poznání sebe sama a podstaty světa. Termín upaništady kombinuje sloveso š-ādō, což znamená šsedět, dále šupaō značící šblízko a šniō, znamenající šdoleō. Jde o přisednutí fláka k nohám učitele, aby mohl vyslechnout jeho učení. Upaništady byly určeny jen vyvoleným, nikoliv pro širokou veřejnost (Skarnitzl et al., 1971)

také návod, jak ji využít v praxi. Příklad jógy je úzce spjat s náboženstvím. Osho (2005) však jógu striktně od náboženství odděluje. Indické kultury zdrazují jednotu hmotného a duchovního světa, jakožto výsledek snahy přijmout mnohotvárnost života a také fakt, že člověk má nejen spirituální, ale i smyslové potřeby a sleduje sobecké cíle. Předmětem je jednota veškerého života. *„Pro hinduistické myslitele není životem v něm vnost v sebe, ale poznání veškerenstva v sobě samém a sebe sama ve všem o zde a tady.“* (Skarnitzl et al., 1971). Sebeuskutečnost, dosažení pokoje a míru a víze života jako celku jsou cíle, ke kterým vede jóga jako diferencovaný soubor návodů a metod duchovních disciplín. Tento filosofický diskurz nastiňuje povodní zámyr jógy, která je mnohdy nazývána jako **švédá správného řítí** a v dnešní době bývá nahlížena jako forma terapie (Goyeche, 1979). Za její systematizaci, která přispěla k pojetí jógy jako vědy, se zasloužil Patanjali, který je považován jako otec jógy⁶. Hlavním nástrojem jógy je návrat ke stavu štěstí a tady skrze zaměření pozornosti na přítomný okamžik (Goyeche, 1979). Výsledkem je trvalý stav blaženosti. Ten dle Maheshwaranandy (2008) nelze najít ve vnějším světě, nýbrž je získán moudrostí a meditací.

Jóga nezůstala jen na půdě Indie. Pokud uvažujeme o józe z hlediska Západu, setkáme se s různými odlišnými pojetími. Je za tím mimo jiné odlišná životní filosofie a způsob uvažování. Skarnitzl et al. (1971) zmiňují v obecné rovině především tendenci západních zemí orientovat se na nabývání materiálních statků a věřit tomu, co lze vidět i ohmatat. Proto mnozí jógové učením pro člověka ze západu přisobit dojmem magie, kouzelnictví i animismu. Extrémní podoba východního idealismu totiž cílí na oděknutí všech hmotných pout, ztrátu identity a tzv. splynutí s absolutnem. Podoba jógy, která se dostává do západního světa syntetizuje západní a východní způsob myšlení a přináší tak stěždní cestu umírněnosti.

2.3 Osm stupňů jógy

Patanjali popisuje jógu jako schopnost volného zastavení fluktuace a přeměny myšlenek, která je dána konstantní praxí v duchu odříkání (Patanjali et al., 1983). Jóga dle Patanjaliho má 8 stupňů, dle kterých se jí také považuje Osmidílná stezka. Autor doporukuje následovat kroky postupně, ale někdy jsou vykonávány izolovaně i v jiném pořadí.

⁶Patanjali byl však spíše preceptor, který shromáždil poznatky z knih a zkušeností řady učitelů, a na jejich základě vytvořil z relativně kusých poznatků ucelený systém, do něhož vložil také vlastní zážitky z praxe jógy (Bharati, 2001).

Tchto osm stupňů zahrnuje **etické zásady** (*Jama, Nijama*), **telesná cvičení** (*Ásana*), **dechová cvičení** (*Pránajáma*) a **soustednění a meditace** (*Prátjáhára, Dhárana, Dhjána, Samádhi*).

Osmistupňový systém jógy dle Patanjaliho je v dnešní době nejhojněji praktikovaným systémem, zejména v západních státech. Nejběžnějšími praxemi v západní civilizaci bývají ásany, pránajáma a meditace (Skarnitzl et al., 1971; Cramer et al., 2019; Gerber et al., 2018; Kinser et al., 2012; Puustinen & Rautaniemi, 2015; Rshikesan, 2016; Schuver & Lewis, 2015). V následující kapitole se podrobněji podívám na jednotlivé stupně jógové cesty a propojím je se znalostmi o daných fyziologických a psychických funkcích, jež jsou těmito stupni rozvíjeny.

2.3.1 Etické zásady ó jama, nijama

Soubor etických zásad představuje první dva základní kroky v jógové cestě. Aby byl člověk schopen kontroly nad svou myslí, je třeba naučit se kázat a zavést disciplínu do celého života. *Jama a nijama š...se týkají jednak fláková postavení v životě i vnějším svétu, jednak jeho samotného, a zabývají se etikou a mravností v nejširším slova smyslu.* (Skarnitzl et al., 1971, s. 90-91) Z psychologického pohledu představují nástroj mentální hygieny a vytvářejí pozadí, na kterém jedinec utváří mentální konstrukce a interpretace světa.

Pojem *Jama* může být pochopen jako zdrženlivost i soubor zákazů. Poveladavky jamy se zrcadlí především v jedincově myšlení a chování, jež následně podmiňují chování. Jiz tento první krok vyřaduje mentální kontrolu v podobě odstranění negativních myšlenek, v zásadě založených na agresi i strachu. Mezi zákazy patří neublífování i nenásilí (*ahinsa*), pravdivost i pravdomluvnost (*satja*), nekradení (*astéja*), pohlavní zdrženlivost (*brahma arja*) a nehrabivost (*aparigraha*). Soubor zákazů se nápadně podobá křesťanskému desateru. Tato pravidla mají společné poslání, kterým je **sebeovládání**. Osho (2005) vysvětluje, že se jedná o vdomé nasměrování vlastních myšlenek a chování. Upozoruje na rozdíl mezi sebeovládáním a potlačením sebe sama. Potlačení nevede k utišení mysli, protože staré vzorce působí stejně silně na vdomé úrovni. Sebeovládání funguje na principu odstranění negativních vzorců myšlení a působení těch pozitivních, která jsou často opačné kvality (Skarnitzl et al., 1971). Nástrojem je zde neztotožňovat se s danými myšlenkami a přijmout postoj nezaujatého pozorovatele, což je charakteristickým

rysem zpřesňování myšlení v józe. Zákazy (*jama*) je nutno chápat jako dobrovolně zvolené a vnitřně motivované.

Druhým krokem jsou příkazy - *nijama*. První stupeň vybízí k odstranění maladaptivních vzorců, zatímco druhý přináší do života jedince nové kvality. Někdy bývají nazývány příkazy a představují následujících pět kategorií: čistota těla a mysli (*-au* a), spokojenost (*santó-a*), askeze a sebekáze (*tapas*), studium posvátných písem (*svádhjája*) a poslušnost a uctívání osobního boha (*pranidhárana*). Výsledkem integrace prvních dvou stupňů jógové cesty podporuje vývoj nezávislosti a bezvládnosti (*vairágja*).*š Uskutečnění vairágja umocňuje jasné přemýšlení bez předsudků a klidnou, nerušenou meditaci, která je nezbytná pro dosažení konečného cíle jógy.* (Skarnitzl et al., 1971, s. 94).

Dodržování zmíněných zákazů a příkazů vyžaduje jedince vliadit a odhodlání. Smékal (2012) hovoří o vliadit jako o nástroji **konstruktivní adaptace**. Volní úsilí je nutné k realizaci optimálního jednání, připlnění dlouhodobých cílů a uspokojování národních motivů. Účelem *jama* a *nijama* je jedince vliadit rozvíjet.

2.3.2 Jógové pozice - *ásany*

Ásana vychází od slova *asan*, což je uvolněná poloha, uvolněný postoj (Osho, 2005). Pojem *ásana* označuje rozsáhlý počet nejrozličnějších tělesných pozic. *š Jsme v každém okamžiku v určité životní pozici, která vzhledem k celku vytváří národní osobitý život v prostoru a času.* (Skarnitzl et al., 1971, s. 121). Staré texty hovoří o 8 400 000 ásanách, přičemž 1 600 z nich je detailně popsáných a 32 nejdůležitějších pro psychofyzické zregenerování.

Jógové pozice nabízejí široké spektrum různých tělesných poloh, jejichž praxí se jedinec může cítit pohodlně a uvolněně. Skarnitzl et al. (1971) dělí *ásany* na 1) **pozice meditační**, ve kterých jedinec setrvává delší dobu, a 2) **pozice gymnastické**, jež jsou dynamické a podporují tělesnou zdatnost a vitalitu.

Podle Vacka (1997) jsou *ásany* pouze fyzická cvičení, která nejsou nutnou podmínkou k seberealizaci. Patanjali v nich však vidí hlubší rozměr. Účelem jógy je zklidnění mysli pomocí propojení s tělem. Pravidelným trénováním různých *ásan* dochází k trénování mysli (Patanjali et al, 1983). Při jejich praxi jedinec věnuje pozornost sám sobě a pozice se pokouší v něm prožít (Kenny, 2008).

Ásany mají r znou úroveň obtížnosti a v dnešní době existuje řada sestav, jež mají vzestupný charakter a poskytují tak postupné rozvíjení r zných tělesných partií⁷. Pozice v józe je považována za dokonale zvládnutou tehdy, pokud v ní lovek je schopen setrvat v klidu po dobu dvou až tří hodin (Skarnitzl et al., 1971). Ásany jsou primárně nástrojem k meditaci. Na rozdíl od běžných gymnastických cvičení se v józe dbá na kvalitu a jejich pomalé provádění, aby jedinec mohl každou pozici v domě prožít. Jejich správným provedením se má tělo a mysl uvést do souladu a rovnováhy (Kenny, 2008). Dlefitou součástí ásanové praxe je stídání napětí a uvolnění (Skarnitzl et al., 1971).

Jógové pozice erpají inspiraci z přirozených pohybů a pozic zvířat, jež dávají základ jejich názvům (pes, kobra, kočka, zajíc, holub atd.), a také odrážejí zvířecí schopnost pomoci si od onemocnění (Maheshwarananda, 2008). Tento stupeň působí na nervový, lymfatický a oběhový systém, svaly, šlachy a klouby, dech, flázy a orgány (Skarnitzl et al., 1971; Maheshwarananda, 2008). Ásanová praxe pročištuje nervovou soustavu, podporuje funkci jednotlivých orgánů a fláz s vnitřní sekrecí. Zlepšuje pohyblivost kloubního aparátu, posiluje svalstvo a zvyšuje flexibilitu. Dokáže odstranit bolest a učí správnému postavení těla. Praxe ásan se uplatňuje jako součást fyzioterapeutických a zdravotních intervencí (Saper et al., 2017; Ross & Thomas, 2010; John et al., 2007). Kromě pozitivního působení na celý organismus provádění ásan má snižovat úzkost a depresivitu, podporovat vyrovnanost a harmonii, zlepšovat schopnost koncentrace a paměť a přispívat k celkové spokojenosti (Křivohlavý, 2010; Vacek, 1993).

2.3.3 Dechové techniky a obrácení pozornosti k sobě – pránájáma a práťjáhára

Dechové techniky představují čtvrtý stupeň jógového systému. Jejich název *pránájáma* je složen ze slov *prána*, jež označuje veškerou energii, a *ajama*, nebo-li ovládnutí, omezení. Podstatou je volná kontrola dýchání. Ovlivnění dechu má silný účinek na organismus. Podle Bijlaniho (2004, in Sharma et al., 2013) dech představuje dynamický most mezi tělem a myslí. Fyziologické změny mohou narušit přirozený vzorec dýchání. Jinak dýcháme, když jsme neklidní a rozrušení. Ve stresu se dýchání zrychluje. Pokud se lovek soustředí, přirozeně se dechový rytmus zpomaluje a stává se rytmickým (Eliade, 1999). Pránájáma je tak uměle prodloužení a kontroly dechu, které pomáhá přinést v domě pozornost

⁷Jedním z předkladů je systém Jógy v denním životě, jehož autorem je Paramhans svámí Maheshwarananda (Maheshwarananda, 2008).

k dechovému rytmu a k p enastavení dechových návyk a vzorc (Sharma et al., 2013) jeff následn ovliv uje innost nervového systému (Kovalayananda, 1990).

Kontrola dechu v józe je podmínkou pro dosažení meditace. Pravidelným a hlubokým dýcháním jedinec zamezuje narušení medita ního toku vlivem p eruování dechu ve stavech hlubokého rozjímání (Skarnitzl et al., 1971). Dech je kontinuální proces, jenff pomáhá obrátit pozornost z venku dovnit a upoutat ji v p ítomném okamfiku. To popisuje pátý stupe , p edstavující osvobození od smyslové innosti vyvolané vn j ími podn ty (*pratjáhara*). A je tento krok osamocen, je úzce spjat s p edchozími dv ma stupni. Jedinec se opro uje od smyslové innosti a nenechává se rozptýlit i znepokojovat fádny mi vn j ími okolnostmi. Pro dosažení prátjáhary je nutné ukotvit pozornost nap íklad na dech, op ít se o záflitek nádechu a výdechu v oblasti b ichta, hrudníku nebo v oblasti nosu. Pravidelným a rytmickým dýcháním docílíme stažení smysl a zamezíme nestálosti mysli (Mehta, Mehta & Mehta, 1992).

Dechová cvi ení mají výrazný fyziologický efekt. B hem ízeného dýchání dochází k zatížení dechového svalstva, coff podporuje ú innost t lesných pozic. Jedinec zvy uje svoji vitální kapacitu plic, coff má pozitivní vliv na srdce a cévní systém. Pránajáma p sobí na innost vnit níh orgán , jelikoff vyuffívá síly stla ení bránice, jeff orgány masíruje a vybízí k aktivit (Skarnitzl et al., 1971). Výzkumy ukazují pozitivní efekt vyuffití pránajámy na adu fyziologických funkcí, jako je nervový systém, dýchací systém (Stephens, 2017, in Archer, 2017; Abel, Lloyd & Williams, 2013), kardiovaskulární systém (Ankad et al., 2011;) i endokrinní systém (Telles, Nagarathna & Nagendra, 1994). Techniky pránajámy redukují aktivitu sympatického nervového systému a upravují metabolismus vlivem zm ny vzorce dýchání (Telles et al., 1994).

Ú ink dechových cvi ení se vyuffívá i v psychoterapii i krizové intervenci. Soust ed ním na dech jedinec získává **pocit seberegulace a sebekontroly**. Dechovými technikami dochází ke **snížení míry úzkosti a subjektivn vnímaného stresu** (Bankart, 1997; Sharma et al., 2013).

2.3.4 Koncentrace a meditace ó dhárana, dhjána, samádhi

Poslední trojici Patanjaliho jógového systému tvo í soust ed ní (*dhárana*), meditace (*dhjána*) a kontemplace (*samádhi*). První z nich p edstavuje koncentraci mysli k ur ité my lence i v ci, jeff má mysl ukotvit. Jedná se o vytvo ení podmínky i prost edí pro

nepetržitý tok tohoto stavu v domí, je-li popisuje navazující krok - meditaci. Poslední krok jógové cesty je dosažení kontemplativního stavu, při něm jedinec zapomíná na sebe, ale přitom zůstává plně v domí (Skarnitzl et al., 1971). Jóga tyto poslední články souhrnně nazývá *sanjama*, jelikož se mohou prolínat a hranice mezi nimi je téměř rozpoznatelná. Jedná se primárně o soubor duchovních cvičení. Nelze je provádět, pokud jedinec neprojde předchozími kroky a šezkrotí své tělo, podvědomí a myšlení (Eliade, 1999), dokud mysl a tělo pracují odděleně (Kavalayananda, 1990).

Meditaci můžeme charakterizovat jako stav zklidněné a soustředěné mysli (Slezáková, 2012), kontinuální myšlenkový tok, jenž lze dosáhnout pomocí ustálené koncentrace (Skarnitzl et al., 1971). Tu je možné zakotvit prostřednictvím výběru objektu, ideálně vlastního těla. Podstatou meditace je odpojení od vnějšího světa a zatížení myšlenek. Mysl jako nezúčastněný pozorovatel sleduje například rytmus dechu či srdeční tep (Machová, 1999). Měla by probíhat v klidném prostředí a pohodlné pozici.

Meditace, jakožto vrchol jógové cesty, je náročný proces. Koncentrace na jeden fixní bod může být zpočátku velmi náročná a vyvolávat frustraci tím, že jedinec nedokáže udržet mysl stálou. Stejně tak může být výzvou nalézt pohodlnou polohu, při které mysl zůstává bdělá a neupadá do spánku (Machová, 1999). To vysvětluje Patanjaliho myšlenku jógové cesty, v níž jednotlivé kroky nelze přeskočit či obejít. Pravidelný nácvik meditace je tréninkem kontroly mentálních procesů, je-li podporuje **vnitřní klid, duševní očištění a osobní pohodu** (Walsh & Shapiro, 2006). Výsledek se dostavuje pomalu a není viditelný přímo. Vyřazuje jedince trpělivost, vlnění a odhodlání. Jedná se o mnohaleté a opakované navracení v domí ke zvolenému ohnisku (Fontana, 1998).

Sanjama, nebo-li meditující stav mysli se stal předmětem bádání například v tomto. Jeho principy a účinky stojí nyní ve středě zájmu odborné populace.

Z neurovědního hlediska je zřetelná paralela mezi procesy meditace a **konceptualizací pozornosti**. Jak západní vědci, tak buddhističtí učenci si uvědomují, že schopnost soustředit pozornost na zamýšlený objekt vyžaduje dovednosti spojené s monitorováním zaměření pozornosti, detekcí jejího rozptýlení, odvrácení pozornosti od zdroje rozptýlení a opětovného nasmerování k zamýšlenému předmětu. Tyto procesy zahrnují odlišné systémy mozku. Pravidelným tréninkem meditace se snižuje potěba pro využití těchto procesů a poklesu aktivity příslušných mozkových center, je-li toto úsilí zprostředkují. Koncentrace se stává méně namáhavá, což umožňuje optimalizaci trvalé a selektivní pozornosti (Lutz et al., 2008).

Meditace dle jógové literatury přináší vyšší výkonnost, tvořivost, vyrovnanost a otevřenost novým myšlenkám. Podporuje učení, vnímání, schopnost kontroly myšlení a orientaci na pozitivní aspekty života. Na tělesné úrovni dochází ke zklidnění vegetativních funkcí, jež se projevuje například příjemným pocitem po těle (Fontana, 1998).

Účinky meditace se v posledky zabývala Barbara Fredrickson (2008), jejíž výzkumy potvrzují výše zmíněné efekty. Výsledky ukázaly, že pravidelná meditace **zvyšila proflívání pozitivních emocí**, jež se váže na existenci osobních zdrojů zvládnání v podobě **věímavosti a koncentrace na přítomný okamžik, pocitu smyslu života, sociální podpory a zlepšení fyzického zdraví**. Účastníci výzkumu vyjádřili ze subjektivního hlediska větší spokojenost a snížení depresivních symptomů. Zvýšení pozitivních emocí a orientaci na pozitivní stránky každodenních událostí se ukázalo jako zprostředkující mechanismus účinku (Fredrickson, 2008).

Přesobení meditace podporuje analýza EEG záznamů jedinců, kteří prošli meditačním programem. Výzkum Jadhava, Manthalkara & Joshia (2017) ukazuje odlišné vzorce neurální aktivity před a po absolvování programu. Výzkum byl zaměřen na snímání mozkové aktivity při proflívání emocí a jeho závěry postulují větší propojenost a synchronizaci zapojených mozkových regionů a následnou harmonizaci emocí, snazší navození relaxovaného stavu a snížení aktivace negativních emocí.

Meditace se uflívá k redukci úzkosti a často bývá kombinována se **systematickou desenzitizací** a dalšími kognitivními technikami (Kabat-Zinn et al., 1992). Některé v dci nerozlišují mezi relaxací a meditací. Prvek meditace, tedy koncentrace mysli a její zklidnění, se vyuflívá v již zmíněném Schultzově AT, Jacobsonově PSR a metodách založených na věímavosti.

2.4 Výzkumy psychologických a fyziologických účinků a mechanismů jógy

Výzkumnou pozornost si jóga získala zejména díky zájmu o její přesobení na fyziologické funkce. Jak jsem nastínila v předchozích kapitolách, praktikování kombinující tělesné ásany, hluboký dech a meditaci rozvíjí celkovou fyzickou zdatnost, sílu, flexibilitu, plicní kapacitu, redukuje srdeční frekvenci, krevní tlak a bolest zad. S rozvojem body psychotherapeuticky orientovaných přístupů se do ohniska zájmu dostávají také její psychologické atributy, jako je posílení sociálních vazeb, redukce stresu, zmírnění úzkosti, deprese nebo poruch spánku. Kliničtí psychologové v USA se začínají přiklánět k metod

jógy jako terapeutickému nástroji, jenž může každý využít sám mimo prostory terapeutické ordinace (Novotney, 2009). Jóga poskytuje komplexní návod, jak pracovat s tělem a myslí souasně, jenž je lákadlem pro případné uplatnění jógy v léčbě nejen tělesných, ale zejména duševních poruch.

Nový výzkum potvrzuje **pozitivní vliv jógové praxe na autonomní nervový systém**. Jóga aktivuje parasympatická vlákna nervového systému a zklidňuje stresovou reakci, jež je vázána na činnost endokrinního systému. Ve výzkumu Streetera et al. (2017) se u participantů prokázalo signifikantní ovlivnění autonomního systému ve smyslu jeho harmonizace a stabilizace, zklidnění oblastí mozku zodpovědných za exekutivní funkce (plánování, rozhodování a ruminace), aktivace limbického systému vedoucí ke stimulaci systému odměny a emocionálního uvolnění a zklidnění.

Vztahu jógy k těmto fyziologickým a kognitivním procesům se v novém výzkumu Roehy et al. (2012), kteří zkoumali paměť, úroveň kortizolu, stres, úzkost a depresivitu před a po absolvování 6 měsíčního programu jógy. Výsledky ukazují, že jóga podporuje paměťové schopnosti i fyziologické parametry, snížila úroveň stresu, úzkosti i depresivních symptomů. Zajímavé je, že účastníci výzkumu se účastnili pouze fyzického cvičení.

Význam jógy ve vztahu ke zklidnění zkoumali také Brisbon & Lowery (2009), jejichž výzkum byl zaměřen na **míru všíímavosti** a **úroveň prožívaného stresu** u hatha jogínů (N=52), a to za začátečnických a pokročilých. Výsledkem bylo zjištění, že pokročilejší jogínky dosahují vyšší úroveň všíímavosti a nižší míry prožívaného stresu oproti začátečnickým.

Na univerzitě v Severním Texasu zkoumali okamžitě účinky praxe jógy na klientech s úzkostnou a depresivní symptomatikou. Celkem 45 participantů se zúčastnilo psychotherapeutického programu založeného na uplatnění principů jógy za cílem zjistit, zda budou klienti po jeho absolvování vykazovat snížení psychických potíží a zvýšení pocitu osobní pohody. Výzkum prokázal, že krátkodobé uplatnění základních principů jógy přispívá **pozitivně na snížení úzkosti a zvýšení pocitu subjektivně hodnocené osobní pohody**. Zajímavou přídatnou hodnotou tohoto výzkumu je zjištění, že naměřené hodnoty se lišily v závislosti na osobě instruktora, jenž jedince programem provázel. Autoři si daný výsledek vysvětlují na základě odlišných možných přístupů k vedení jógy, ale také individuálních hodnot, postojů a zkušeností, které užití do lekce vnáší (Gerber, Kilmer & Callahan, 2018).

Uebelacker et al. (2010) vytvořili článek s názvem Hatha jóga klíčové body deprese. I přes své zaměření přináší zajímavé poznatky k potenciálním mechanismům jógy. Autoři uvádí výzkumy, které zkoumaly vliv jógy zaměřené na vřímavost, jejichž výsledky ukazují **redukci depresivních symptomů a snížení relapsu**. Vřímavost v kombinaci s pohybem přináší jedinečné spojení, protože pohyb vyfukuje v domou koncentraci a nepodporuje tak negativní myšlenky a ruminace, které mohou nastat v klidové poloze. Autoři dále představují biologické, psychologické a behaviorální mechanismy, jimiž lze potenciálně dosahovat účinků jógy. Uvádí například snížení stresové odpovědi organismu vlivem přisobení na aktivitu zodpovědných mozkových systémů (hypotalamo-hypofyzární systém), dále regulací spánkového rytmu, snížením ruminací (proces myšlení, ve které se jedinec opakovaně zaměřuje na negativní pocity), podporou adaptivního myšlení pomocí zvýšení pocitu vlastní účinnosti (*self-efficacy*) a aktivace fládoucího chování, vedoucího od neúčinnosti k účinnosti. Informace se vztahují k prostředkům léčby deprese, nicméně pocházejí z výzkumů účinků jógy například rznými populacemi.

Vztahu jógy a osobní pohody se v noval výzkum Gaiswinklera a Unterrainera (2016), kteří zkoumali, jak rzné úrovně zapojení jógy (*yoga immersion*) souvisejí s rznými parametry duševního zdraví a nemoci. Ukázalo se, že **vysoce zainteresovaní jedinci** vykazovali signifikantně vyšší úroveň schopnosti zaměřit se na přítomný okamžik (*mindfulness*) a osobní pocit pohody a na druhé straně skórovali níže v psychiatrických symptomech jako je deprese. Autoři si tento výsledek vysvětlují na podkladě poznatků o vnitřní motivaci, jež podporuje pocit kontroly a svobody nad vlastním flivotem. Na základě výsledků byly vyvozeny závěry, že míra pociťovaných účinků jógy se odvíjí od míry zaangażovanosti jedince do jejího praktikování.

Praxí jógy lze zvyšovat kvalitu flivota. V rámci mezinárodní analýzy 309 zdravých dospělých jedinců absolvovalo kvantitativní šetření, jež prokázalo vyšší míru kvality flivota na rozdíl od necvičících. Mimo to se také ukázala spojitost mezi délkou praxe tělesných pozic (*ásan*) a **vyšší mírou fyzických aspektů kvality flivota** (Birdee, Ayala & Wallston, 2017).

Hlubší vhlad do mechanismů jógy nabídl Cramer et al. (2019), kteří se zaměřili na studium vztahu praxe jógy, zdravotního stavu a chování podporujícího zdraví například jogíny. Výsledkem rozsáhlé studie, které se účastnilo 1702 praktikujících, bylo zjištění, že zdravotní stav a proměnné, které jej zastupují, jsou výrazně ovlivněny praktikováním ásán, zatímco chování podporující zdraví je vázáno i na studium filozofie jógy.

Ve vztahu k tématu práce je zajímavou sondou dílo Kidda & Eatoughové (2017), kteří se svým výzkumem pokusili proniknout hlouběji a získat autentické výpovědi 5 jedinců, kteří uvádějí vnímanou souvislost mezi vlastní jógovou praxí a pocitem osobní pohody. Metodou IPA analyzovali 4 výsledná témata. Prvním z nich se týká významu jógy v jejich životě a ve vztahu k pocitu spokojenosti. Jedinci ze studie uvádějí fundamentální význam a smysl vlastní praxe a přisuzují jí vysokou hodnotu. Jóga je pro účastníky zdrojem spojení těla a mysli, což je nástrojem k pocívaným benefitům. Dalším tématem je transformace a stabilita. Jóga dle účastníků podporuje proces změny. Pomáhá jim naslouchat vlastním potřebám a posunout se dále ve svém životě. Transformace se zde týká emocionálního a sociálního já. Stabilita odráží jistotu, kterou jim praxe jógy poskytuje díky pravidelnosti, s jakou k jejímu praktikování přistupují. A posledním tématem, které autoři uvádějí, je uvědomění si zvyklovaní v domě, a to tělesné a emocionální. Jedinci hovoří o tom, že jóga jim ukazuje, že tělo je jejich tělo schopné a že ho již nikoliv. Jóga jim umožní být si v domě aktuálních emocí, které prožívají, a díky tomu udržovat své mentální zdraví. Díky své praxi se stávají více autentickými a vydatnými. Jóga je zdrojem sebepřijetí, uvědomění a v domě sebe sama. Autoři interpretují zřejmě: jedinci posilují pocit spokojenosti skrze uvědomění si a odhalující dialog sama se sebou skrze praxi jógy, kterým se k sobě dostávají blíže.

2.5 Shrnutí kapitoly o józe

Jóga je metodou, naukou, koncepcí i vědou, pocházející z oblasti Indie, jejíž základy hledíme v hinduistické a budhistické tradici. Poslední desetiletí získává na popularitu i v západních zemích, proto se stala centrem zájmu mnoha studií z různých vdeckých oblastí. Z psychologického hlediska má blízko k přístupům a intervencím zaměřeným na práci s tělem. Mladá z body psychoterapeutických směrů, jak se tyto přístupy nazývají, čerpá poznatky právě z jógy a dalších východních nauk. Předpokládají, že tělo a mysl jsou funkčně propojenými systémy, které se vzájemně ovlivňují. Jejich vztah je obousměrný, tedy působením na tělesné funkce lze ovlivnit psychický stav, a obráceně, úroveň psychických procesů se odráží na tělesném fungování. Nejméně si se tak setkáváme s definicí jógy jako spojení i sjednocení - těla a mysli. Jógu, kterou známe dnes, konceptualizoval Patanjali, jehož systém jógy má osm stupňů - ášáky a příkazy (*jama*, *nijama*), tělesné pozice (*ásana*), dechové techniky (*pránajáma*), stažení smyslu a zaměření pozornosti (*prátjáhára*), soustředění a meditace (*dhárana*, *dhjána*, *samádhi*). Zákazy a

příkazy se týkají základního postoje k životu a sebeovládání. Podobají se k esanskému desateru a bývají zaměřovány za etické zásady. Tělesné pozice jsou souborem různých poloh, jejichž účelem je zvyšovat pružnost, odolnost a vitalitu těla. Mají různou úroveň podle pokročilosti a svou podstatu odvoďují z poznatků o anatomii a fyziologii zvířat, podle nichž jsou často pojmenovány. Myšlenkou je budovat zdravé tělo, které může sloužit vyšším cílům. Tento stupeň úzce souvisí s dechovými technikami, jejichž nácvik pomáhá k efektivnímu provedení pozic, především však k tělesnému a mentálnímu zklidnění. Proto je dech v józe považován jako most mezi myslí a tělem. Jeho kontrolou dochází k regulaci pozornosti a jejímu obrácení od vnějšího prostředí k vnitřním procesům, což reprezentuje další stupeň. Poslední tři stupně bývají sloučeny do jednoho a tím je udržení koncentrované mysli a následná meditace. Meditace je vrcholem jógové praxe a představuje ztišení myšlenek aisté splynutí s přítomným okamžikem. Sousednost stupňů není nahodilá, nýbrž doporučená, nicméně nezávisle dochází, zejména v západních zemích, k úpravě systému a zaměřování pouze na určité stupně. Vzhledem k vzrůstajícímu poptávky (i nabídky) jógy se její účinky a další aspekty dostala do středního zájmu vedy. Existuje množství studií, které zkoumají působení jógy na různé tělesné i psychické funkce, snaží se o empirické ověření toho, o čem jóga pojednává. Jóga bývá také považována jako cesta ke spokojenosti i vrcholné blaženosti, proto jóga přitáhla pozornost i pozitivní psychologie i psychologie zdraví. Studie potvrzují její pozitivní vliv na tělesné deficity, zejména bolest zad a hypertenze, ale také na redukci stresu, úzkosti i depresivních symptomů. Některé výzkumy potvrzují také pozitivní korelace praktikování jógy a zvýšení kvality života, osobní pohody i životní spokojenosti. Nicméně stále zůstává mnoho otázek, zejména ohledně dalších proměnných i specifických mechanismů, tedy i kauzálních vztahů, které stojí za těmito účinky.

VÝZKUMNÁ ÁST

3 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

Výzkumný problém této práce spadá do oblasti pozitivní psychologie i psychologie zdraví. Konkrétně se zabývá zkušeností s praxí jógy ve vztahu ke spokojenosti se životem.

Životní spokojenost se těší velké popularitě a zájmu v posledních letech. Její hodnota na volném trhu stoupá s nárůstem poptávky a zájmu o pozitivní aspekty života a o to, jak je podpořit. Jedná se o psychologický konstrukt, jenž je pomocí standardizovaných metod měřen v rámci specifické populace, případně zkoumán v souvislosti s faktory, které jej ovlivňují. Existují četné studie zabývající se pozitivními účinky jógy na různé oblasti života, na fyzické a psychické zdraví, zejména na redukci úzkosti, depresivních symptomů i stresové odpovědi (Birdee, Ayala & Wallston, 2017; Gaiswinkler & Unterrainer, 2016; Gerber, Kilmer & Callahan, 2018; Javnbakht, Hejazi & Ghasemi, 2009; John et al., 2017). Některé z těchto studií naznačují, že pozitivní účinky mohou rozvíjet tyto aspekty života jedince, které se podílejí na utváření pocitu životní spokojenosti i osobní pohody (Ayala & Wallston, 2017; Streeter et al., 2017, Gaiswinkler & Unterrainer, 2016). V těchto studiích jde o kvantitativní měření, které neumí prozkoumat fenomén více do hloubky a poskytnout holistický pohled na danou zkušenost, a tedy postihnout souvislosti a vztahy mezi různými aspekty této zkušenosti.

Ve svém výzkumu jsem se rozhodla zaměřit na subjektivní zážitky s praxí jógy, idiografický přístup k pojetí životní spokojenosti a odraz jógové praxe v životě jedince. Inspirací mi byla studie Martina Kidda a Virginie Eatoughové (2017), kteří zkoumali vztah mezi praxí jógy a osobní pohodou v rámci kvalitativního výzkumu uskutečněného pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Jedná se o jeden ze dvou nalezených kvalitativních výzkumů zabývajících se zkušeností s praxí jógy v rámci psychologického bádání (Acebedo, 2013; Kidd & Eatough, 2017).

V reakci na tyto studie a výzvy z oblasti pozitivní psychologie jsem se rozhodla ponořit hlouběji pod povrch jógy jako fenoménu, jenž je výzkumně podpořen jako potenciální prostředek k dosažení pozitivních změn na tělesné i psychické rovině. Jednou z výzev je snaha vyúfít princip jógy v léčbě i prevenci fyziologických a psychologických obtíží a zařadit její prvky do intervenčních i psychotherapeutických programů (Novotney, 2009). K tomuto

kroku je třeba rozšířit poznatky ohledně mechanismů úinku a oblastí, které praxe jógy ovlivňuje a rozvíjí, tedy prozkoumat, jakým způsobem jóga může pomoci v dosahování pocitu flivotní spokojenosti a duševního zdraví.

Na základě výzkumných poznatků a doporučení pro budoucí výzkumné čtení jsem si za výzkumný cíl stanovila kvalitativně zmapovat zkušenost s jógou a flivotní spokojenost jedinců dlouhodobě a pravidelně praktikujících jógu (dále *jogíní*). Výzkum si klade nárok prozkoumat jejich pojetí flivotní spokojenosti se z etelem na to, co považují tito jedinci ve svém flivotě za důležité a užijící. Dále pak poznat autentickou zkušenost s praxí jógy, vývoj této praxe spolu s p vodní pohnutkou. Důraz je kladen na jedincovo subjektivní vnímání, proflívání a porozumění své zkušenosti. Výzkum má explorativní charakter, jenfl umožní uje postihnout kontext a vztahy mezi důležitými prvky této zkušenosti, které mohou následně poskytnout hlubší vhlad do problematiky mechanismů úinku jógy a zasadit je do rámce poznatků o faktorech spokojenosti se flivotem. Snahou výzkumu je ponechat prostor i pro možnost, fl se praktikování jógy v utváření pocitu spokojenosti jedince neuplatňuje.

Při definování výzkumného problému jsem identifikovala tři roviny. První z nich se zabývá flivotní spokojeností, vycházející jednak z předpokladu, fl flivotní spokojenost je psychologický konstrukt představující individuální postoj a subjektivní hodnocení vlastního flivota a jeho důležitých oblastí (Hamplová, 2004; Křivohlavý, 2013), a rovněž ze individuálního pojetí toho, co spokojenost *jogín* podporuje a co oni považují za podstatné. Druhá rovina se v nuje pochopení autentické zkušenosti s praxí jógy, jenfl umožnila prozkoumat její význam a důvody, které stojí za tímto významem. Tedy poci ované úinky jógy, zprostředkující mechanismy těchto úinků a aspekty důležitých oblastí flivota, které praxe jógy z pohledu *jogín* ovlivňuje. Poslední rovina se v nuje zmapování souvislosti praxe jógy a jejích aspektů s flivotní spokojeností dle analýzy výpovědí *jogín*. Výzkumné roviny se navzájem doplňují a jsou si představují výzkumný cíl.

Výzkumné otázky by měly být v souladu s výzkumným problémem a stanovenými cíli. Jejich znění by mělo být dostatečně široké, aby nedošlo k vytlačení významným jevem z analýzy (Třávníček & Třávovalá, 2014). Níže představuji dvě hlavní výzkumné otázky a tři podotázky:

HVO1: Jaká je zkušenost respondentů s jógou a jejím praktikováním?

HVO2: Jak může souviset praxe jógy s flivotní spokojeností?

VO1: Co pro jogíny znamená životní spokojenost a co považují za důležité v jejím dosahování i udržování?

VO2: Co pro jogíny znamená jóga a jaký význam popisují vlastní praxi?

VO3: Jak mechanismy udržování jógy vystupují z rozhovorů s respondenty?

Metodologický rámec výzkumu

V následující kapitole se věnuji vymezení typu výzkumu, dále metodám sběru a zpracování dat a na závěr diskuzi k etické stránce výzkumu.

4.1 Zvolený typ výzkumu

Na základě povahy výzkumného problému jsem zvolila **kvalitativní přístup**, konkrétní metodu **Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA)**.

IPA se vyvíjí zejména v oblasti psychologie zdraví a klinické psychologie. Cílí na hloubkovou exploraci živé zkušenosti jedince a pochopení, jak člověk nahlíží, jak smýšlí a prožívá určitý fenomén. IPA neurčuje pouze způsob interpretace výsledků, nýbrž nastavuje celkový plán a směřování výzkumu, a to od stanovení cíle výzkumu, přes volbu výbového souboru, formulaci výzkumné otázky až k samotnému způsobu utváření dat a následné analýze dat (Smith, Flower & Larkin, 2009).

Teoreticky je IPA ukotvená ve třech pilířích – fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. Fenomenologická perspektiva určuje přístup k respondentovi zkušenosti a způsob, jakým výzkumník nahlíží na získaná data. Podstatné je to, jakým způsobem jedinec popisuje význam vlastní zkušenosti, jak jí rozumí a jak se mu jeví zkoumaný fenomén. Výzkumník se svým postojem snaží vliít do role respondenta, a na tomto základě pochopit jeho zkušenost pomocí tzv. dvojité hermeneutiky. Participant se pokouší porozumět vlastní zkušenosti a výzkumník se na základě toho snaží pochopit, jak participant k takovému poznání dospěl. K tomu je třeba na straně výzkumníka, aby si nejprve ujasnil svou předefinovanou představu, tzv. prekoncept. (Kostínková & Čermák, 2013). K tomu slouží opakovaná reflexe vlastní zkušenosti výzkumníka, viz kap.4. Výzkumníkovo porozumění je založené na interpretaci, jeho role je aktivní a vyžaduje jistou zkušenost s výzkumnou oblastí. Zaměření na individuální profityk zastává idiografický přístup, jehož zájmem je detailní prozkoumání jednotlivých případů. Výzkumným designem se tak stala **případová studie**, která patří k základním designům kvalitativního výzkumu (Mařík & Čermáková, 2014). V rámci mé práce jde o zkoumání několika případů a následně o jejich vzájemné porovnání s hledáním společných témat, a odlišností (Hendl, 2016).

Kvalitativním výzkumným designem bývá vytýkáno, že výsledky jsou složené ze subjektivních dojmů, jejich analýza je ovlivněna osobností výzkumníka, jednotlivé postupy jsou málo transparentní a vzhledem k omezenému počtu zkoumaných jedinců nelze výsledky zobecnovat na populaci. To, co bývá předmětem kritiky, je v IPA zároveň předností. Mezi výhody kvalitativního přístupu patří, že nám umožní uje porozumět fenoménu do hloubky (Hendl, 2016).

Vlastní výzkum je explorativní povahy, vychází z psychologických konceptů, které kladou důraz na subjektivní pohled a individuální pojetí fenoménu, proto se metoda IPA jeví jako vhodnou alternativou. Současně ji považují za zajímavou a inovativní. Jako jedna z mála metod totiž vytváří prostor pro kreativitu a originalitu výzkumníka, který je důležitým nástrojem při zpracování dat (Kostínková & Šermáček, 2013).

4.2 Metody tvorby dat

Š Hlavní skupinu metod sběru dat v empirickém výzkumu tvoří naslouchání vyprávění, kladení otázek a získávání jejich odpovědí. (Hendl, 2016, str. 168). Sběr dat jsem provedla pomocí metody **hloubkového rozhovoru**, jenž je považován za nejčastěji používaný způsob tvorby dat v kvalitativním výzkumu. Jedná se o nestandardizované dotazování účastníkem jedním badatelem skrze několik otevřených otázek, které poskytuje vyčerpávající odpovědi jedince s respektem k jeho interpretaci významu jevu, jenž popisuje. Otevřené otázky umožní uje porozumět pohledu jiných osob, jenž není omezen na výběr z možností (Maříšek & Šermáček, 2014).

Zvolila jsem formu **polostrukurovaného** interview, jenž vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek (viz. Příloha 3) respektujících výzkumný problém. Tento typ je doporučen jako výchozí metoda IPA (Pietkiewicz & Smith, 2014). Po adí otázek i témat není striktní a dotazovaný i výzkumník získávají prostor pro vyjádření dalších, předem nepředpokládaných, avšak podstatných témat. Proces sběru dat se tak stává více pružným (Hendl, 2016) a umožní uje zajistit autentičnost, věrohodnost a výstižnost kladením doplňujících otázek (Miovský, 2006). To se ukázalo jako skutečnější v případě sběru dat pro tuto práci. Částečná volnost během rozhovoru poskytla respondentům vlastní prostor a svobodu pro výběr sdělovaných informací a vlastní volbu témat, jenž jsou pro ně významná.

Jádro rozhovoru se týkalo 1) **zkušenosti s jógou**, obsahující otázky na individuální význam jógy, motivaci a vývoj praxe, pociťované úinky a souvislost s každodenním životem a 2) **životní spokojenosti** z pohledu respondenta, otázky ohledně oblastí i faktorů, které respondent považuje za důležité v jejím dosahování.

Seznam témat a otázek byl proveden, jelikož obsahoval otázky zkoumající retrospektivní pohled na vývoj celého vlastního života v kontextu významných událostí, období dospívání, rodinných vztahů a dalších oblastí života. Provedení schéma bylo podrobena **pilotnímu rozhovoru**, jenž posloužil pro jeho upřesnění a úpravu. Otázky byly zredukovány, protože se ukázala jako přesahující rámec výzkumné oblasti i doporučenou délku trvání rozhovoru. Jednalo se o užitečnou fázi výzkumu, protože jsem si ujasnila vlastní směr výzkumu. Pilotní rozhovor nebyl do výsledků výzkumu zahrnut.

Výsledná analýza zahrnuje 7 rozhovorů, přičemž každý trval v rozmezí 60-90 minut, což koresponduje s doporučenou délkou trvání rozhovoru dle Pietkiewicze a Smitha (2014). Pouze jeden rozhovor tento limit přesáhl a trval 120 minut. Respondenti byli velmi sdílní a otevření, v jejich odpovědi byla informace bohatá a rozsáhlá.

Před začátkem rozhovoru byli respondenti informováni o účelu výzkumu. Do rozhovoru vstupovali se základními informacemi o výzkumném záměru a podmínkách účasti (kritéria výběru). Mezi ně patřilo sdělení mého osobního zájmu o oblast jógy a životní spokojenosti. Tyto informace byly respondentům předány v rámci prvotního kontaktu, jenž byl součástí oslovení. Každému jsem představila výzkumnou metodu a udala příbližnou délku trvání rozhovoru. Sběratel probíhal na odlišných místech zvolených samotnými respondenty pro zajištění jejich maximálního pohodlí. Vždy se jednalo o veřejné prostory.

Po ústředním setkání jsem zvolila **settingu**, jímž mám na mysli vytvoření bezpečného prostoru. S některými respondenty jsem se osobně znala před uskutečněním výzkumu, tudíž nebylo třeba vytvářet prostor pro seznámení. Pokud se jednalo o první kontakt, zvolila jsem větší pozornost zajištění bezpečného a otevřeného kontaktu a představení sebe sama. V obou případech jsem ponechala čas na přípravu na rozhovor. Součástí bylo předložení informovaného souhlasu, jehož podpisem respondenti vyjádřili dobrovolný souhlas s účasti ve výzkumu a s analýzou dat, která byla nahrána na diktafon.

Na začátku rozhovoru byly kladeny otázky, které směřovaly na informace týkající se základních demografických údajů pro specifikaci výzkumného souboru, viz. kapitola 3. Účelem bylo respondenty rozmluvit a poskytnout jim čas a prostor, aby se mohli ponořit

hlouběji do zažitosti zkušenosti. Následovaly široce formulované otázky, které sloužily jako projekční plátno individuálních obsahů. Ty byly dále zpracovány a prozkoumány principem dodatečného dotazování.

4.3 Metody zpracování a analýzy dat

V prvním kroku analýzy se jednalo o doslovný popis rozhovoru, a to v etnografické tzv. slovníkové a zaznamenání neverbálních projevů. Popisy rozhovorů jsou v IPA stálejší, protože je na nich založena výzkumná metoda. Na rozdíl od dalších kvalitativních metod analýzy nás v rámci IPA zajímá především obsah. Záznam neverbálních projevů slouží pouze jako doplnění projevu (Smith, Flower & Larkin, 2009).

Rozhovory byly popsány do dokumentu Microsoft Word širokými okraji, které vymezují prostor pro vnoření se poznámky, a ohraničenými řádky pro ukotvení následných poznámek v textu. Je třeba před samotnou analýzou jsem každý rozhovor několikrát přečetla, a to spolu s poslechem audionahrávky, což mi umožnilo lépe se vžít do kůže účastníka, tzn. *insider's perspective*. Tento krok je podporován v rámci analýzy metodou IPA (Kostínková & Čermák, 2013). Podstatou IPA je zaměřit pozornost na témata a aspekty zkušenosti, které se vnoří jako významné. IPA nenabízí jasný návod analýzy, tedy neexistuje jediný správný způsob, jak při práci s textem postupovat. V tomto ohledu se projevuje poměrně velká volnost a svoboda při práci s touto metodou.

První kontakt s textem představoval samotný popis rozhovoru. Poté následovalo jeho čtení pro zachycení smyslu rozhovoru jako celku. V dalším kroku jsem jiřila text dle pomaleji se zretelem na detailnější informace zachycující esenci respondentovy zkušenosti. Spolu s poslechem jsem mohla získat komplexnější náhled na význam sdělovaného obsahu pro jednotlivé respondenty. Vhodné je zabývat se nejprve jedním případem a teprve po dokončení jeho analýzy přistoupit k dalšímu (Smith, Flower & Larkin, 2009). Během opakovaných čtení jsem si v textu podtrhávala podstatné úseky, které mi posloužily ke snadnější orientaci v textu při tvorbě následných poznámek. Zaměřovala jsem se na odpovědi vztahující se k výzkumné otázce, ale také na specifické výrazy, zajímavé asociace i opakující se výpovědi. Po vzoru Kostínkové a Čermáka (2013) jsem se pokoušela apriorně nezavrhovat žádné části materiálů. Na boční stranu popisu jsem následně vytvářela prvotní poznámky vycházející primárně z podtrhaných částí. Občas se však vnořily nové detaily, které jsem připojila k těmto poznámkám a zahrнула je do analýzy. Následovala tvorba obecnějších kategorií a potenciálně rodících se témat v rámci

p ípadu. Tato fáze podstoupila nejvíce kontrolních opakování v d sledku zachování tzv. hermeneutického kruhu. Ú elem bylo, aby vyno ující témata stále korespondovala s celkem rozhovoru. Principem je zm na výzkumníkova my-lení sm rem k více abstraktnímu. Je t eba, aby byla rodící se témata stále zakotvena v textu. Tato témata na vy-í úrovni abstrakce nejl prvotní poznámky jsem vkládala na pravý okraj dokumentu a následn je p enesla do nového dokumentu, kde jsem je dle doporu ení IPA (Kostínková & ermák, 2013) se adila podle abecedy. To mi nabídlo nový náhled na možné souvislosti a vztahy mezi tématy. Poté jsem se p esunula k tvorb hlavních kategorií, jejich podstatou je slou ení témat do v t-ích celk . N která témata se stala nad azenými, dal-í spí-e splynuly v jednotnou kategorii. K tomu mi sloufíla opakovaná práce s p epsanými kódy a volné grafické znázorn ní na papír v podob diagram . Každému respondentovi je v mé práci v nováno shrnutí témat v podob kazuistiky, viz. kapitola 7.1. Jako triangula ní metoda (krom práce s poslechem nahrávky a jejím p esným p episem, vlastní reflexí zku-enosti a opakovanou kontrolou vztahu mezi tématem a jeho reprezentací v textu) byla poufíta zp tná kontrola správnosti daného souhrnu, tzv. *testimonial validity* (Smith, Flower & Larkin, 2009). Každému respondentovi jsem poslala sepsaný souhrn, obsahující parafráze a citace z rozhovoru. Afl na jednu respondentku v-ichni participanti potvrdili jeho pravdivost a výstifnost individuální zku-enosti. V onom jednom p ípad se jednalo spí-e o dopln ní ur itých post eh , nejl o chybnou interpretaci, viz. kapitola 7.1. Výsledná spole ná témata spolu s podtématy jsem následn zaznamenala ve form tabulky .1. Inspirací mi byla nap íklad etnost výskytu, zájem, s jakým o tématu respondenti hovo ili i doba, kterou tématu b hem rozhovoru v novali. Každé téma je dále rozvedeno a podpo eno o reprezentaci skrze p ímou citaci, viz. kapitola 7.2.

4.4 Etická stránka výzkumu

Z pohledu etické stránky byly zaji-t ny d leflité aspekty. První z nich se týká informovanosti ú astník ohledn ú elu výzkumu, podmínkách a okolnostech jeho uskute n ní. Participanti byli seznámeni s tím, flé výzkum probíhá formou rozhovoru, jenfl bude v pr b hu nahráván, poté p epsán a podroben analýze. Jejich ú ast ve výzkumu byla dobrovolná, p í emfl jim byla nabídnuta možnost odstoupení z výzkumu a vy azení jejich dat z analýzy bez udání d vodu. Údaje o výzkumu a jeho podmínkách byly sepsány ve formulá i **informovaného souhlasu** (viz. P íloha 2), jenfl v-ichni ú astníci podepsali a v p ípad zájmu získali jeho kopii.

Dalším etickým aspektem je sdílení osobních, intimních i citlivých informací. Vzhledem k použití hloubkových rozhovorů je třeba počítat s možností, že se otevře určité téma, které může být pro respondenty obtížně komunikovatelné. Před započetím rozhovoru a ve fázi seznamování jsem respondenty poříkala o upřímnost a otevřenost, souasn jsem je ujistila, že pokud se během sběru dat dotkneme citlivé oblasti, ve které se necítí dobře, není potřeba se k ní dále vyjadřovat. Nkteí respondenti sdíleli pro ně závažná i intimní témata, proto jsem se pokouěla o empatický přístup a poskytnutí z mé strany co nejvíce bezpečí. Nechávala jsem participantům svobodu volby, zda chtějí téma dále rozebírat. Poátek rozhovoru byl v nován vytvoření bezpečné a uvolněné atmosféry, která měla zajistit pohodlí a otevřenost účastníků.

Vzhledem k tomu, že jsem n které z participantů znala osobně před výzkumem, nebylo technicky možné zajistit jejich plnou anonymitu ve vztahu k výzkumníkovi. Analýza a výsledky výzkumu však neobsahují žádné identifikační údaje, jež by mohly ohrozit soukromí účastníků.

4 Výzkumný soubor

Tato kapitola se týká popisu způsobu, jakým jsem získala výzkumný soubor, a také jeho bližší charakteristice.

5.1 Způsob výběru výzkumného souboru

Výběr vzorku se v kvalitativních designech řídí jinými pravidly než v kvantitativních výzkumech. Výběrový soubor nemá reprezentovat populaci, nýbrž určitý problém (Maříková & Měrová, 2014). Z tohoto důvodu jsem uplatnila nepravděpodobností metody výběru, a to zejména **prostý záměrný výběr**. Ten je založen na předem stanovených kritériích a vyhledává se jen tam, kde nehledáme velký soubor a jeho zástupci jsou snadno dostupní (Miovský, 2006). Dostupnost potenciálních účastníků mi zajistila vlastní praxe jógy, díky které jsem disponovala širokou známostí a kontakty. Doplnující metodou výběru představuje sběr pomocí **sněhové koule**, jenž funguje na principu doporučení.

Kritéria výběru jsou odvozena od výzkumného problému (Maříková & Měrová, 2014). Zvolená výběrová kritéria jsou následující:

- byly i muži, kteří se v současné praxi jógy **pravidelně** (min. 3x týdně) a **dlouhodobě** (min. 2 roky).
- Jógová praxe zahrnuje stupně **tělesných pozic (ásany)**, **dechových cvičení (pránájáma)** a **mentálních cvičení** (koncentrace, meditace)

Definovat jógu je poměrně náročné, protože existuje velká diverzita v jejích stupních. Mým cílem pro vytvoření výše zmíněných kritérií bylo získat zástupce reprezentující skupinu jogínů, v současnosti se józe v západních podmínkách. Ze studovaných zdrojů se více autorů shoduje, že trojice ásany, pránájáma a meditace představují nejbližší praktikované stupně v rámci evropského kontinentu a je to právě tato trojice, jež je předmětem mnoha výzkumů (Skarnitzl et al., 1971; Cramer et al., 2019; Gerber, Kilmer & Callahan, 2018; Kinser et al., 2012; Puustinen & Rautaniemi, 2015; Rshikesan, 2016; Schuver & Lewis, 2015). Souhlasím vycházím z poznatku, že zařazení více aspektů systému jógy do vlastní praxe vytváří komplexnější poznání o jeho účincích (Ross et al., 2010). Délka praxe a její pravidelnost představuje kritérium, jehož cílem je získat soubor reprezentující jedince, kteří jsou ve své praxi jógy pokročilí a zkušenost s jógou mají ve svém životě zažitou. Inspirovala jsem se výzkumy, zkoumající formování návyků. V závislosti na tom,

zda se vnujeme aktivitkaždodenní a kolikrát týdnem, můžeme odhadovat délku jeho utváření. Jedná se o rozmezí přibližně od jednoho měsíce po dobu jednoho roku (Erickson et al., 2011, Gardner, Lally & Wardle, 2012; Lally et al., 2010). Individuální intenzita a délka praxe jógy je následně uvedeny v rámci charakteristiky výběrového souboru.

5.2 Charakteristiky výzkumného souboru

Dle IPA se počet respondentů odvíjí od zkoumaného problému, nicméně vzhledem k bohatosti a rozsahu získávaných dat se doporučuje 4 až 10 respondentů (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith, Flower & Larkin, 2009). Pomocí výše zmíněných metod výběru jsem získala kontakt na 8 jedinců, z nichž jeden posloužil k pilotnímu rozhovoru a nebyl do výzkumu zařazen. Respondenty jsem požádala o účast ve výzkumu telefonicky. Základní kritéria pro účast ve výzkumu byla ověřena ještě před výzkumným rozhovorem.

Výzkumný soubor tvoří 7 respondentů, z toho **ženy** N=5 (30-46 let) a **muži** N=2 (26-27 let). Všichni účastníci výzkumu jsou české národnosti.

Tabulka 1. : Znaky výzkumného souboru

Účastník	Věk	Pohlaví	Povolání	Stav	Délka praxe jógy	Frekvence praxe jógy	Lektorství jógy
Alex	27	Muž	manažer	svobodný	7 let	denně	Ne
Bruno	26	Muž	student	svobodný	5 let	denně	Ano (1 rok)
Celine	45	žena	psychoterapeutka	vdaná	3 roky	min.3x týdně	Ne
Darja	31	žena	floralistka a lektorka jógy	v partnerství	15 let	denně	Ano (1 rok)
Elena	42	žena	Podnikatelka, lektorka jógy	vdaná	8 let	denně	Ano (5 let)
Frída*	46	žena	Podnikatelka, lektorka jógy	rozvedená	12 let	denně	Ano (9 let)
Gaja*	36	žena	Podnikatelka, lektorka jógy	vdaná	13 let	denně	Ano (12 let)

* - bez vysokoškolského vzdělání

5 Reflexe vlastní zkušenosti s tématem

Dlefitou sou ástí IPA je osobní reflexe vztahu k tématu. Díky ní si výzkumník uv domí svou motivaci pro práci s tématem, ale také p edstavy a p edpoklady, které zasahují do práce s daty (Kostínková & ermák, 2013). Zkušenost výzkumníka je nedílnou sou ástí analýzy, ale podstatné je uv dom lé zacházení s vlastními prekoncepty. Reflexe p ispívá ke zvýšení kvality výzkumu, opat uje validitu a transparentnost analýzy.

K tématu zaujímám osobní vztah díky vlastní zkušenosti jógou. Józe se v nuji ádu let a uv domuji si její význam v mém flivot . Obstála jako jediná sportovní aktivita, které jsem se dokázala v novat pravideln a nakonec i dlouhodob . Zpo átku jsem vnímala pouze její ú inky na t lo. Postupn jsem se začala jógou zabývat i z hlediska jejích dalších aspekt . Stala jsem se lektorkou jógy, ímfl jóga získala v mém flivot nový rozm r. Jóga pro m p edstavuje p edevším zdroj pohybu a celkového uvoln ní jak na t lesné, tak psychické rovin .

Za ala jsem uvařovat o józe v kontextu flivotní spokojenosti. Jóga se stává stále více populárním nástrojem, jak zkvalitnit vlastní flivot a v dnešní dob je vyhledávanou metodou intervence fyzických, ale i psychických obtíflí. Osobn jsem se setkávala s lidmi, kte í spontánn vyzdvihovali pozitivní ú inky a význam jógy v jejich flivot a kte í sou asn p sobili – astn a radostn . K tématu jsem p istupovala s p edstavou, flé jóga p sobí na r zné aspekty lidského bytí a ur itým zp sobem zprost edkovává jejich vzájemné propojení. Pokládala jsem si otázku, jaká je individuální zkušenost s praxí jógy, co znamená pro ty, kte í ji začlenili do svého flivota, jaké tam má místo a co jedinci p inají. Domnívám se, flé m j postoj k józe z stal otev ený, protoflé jsem k ní p istupovala z hlediska r zných perspektiv ó jóga jako metoda, intervence, cesta, flivotní styl, cvičení, filosofie, postoj k flivotu atd. Ráda bych svou práci propojila tyto dv oblasti ó v deckou a sebezkušeností, tedy oblast psychologie a praxe jógy.

6 Výsledky

V následující kapitole představím respondenty a jejich zkušenost s praktikováním jógy v kontextu flivota. Následuje výběr společných témat získaných během analýzy, která jsou blíže představena a reprezentována citacemi výpovědí. Na závěr zodpovím výzkumné otázky.

První respondent je uvedena *kurzívou*. Výřky z rozhovorů podstoupily pouze redukci prvního řádu, tzn. jsou očištěny od výplňkových slov, což nemění význam výpovědí, a pro lepší čitelnost byly převedeny do spisovné formy.

7.1 Zkušenost jednotlivých respondentů

Každý případ je jedinečný a stejně tak se každému z respondentů v kontextu zkušenosti s jógou vynořují individuální témata, proto poskytují ve své práci prostor každému z respondentů zvlášť. Vytvořené souhrny obsahující esenci zkušenosti mají dále usnadnit orientaci ve společných tématech získaných z analýzy skrze nastíněný kontext a vzájemné vztahy mezi tématy. Z důvodu zachování anonymity a ochrany osobních údajů uvádím respondenty pod pseudonymy a vyhýbám se bližší specifikaci dalších demografických údajů.

Alex (27) je svobodný, v této době pracuje v rekreačním resortu v Asii jako manažer. Pochází z úplné rodiny, ze které má ještě mladší sestru (22). Vystudoval střední průmyslovou školu a vysokou školu v technickém oboru. Po studiích několikrát pracoval jako projektový manažer a současně se v novej hraní fotbalu. Právě fotbal byl prvotním impulzem, který ho přivedl k józe. *ŠKdyfl jsem hrál fotbal, tak jsem si říkal, fl jsem dost staflný, tak jsem se začal trochu zajímat o streink a nael jsem právě jógové hodiny.* ŠZpočátku docházel dvakrát týdně na veřejné lekce jógy. Střeloval si, fl protaflení a tělesné benefity získané z jógy oproti fotbalu ztrácí. Kromě toho mu vyvstala důležitá otázka. *ŠProč jsem tak často zraněný, kdyfl jsem hrál fotbal.* Š Toto uvodomní dle jeho slov *šodstartovalo* hlubší zájem o práci s tělem a s myslí. Alex se začal zajímat o literaturu týkající se práce s myšlenkami, vizualizacemi i představitostí. Příčinu svých zranění si propojil s obavou ze selhání na fotbalovém hřišti a rozhodl se, fl začne trénovat kontrolu a ovládání mysli. *ŠCo to ta mysl je a proč mětolik ovládá?* Š Jóga pro něj v tu dobu představovala spojení všech důležitých aspektů. *ŠTo mi připadlo, fl jsem zakotvil v nějakém prostředí, ve kterém chvíli setrvám a budu se tím stylem dál vzdělávat a*

zabývat. A zjistil jsem, že skrze snahu o kontrolu mysli, skrz dosažení koncentrace jsem schopný tu mysl pozorovat a jsem schopný pozorovat její myšlenkový vzorec a její nástrahy, kterými mě ovládá v průběhu denního života. Mezi nástrahy patří strachy a stresy, zejména pramenící z mezilidských vztahů, z náročné práce i z hektického prostředí. Alex si začal uvědomovat, jak se cítí po celodenním sezení u počítače a své pocity popisoval v termínech tělesných i smyslových projevů: *„šztuhlý jsem z toho byl.“* Alex se ponořil hlouběji do své praxe, sestávající z tělesných cvičení, dechových technik, nácviku koncentrace, meditací a ostatních technik. Cítil, že se posouvá a souasně její tato praxe naplňuje. *„Špo každém cvičení jsem se cítil skvěle. Já jsem prostě víc cvičil, víc cvičil, víc cvičil, až se to nějakým způsobem ustálilo a člověk se dostane nějakým způsobem nad ty svoje strachy.“* Zároveň byl dle svých slov *„šurputný“* a cvičil i několik hodin denně. *„Šprotože jsem cítil, že se mě flou posunout, mám na to ten čas, tak jsem makal o to intenzivněji.“* Postupem času se učil naslouchat tělu a hovořil o něm jím přístupem k sobě. *„Šdá se říct uvědomit si to tělo, že ono potěbuje svůj jas.“* Během rozhovoru několikrát vyvstalo téma cesty k sobě. Alex měl během svého života pocit, že se v interakcích s lidmi musí potlaovat. *„A dost jsem se jako nezvládal, když jsem šel znovu do konfliktu. Já jsem vybuchl a pak jsem v sobě potlaoval emoční spousta myšlenek a bylo mi to jako hodně nepříjemný. Jako úzkostný stav, nezvladatelný. A hodně mě to vysávalo.“* Hledal sílu, aby se mohl vyjadřovat a říkat, co si myslí. Jako zlom v tomto přístupu uvádí odjezd na Srí Lanku, jenž má spojen s výcvikem v józe. *„Štam se mi všechno odemklo, tam jsem si dokázal udlat nějakou způsobnou analýzu sám sebe a že kde jsem to byl a čemu jsem v šil.“* O józe hovořil jako o sjednocení těla a mysli a mentální svobody a vnitřní klidu. Díky praxi jógy posílil osobní stabilitu a nabyl pocit kontroly. *„Šno cítil jsem se tak nějak jako čím dál tím víc ukotvený ve svém těle, takový pevnější a že mám určitý nástroj toho těla, který mě flou poušřvat...“* Jako zprostředkující mechanismus uvádí uvědomění a vědomost k vlastnímu tělu a k tomu, co prožívá a co si myslí. *„ŠSebevdomí - být si prostě v domě toho, co říkám, toho, co si myslím, a být takový prostě pozorovatel.“* Alex upozornil na to, že spolu s intenzitou a angažovaností, s jakými se praxí vnuje, se také pojí místy nepříjemné pocity. *„Šjde – proti hodně nepříjemným pocitům. Při pránájám prostě pracuje – jako s myslí, když ti říká že ušle, že ušle to nevydrží – zadržel nevydrží – nevydrží – a prostě jde – hodně do sebe, tělo to vyšle. Takže jako udržet si disciplínu a když to není nepříjemný.“* K tomuto tématu dodává, že její udržení návyku a překonání nepohodlí vnitřně posílilo. Prohlášení *„Šukazuje ti to roviny, který tě flou v určitých fázích vydšit a mě flou – se zastavit.“* Představuje jako jeden z aspektů a fází sebepoznávání. Jógu Alex dává

do souvislosti se změnou v oblasti práce, mezilidských vztahů i vztahu k sobě samému. Z hlediska práce změnil prostředí i náplň, v mezilidských vztazích začal jednat více otevřeně a narovinu. V této spojitosti hovoří o *šup ímnosti* k sobě a posléze k ostatním. Během rozhovoru také popisuje odlišné vnímání stresorů a lepší schopnost se se stresovou situací vyrovnat, což explicitně spojuje s vybudováním vnitřní stability díky józe. Jóga se stala důležitou součástí jeho každodenního bytí a představuje pro něj hořád, poznání a seberozvoj, jež tvoří jeho momentální smysl života. V kontextu s jógou hovoří o transcenci a představuje energii, jež nemá blíže specifikovanou, které jsme jako bytosti součástí. Zajímavý moment představuje odpověď na Alexovo pojetí životní spokojenosti. *Špokojenost je stav mysli, který každý z nás definuje jinak. Já bych ho třeba nazval jako vnitřní klid. Je když jsem jako v klidu, tak ok. Ale jako že bych si musel říct že jsem spokojený; to nemám.*

Bruno(26) je svobodný, mnoho studijního času strávil v různých zemích světa, titul v mezinárodních vztazích získal v zahraničí. Má mladšího bratra (24) a starší sestru (32), před pěti lety mu zemřela matka na epilepsii. V souasných dobách pokračuje ve studiích v zahraničí, jinak flitřídavě v ČR. Když se dostal během studia v zahraničí. Tomu předcházela tragická událost smrti matky, která jej velmi zasáhla. Pomoc hledal u přátel, ale také v experimentování s psychoaktivními látkami. Byly mu tehdy útěchou v této situaci a Bruno utíkal do zmíněných stavů domů. Během studia v zahraničí si uvědomil, že takto dál nemůže pokračovat a rozhodl se najít způsob, jak zvládat negativní emoce, které v něm v té době evařlovaly. *ŠJá jsem viděl p římě, že musím dlat něco s emocemi, protože v echno, co se stalo, tak to lov k v sobě, jo, ale lov k m že jít, kolikrát chce.* Téma smrti matky se jeví jako stále bolestivé. *ŠPodle mého názoru, a to nechci urážet obor psychologie a tak, to je super, to je dobrý v d t tadyty v ci, ale taky je d ležitý vnímat to, co je v lov ku. Určitě s pomocí různých praktik, to si lov k m že něco uv domit, ale aby se radikálně lov k změnil, tak se sebou musí něco dlat každý den, protože když n kam p jde na konzultaci, tak to m že být kosmetická změna jak třeba jsem viděl na sobě, já, já jsem nechodil, já jsem to vyufil jinak, a uř je to MDMA, kamarádi a tak. Ale lov k se zase vrátí zpátky tam, kde začal, a tak já jsem si uvědomil, že se sebou musím něco dlat. Tak to začalo s tlem.* V předchozí citaci se objevuje důraz kladený na pravidelnost a dlouhodobou práci na sobě samém, který může být chápán jako jeden z mechanismů inků. Setkal se s jógou a způsobem se naprosto ponořil do její praxe. Během prvního

m síce zhubl deset kg. *š...fakt jsem si nebyl v bec v domý sebe, t lo a mysl byly takové problémy, to je neuv itelné. Tak jsem za al s tím t lem a uv domil jsem si, fle za m síc se m flu vyparádit. To jsem si taky myslel, fle je n jaký ten cíl a p itom je to jenom fyzický.õ*

Po m síci zjistil, fle mu fyzická praxe nep iná-í ú inky, v které doufal, a to emocionální zklidn ní. Zájem o hlub-í poznání metody jógy jej p ivedl k meditaci.*šTak jsem za al meditoval, deset, potom patnáct minut denn a hned jsem na sob cítil ty zm ny, super. Prost jsem byl úpln víc v klidu a vnit n –astný, ani fl by na n em, na n em mi záleželo takhle, fle tady tahle v c by m ud lala –astným (má na myslí cokoliv, na em m fle lov k lp t), protofle ten trik je, aby se ta mysl uklidnila.õ*

Hovo í i o negativních aspektech cvi ení jógy. B hem svého seberozvoje skrze jógu narazil na úskalí, které se týkalo hlubokého pono ení do sebe trénováním meditace a navozováním *švy-ích stav v domíõ*. Za jeho odhodláním se skrývala touha po hlub-ím sebepoznání. I p es pozitivní pocity spojené s praxí cítil, fle by se mu mohla jeho praxe vymknout a navodit podobné stavy jako po požití psychoaktivní látky. Proto si na-el lektora, jen fl mu slou flil jako doprovod b hem trénování myslí a *švy-ího vnímáníõ*. Rozhovor s Brunem je protkán p esahovou rovinou.

íká, fle jóga jej velmi zm nila, a to zejména v nahlí flení na flivot a v postoji k n mu. Józe se v nuje ka fldí den po dobu n kolika hodin. Od té doby, co se zabývá jógou, cítí hluboké –t stí plynoucí z pocitu jednoty s lidmi i s p írodou. *šA to je jedna z v cí, co doká fle lidi sblí flit víc na té spirituální stránce. Ne íkám fyzicky nebo emo n , protofle to jde hloub ji. Kdy fl se do toho polo flí-, tak uvidí-, fle mezi námi není fládný rozdíl.õ*

Spiritualita je pro Bruna hlavním aspektem, jen fl v sob skrze jógu rozvíjí. B hem rozhovoru byl dojatý a n kolikrát se rozplakal. Smysl flivota vidí v provázení ostatních lidí a poskytnutí opory na cest ke –t stí skrze sebepoznání. *šJak jsme na té hodin a tam si m fleme vytvo it takovou atmosféru, která je, aby se ta jóga mohla stát pro ty nový leny, který se cht j stát jogínama. To je pro m , to je nejv t-í nápl . Kdy fl m fle-pomocť ostatním lidem zm nit sv j flivot, tak to je, to proto jsou ty slzy. Protofle to je pocit –t stí. To je pocit napln ní a celkový vnit ní pohody.õ*

Jógu p irovnává k flivotní cest . *šOstatní jsou dopl ky. Díky praktikování jógy m fle být v-echo nádherný.õ*

D le flitost p íkládá pravidelnosti praktikování, cofl je podmínkou, aby v sob mohl integrovat její ú inky. Jóga je pro n ho také vnit ním spojením. Vnímá ji jako rovnováhu mezi t lem, myslí a v domím. Dává jeho flivotu smysl. *šA je to stra-n obohacující. Jak vztahy, kvalita celkového flivota. Protofle m fle-se líp s t ma lidmi spojit. Po hlub-í stránce.õ*

Spokojenost vymezuje tím, co pro n ho spokojenost není. Pohled na ni se mu zm nil poté, co se za al zabývat jógou. Bruno neusiluje o dosa flení ur ítého cíle, ale o *šultimátníõ* pocit –t stí, jen fl pramení z vnit ního

pocitu naplnění a blaženosti. *Š Takže v podstatě pak už nevadí, co člověk dělá v životě, fakt to jako...protože hlavní je to, co se děje tedy uvnitř, a pak si ukazuje na hru. Nejvyšší cíl, jenž pro něho představuje finální spokojenost, je jasnost vnímání a osvícení. Na závěr sdílím shrnutí, je-li posloufí jako rámec Brunovy zkušenosti s jógou: *Š Co se týče zdraví, tak když člověk – správnou jógu každý den, tak zdraví je jen dobrý side effect⁸. Takže já jsem poslední dva roky úplně zdravý. Před tím jsem taky měl nějaký problém sem tam to, v té době psychosomatický... (má na mysli nachlazení). Ale jakmile začneš pracovat s myslí, s tělem, s energiemi, když tyhle věci se dají dohromady do rovnováhy, pak na sobe člověk uvidí takový super změny, že tohle tělo a tahle mysl už nejsou v jednom životě bariérou nebo problémem, ale naopak se mohou stát možnostmi.**

Celine(45) je podruhé vdaná a má tři děti (23, 19, 6). Vystudovala gymnázium, poté DAMU a nyní dokončuje magisterské studium psychologie. Profesionálně vystupovala v různých oblastech, jako je zákaznické centrum, výuka dramatické výchovy dětí, poté sociální práce a současně se věnuje psychoterapii, kterou předcházelo absolvování výcviku v Biosyntéze⁹. Zájem o seberozvoj Celine přivedl k józe, a to skrze rozvojové semináře a setkání s lidmi, kteří se józe věnovali. *Š...viděla jsem nějaké lidi, který jógu cvičí, a ptala jsem se je jak zdraví a sympatický, tak jsem si řekla – jo, to může být dobrá cesta i pro mě.* Jóga pro ni znamenala možnost, jak se více dostat do kontaktu se svým tělem. *Š...pohnutka byla taková, že jsem cítila, že už se ve svém těle cítím trochu tuhle, nebo jako ne úplně tak volně...že mi v tom těle nebylo moc dobře. Začala jsem bolet trochu záda, cítila jsem, jak už nejsem tak pružná, ohebná a jak to tělo volá po nějakém jako dobrém pohybu.* V rámci praxe jógy nehledala její jiný rozměr, protože vlastní péče o *šdu-í* byla zakotvena v jiných formách sebe-rozvoje, spojených s její profesí. Vývoj Celininy praxe vedl přes intenzivní praxi, které měla podobu každodenního praktikování, a už na veřejných lekcích pod supervizí lektora nebo samostatně doma. Po několika měsících se frekvence návštěv ustálila na praxi třikrát v týdnu. Celine vnímá, že jóga *š zaujímá nějaký stabilní místo* v jejím životě. *Š Stalo se to nějakou jako součástí, kterou beru jako další lepitou a mně přijemnou a dobrou.* Lituje, že jí její plné nasazení nezstalo, což si vysvětluje nedostatkem času a kapacity. Celine se pravidelné praxi jógy nehodlá vzdát, protože ji jóga primárně *š baví* a pomáhá jí od bolesti zad. Několikrát během rozhovoru zmínila, že

⁸tzv. vedlejší úinek

⁹Jedná se o psychoterapeutický obor odpovídající poznatky z předstupu zaměřených na tělo, viz kapitola 2.1.2

b hem cvičení a bezprostředně po něm zažívá příjemné pocity. *š...p iná-í mi radost, dává mi to dobru na tělo, cítím se pružněji v těle a spokojeněji v těle.* Téma těla a tělesnosti protkává celý rozhovor. Být v souladu se svým tělem Celine považuje za základ fungování v životě. *šVnímám tam to, že když se vlastně o toto tělo touto jógou dobru starám, tak potom můžu třeba sedět déle v meditaci, můžu, že toto tělo mi vlastně pomáhá být jako dobru součástí té osobní cesty. Já vlastně mám pocit, že kdybych tu jógu nedělala, tak moje tělo by mi dost bránilo ve všech těch jiných věcech, kterým se v ní nuže.* Mezi dlefité oblasti, v nichž vnímá dotek jógy, patří mezilidské vztahy, včetně oblasti intimity s manželem, ale také práci i volný čas a další sportovní aktivity. Na otázku, v čem je jógová praxe odlišná od jiných tělesných aktivit, odpovídá, že jóga je k jejímu tělu laskavější a jemnější a učí ji být v sobě a svému tělu respektující a citlivá. Dalším dlefitým aspektem, jenž vnímá v souvislosti s praxí jógy, je vztah k sobě: *š...že mi to pomáhá taky nějakou sebehodnotu v tom, že moje tělo dobru funguje a já s ním můžu být v dobrém kontaktu. A já si myslím, že to hodně je o sebehodnotě. Já když se cítím dobru ve svém těle, tak ti to dávám jaký pocit uspokojení v tom, že funguje dobru, no.* Celine v kontextu jógy otevírá téma propojení s dechem a s v domím. Propojenost jednotlivých aspektů vyjadřuje takto: *šNo, myslím si, že dech je nějaký primární mechanismus, který souvisí s naším životem jako takovým. A ta jóga mi pomáhá, že s ním jde dobru, že s ním dobru souzní. Já ten dech je v té józe nějaká strašně podstatná, že si ho plně uvědomuju, že s ním můžu plně pracovat. A to mi pomáhá uvědomit si v každodenním životě, jak s tím dechem jsme v kontaktu.* V souvislosti s tím vnímá změnu práce s myslí: *šPak to, že fakt při tom praktikování ta mysl se nějak zbytně zastaví ten tok všech těch myšlenek a můžu být plně v kontaktu s tím tělem.* S hlubším uvědoměním těla se pojí také v domí sebe. Celine si je více v domě svých limitů a možností, které přijímá a respektuje. Jóga spolu s dalšími oblastmi seberozvoje podporuje v domí každodennosti a ukotvení v přítomnosti. To souvisí se zvládnutím zátěže. Celine vnímá souvislost mezi v domím vlastního těla a možností lépe a účinněji zpracovat stresovou situaci, a to skrze v domě uvolnění těla a změnu postoje k náročným událostem. Praxe jógy Celine se dotýká oblasti kontaktu s lidmi díky společným lekcím, které tvoří jádro její jógové praxe, dále zmiňuje aspekt odpočinku: *šJe mi někde blízko tím, že ji nevedu, že jsem tam jako ten, kdo se nechá vést.* Zdrazňuje význam pravidelnosti a dlouhodobosti, jenž považuje za dlefitý mechanismus změny. Jógu nyní vnímá jako cestu, nástroj práce s vlastním tělem a myslí, *škamínek v dalším směřování*, ale také jako řád a disciplínu. Vnímá, že jóga jí nabízí více, než jen tělesné cvičení. Sama se v ní nuže kromě praxe ásany a pránájámy také meditaci, relaxaci a dalšími body psychoterapeutickým

technikám. *š Jógu mám vícemén fakt jako t lesný praktikování. Ale taky možná proto, že mimo to d lám hodn svých osobních v cí ohledn spirituality a jiných oblastí, takže ono se to n jak dopl uje. že to není ufl skrz tu jógu, ale že ta jóga to jenom dotvá í.š Spokojenost vnímá nikoliv jako výsledný stav, ale jako vývoj, jenfl je ovlivován adou faktor . Pro Celine je nejvýznamn j-í oblastí zdraví, mezilidské vztahy a povolání spolu s osobním rozvojem, v nichfl vnímá hluboký smysl. Zmi uje také d leflitost materiálního zaji-t ní a st echy nad hlavou. š Já mam pocit, že te v tomhle v ku, v tomhle období jsem nejspokojen j-í, co jsem kdy byla. že d lám v-echo, co jsem kdy cht la d lat, d lám to s plným v domím a že fakt mám dobré vztahy, že mám dobré zdraví, že mám v-echo, co chci.š Explicitn vyjad uje: š Pro m je jóga n jaká cesta, jak být dál spokojen j-í.š*

Darja (31) je svobodná a bezd tná. Vystudovala st ední ekonomickou školu a poté marketing. V této době se v nuje lektorství jógy, flurnalistice a sebevzdávání v oblasti osobního rozvoje. B hem d tství flila s rodi í a mlad-ím bratrem (27) v zahrani í. V patnácti letech se poprvé setkala s jógou díky svému otci, který m l problémy se zády. Tehdy spolu s ním nav-tívila ve ejné lekce hathajógy. Vzpomínala na pocit po první lekci: *š -Ha, n co nesedí. Já jsem já, ale nejsem já! Co to je?÷ Ví-, ty se- v tom nejv t-ím egu v t ch patnácti, -estnácti, nejvíc se to formuje, ta puberta. Takže to ve mn zanechalo takový záflitek.š* Za ala se jógou intenzivn zabývat skrze etbu literatury a domácí praxi t lesných cvi ení. Darja n kolikrát b hem rozhovoru otev ela téma snahy a nárok , které byly s její praxí jógy spojené. *š Hodn p es to t lo, hodn powerjógy, hodn sebenenávisti k vlastnímu t lu, hodn -Je-t dv kila-, hlavn aby to byla po ádná povinnost, abych si to musela splnit.š* Vysoké pořadavky a o ekávání se odráflily také v dal-ích oblastech flivota, jako je práce í mezilidské vztahy. Rok p ed na-ím rozhovorem pracovala v Asii. Svou pracovní zku-enost popisuje následovn : *š M la jsem hodn dominantní -ěfku, která po m cht la nesplnitelný a já jsem nedokázala íct ne, stra-n jsem cht la vyhov t. Byla jsem p epracovaná, nem la jsem absolutn kdy vypnout, v bec jsem neposlouchala fládný svoje signály t la.š* Její vysoké pracovní nasazení, spojené s izolací od rodiny a blízkých spolu s pocitem nízké sebe-hodnoty zp sobily její celkový kolaps. Za podpory rodi í se vrátila do ech, kde podstoupila psychiatrickou lé bu pomocí antidepressiv. Darja považuje toto období za zlom v jejím p ístupu k flivotu í k sob samé. V t flkém období jí nejvíce pomohla rodina, jako podpora. P í inu psychického zhroucení vnímá v sebepop ení a ve

vnitní nespokojenosti se sebou. Podle Darji jí jóga tehdy spokojenost nedokázala zajistit a pomoci jí z nepříjemného stavu. Vnímala, že v době před kolapsem jí byla známa teorie jógy, pravidelně praktikovala tělesná cvičení, učila se pod dohledem duchovního učitele, vnovala se meditacím, nicméně tyto znalosti nedokázala přenést do svého prožívání. Uvědomila si, že od sebe vyfadovala stále víc, což se promítalo také do praxe jógy. *Šlo by o sebe strážná. A opravdu tam nebyla sebláska. Takže to bych měla, že je klíčové. Byla tam snaha poslechnout všechny ty hnací kritiky. Tak asi jóga pro mě není snaha.* Na základě svého bych vyzdvihla aspekt snahy, který lze pojmut jako otevírání vnitřní pohyblivosti, které Darja považuje za určující a vedoucí k jejímu nervovému zhroucení. Z psychických potíží jí pomohlo také lektorství jógy, díky kterému si byla plně svobodná dlouholetý sen, k jehož realizaci dříve neměla odvahu. To se jí stalo náplní práce i náplní smyslu života. Během prvních lekcí prožívala obavy a pocity méněcennosti, které jí pomohly překonat pozitivní vzájemné vazby od klientů. Lektorství jí dodávalo sílu a psychickou energii. V době rozhovoru jí nikdo neměl medicínu neupravoval. Jóga je pro Darju komplexní povahy a nyní pro ni představuje vnitřní svobodu, klid mysli, bytí v přítomném okamžiku, vnímavost vůči svým potřebám a akceptování v cílech takových, jaké jsou. Tyto úinky pocítila poté, co teoretické znalosti dokázala přenést do svého života. *Šlo by o to, že jsem to dostatečně aplikovat. Ale pak když to za neopravdu aplikovat, tak jo, tak to fakt pomáhá. Tak jóga pomáhá na sebevědomí.* Podstatu i mechanismus úinky Darja vnímá ve svém přístupu k vlastnímu jednání a v prohlubování uvědomění tělesných a mentálních procesů. S tím se jí pojí téma změny naučených mentálních vzorců. *Šlo by o zbavit se toho naprogramování o tom, že musíš jít na tu jógamatku¹⁰ a cvičit. A že si tam dáváme tedy tyhle „musy“.* Jógu staví na první místo ve svém životě a její úinky srovnává s jakoukoliv spirituální praxí. Byla vychována v katolické rodině, což vidí jako podstatný faktor v sebeurčení i osobním nastavení. Vnímá, že vlivem jógy změnila návyky, například jí vstávání a uvědomlé stravování v podobě odstranění masných výrobků z jídelníčku. Jóga jí pomohla uvědomovat tělesné procesy a zvýšit sensitivitu vůči vlastnímu prožívání. Do své praxe zahrnuje vnitřní řád, nijama, dynamické cvičení ásana, pránájámu a meditaci. Darja cílí na sebevědomí a rozvoj nejen v józe, ale v dalších aspektech života. Zajímá se o psychologii i psychoterapii. Dále je pro ni důležité materiální zázemí, které představuje základ a podmínku pro další sebezvývoj, a udržování blízkých mezilidských vztahů.

¹⁰Podložka na jógu.

š Spokojenost pro m znamená, kdyfl je mysl klidná a nekecá mi do flivota.õ Spokojenost chápe jako vedlej-í produkt dobrého flivota, zárove ji spojuje s vnit ním pozitivním nalad ním a nastavením, které se následn zrcadlí ve vn j-ích aspektech.

Elena (42) je vdaná, s manflelem má dv d ti (12, 9). Vystudovala gymnázium, poté institut ekonomie v oboru bankovníctví. V n kolika oblastech svého flivota se vypracovala do vedoucí pozice, a ufl z delegáta bytového domu na p edsedkyni kontrolní komise, nebo z analytika na vedoucí interního auditu v soukromé obchodní spole nosti figurující tém v celé R. V sou asné dob podniká, poskytuje lekce jógy. Svou dosavadní zku-enost vnímá jako *š zajímavý kruh, sou ást spirály du-evního rozvojeõ*, kterým se dostala k lektorování jógy. Z tohoto dvodu se v rámci tohoto p ípadu zam íme na p edstavení cesty, která ji k józe p ivedla. Od d tství cht la být u itelkou, na gymnázium ji sen opustil. Po -kole dosáhla v soukromé firm vysokého postavení, jefl bylo spojené se stresem a vysokými nároky na pracovní výkon. V práci byla spokojená, ale pracovním vytížením zanedbávala dal-í oblasti flivota, zejména odpo inek a p átele. S manflelem se jí narodilo první dít . Na mate ské dovolené psala diserta ní práci, v práci e-ila náro né úkoly, v jejím flivot se stalo n kolik událostí, které iniciovaly její osobní transformaci: *šum el mi ta ka na rakovinu, nechal dluhy po sob , mamka m la dluhy, vyhodili mámu z práce, málem ji vyhodili z bytu, takfle to v-echno na m napadalo na té mate ské.õ* Pro Eleny bylo toto období velmi náro né. *šPo ád jsem si íkala -je-t to zvládne-, je-t to zvládne-a pak si odpo ine-÷a zase p i-lo n co nového.õ* Na zdravotním vy-et ení jí léka diagnostikoval p ed-rakovinové stavy na d lofním ípku a Elena musela podstoupit operaci. *šA tenkrát mi kousek vzali a ten doktor mi íkal -ufl jste zdravá-a tak já jsem si dál flila tím svým tempem.õ* Situace se jí zopakovala po porodu druhého dít te. Tehdy se za ala bát o sv j flivot a o to, co by se stalo s d tmi. Uv domila si, fle je t eba zm nit dosavadní styl flivota. Elena dnes nemoc vnímá jako *š stopkuõ*, která ji ukázala, fle *štoughle cestou asi ne.õ*. B hem práce v soukromé spole nosti se ve zbytku volného asu v novala aerobiku a s kolegyn mi za ala nav-t ovat hodiny jógy. *šA mn se to hrozn líbilo, jak jsme tam rozvíjeli ty bojovníky a p i-lo mi to jako úpln super protažení celého t la ... a taky mn to hlavn pomáhalo, fle m z kancelá e p estaly bolet záda, úpln jsem si vy istila hlavu.õ* Nová nemoc Eleny motivovala, aby v józe pokračovala. Pozd ji za ú elem prohloubení svých znalostí absolvovala lektorský kurz jógy. A to byl po átek její *š lektorské cestyõ*. Po mate ské dovolené se Elena do soukromé firmy nevrátila a rozhodla

se, fle se bude profesn v novat vedení jógových lekcí, ímfl se její zapomenutý sen z d tství, být u itelkou, stal realitou. Elena díky své nemoci musela p ehodnotit vlastní priority, kterými se stalo její t lo, zdraví a vztah k sob samé. Díky praxi jógy za ala více vnímat a respektovat vlastní pot eby a uv domila si, jaké nároky na sebe klade. *šFurt jsem to cht la mít v-echno perfektní a vlastn jsem si jako d lala stres sama sob a nev domky jsem si ublířovala....Vřdycky, kdyřl jsem si slíbila, fle si odpo inu a p i- lo n co nového, slib, který jsem si sama sob dala, jsem nedodřřela. Takřle to mi dala jóga, takový to uv dom ní být na sebe hodná, vřdy máme to t lo jenom jedno.õ Citliv j-í p ístup k sob a svým pot ebám se odrářří i v aspektu vnímání vlastního řlenství: šA t eba te stra-n moc vnímám takovýto, fle pro bych si nemohla nechat pomoct jako řlena, která se stará o d ti. D ti jsou to krásný, co ti ten řřivot m fle dát. A ta práce by m la být spí- prost edek k tomu, aby sis mohla d lat to, co t baví. Takřle takový i to řlenství jsem si na-la víc v sob .õ V této souvislosti Elena otevírá téma sebed v ry, jeřl pro ni p edstavuje d leřřitou sou ást pocitu -t stí. O sebed v e hovo í v kontextu negativních emocí, které se jí vyno ily b hem praktikování jógy. šA pak t eba stra-n ze m lezly takový emoce, který jsem nikdy p ed tím nem la. T eba jako řřárlivost.õ Podle Eleny je to sou ást procesu sebezpoznání, špoznání vlastního stínu a jeho p íjetíõ. V pr b hu rozhovoru ásto prolíná jí uvedené aspekty spokojenosti s aspekty p ísuzované p sobení jógy. Její vyjad ování má z mého pohledu podobu kaskády, ve které jeden aspekt úzce souvisí, nebo je lépe e eno vázán na druhý. Tím, fle si Elena za ala být více v doma sama sebe, a uřl v dimenzi t lesných vjem , nebo prořřívaných pocit , za ala vnímat hlub-í pot ebu poskytnout sob sama více ásu, ve kterém bude mít prostor tyto pocity zpracovávat a odpovídat si na otázky typu: š...pro to d lám a pro jsem tady na té zemi ... co vlastn chci od mého řřivota a co je pro m jako d leřřitý.õ Uv domila si, fle je pro ni podstatné v novat se tomu, co ji napl uje a baví, a toto místo obsadila pé e o d ti a jifl zmi ované vedení jógových lekcí. Jak d ti rostly, vid la jako velmi d leřřité p stovat vztah se svým muřřem. Elena o tomto tématu hovo ila s nad-ením v hlase: šA co si myslím, fle mi ta jóga jako dala, fle kdyřl se lov k umí naladit sám na sebe a znát svoje pocity a emoce, tak se mnohem líp umí vcítit do t ch ostatních a být jim jako n jak nápomocný.õ Sebezpoznání jí pomáhá být vnímav j-í k ostatním, hovo í o v t-í empatie a soucít ní. Elena vyjad ovala vd nost za řřivotní situace, do kterých se dostala, i za zku-enost s jógou, která dle jejích slov ovlivnila v-echny oblasti řřivota. V podstat prohloubila to moje vnímání sebe sama. A to vnímání je s tebou po ád. řie kdyřl dýchám a vnímám, fle dýchám, tak já nejsem ten dech. Kdyřl vnímám to t lo, tak já nejsem to t lo. Já jsem to v domí. My jsme to v domí. A ta jóga d lá to, fle*

ona to v domí zbyst uje. A vnímá–mnohem víc v cí kolem sebe, mnohem víc detail .õ Mechanismus vidí v tréninku v domého řízení mysli. B hem rozhovoru n kolikrát otevírá téma transcendence a víry ve spojení s jednotou existence. Na otázku, co pro ni jóga znamená, odpov d la: šJóga je flivot sám.õ V jejím pojetí je praxe šna podlofkeõ pouhým tréninkem na skute ný flivot. Své nazírání reflektuje následujícím zp sobem: šA ta jóga je vlastn spojení t la a du-e. A ty kdyfl se na té podlofke nau í–tu mysl vypnout tím, fle se–svou myslí ve svém t le, a nemyslí–na to, co bude–mít zítra k ve e i a kdo t v era na–tval a s kým p jdu zítra na ob d, tak se–tady a te . A pak vlastn , protofle ta mysl je vlastn hrozn hlasitá, ona jako k i í. Furt na nás n co vyk ikuje. A pro jogína je d leflitý tu mysl nemít jako pána, ale jako sluhu. fie ty ji zapne–jenom, kdyfl pot ebuje–. Ale jinak ji nechává–vypnutou, ale se–otev ená tomu, co se d je kolem tebe.õ Spokojenost je pro ni um t se radovat z mali kostí, být spokojená sama se sebou, v mezilidských vztazích a p i základním materiální zaji-t ní realizovat vlastní potenciál, sv j osobní r st. šVlastn flít to, co je to tvoje. To je jako flivotní spokojenost. A to si myslím, fle jsem si v té józe na–la.õ

Dodatek respondentky:

Elena po revizi kazuistiky doplnila n kolik dal-ích aspekt , které se jí s jógou pojí. Problémy s dluhy rodi vyústily v exekuci, která byla uvalena na Eleninu matku. Elena si dnes uv domuje, fle její odklon od pedagogického vzd lání m l sv j význam, protofle mohla díky své zku-enosti z ekonomické oblasti pomoci vy e-ít sloflitou rodinnou situaci. šTohle souvisí s tím uv dom ním. Získá–nadhled nad událostmi v tvém flivot . Vlastn je to, jako by ses dívala z vrchního patra roz-í ující se spirály na ta patra nífl-í. S v t-ím nadhledem má–anci uv domit si souvislosti, pro se n co d lo tak, jak se to d lo. lov k si pak nep ipadá jako ob , ale ví, fle si to jeho du-e takto vybrala, to proflít. To s jógou souvisí. A je-t m napadá jedna d leflitá oblast, kterou mi jóga dala. A to je komunita lidí, kte í mi rozumí, proflívají uvnit podobné v cí, jako já. S celkovým uvoln ním jsem se vrátila i k tanci, který jsem jako dít nebo adolescent milovala, a na který jsem p i budování kariéry v businessu úpln zapomn la.õ

Frída (46) je rozvedená, s bývalým manflelem má dv dcery (25, 22). Vystudovala st ední –kolu s maturitou v oboru kade nice, po t ech letech za ala s manflelem podnikat, nyní se v nuje lektorství jógy a sebevzd lávání. Jógu aktivn vyhledala kv li dce iným potíflím se zády. Za ala nav-t vovat ve ejné lekce jógy jako doprovod a opora dce i. Zpo átku se jednalo pouze o fyzické cvi ení. šona (jóga) kolem m chodila, ale já jsem si íkala –To

není pro m ě jako v t ěch lidí. Ale vlastn ě jsem za ala poznávat, fle prost po t ěch hodinách jógy, a ufl jsme jenom cvi ěli a nic se ned ělo, tak se lov k cítil úpln ě jinak. T ěla jsem hladová na hodinu, po hodin ě jsem nem ěla hlad. T ěla jsem smutná na hodinu, po hodin ě nebyl smutek. ě Jak úryvek vý- ě nazna uje, p vodn ě skeptický postoj Frídy se zm ěnil díky okamžitým pozitivním ú ěink m, které na sob ě poci ovala. Frída se za ala zajímat o jógu hloub ěji skrze studium literatury nebo seznámením s u ěiteli jógy. Vzpomínala na období prvotního nad- ěení. šOpravdu to byl boom jednu dobu, fle jsem fakt byla kařdí víkend na n ějakým workshopu, dokonce jsem chodila dvakrát denn ě na tu moji u ěitelku, kterou jsem si na- ěla. Prost ě to bylo úpln ě ... a te ě jsem cítila, fle je mi líp a líp a vlastn ě shodou okolností doma to za alo jít úpln ě n ěkam jinam, doma to za alo být - ěpatný. ě B ěhem rozhovoru otevírá téma rozpadu manřelství. Sv ěj pohled na situaci shrnuje v následující citaci: šA ěi kdyfl jsme za ali s bývalým manřelem praktikovat jógu spole ěn ě, tak na- ě cesty se roze- ěly. Ono je to taky zajímavý, fle skrze tu jógu jsem vid ěla, fle ufl ta nestabilita nebo ta nevyrovnanost byla ufl p ěd tím. Jenom to lov k nevid ěl, nebo se bál na to podívat, bál se cokoliv ud ělat. Ale vlastn ě díky té józe jsem za ala více sama sebe poznávat, víc si v ěit, v tu chvíli jsme se nebála ěct spoustu v cí. ě Jak vyplývá z výpov ědi, józe ve svém řivot ě p ěkládá prvo adou d ěleřitost a svou praxi spojuje se zm ěnou v ad ě aspekt ě a oblastí řivota. Praxe jógy jí pomohla uv ědomit si nefunk nost manřelství a své obavy, které v sob ě potla ovala. Rozvod pro ni znamenal velký zlom v řivot ě a tuto etapu vnímá jako za átek šnového řivota. ě. Svou zku- ěenost hodnotí pozitivn ě ě p ěs to, fle období rozvodu pro ni bylo velmi bolestivé. Od té doby se za ala cítit lépe, cofl p ěisuzuje také vedení vlastních lekcí, které jí, spolu s vlastní individuální řógovou praxí, dodávají energii a vytvá ějí pocit smyslu řivota. K lektorství se dostala b ěhem řógového pobytu na Bali, kde jí my- ělenku lektorství vnukl jeden z u ěitel ě. Frída si uv ědomila, fle by jí lektorství mohlo napl ěovat, proto fle se s tím krom ě cvi ěení pojí ěi dal- ě kvality/aspekty jógy. Za ala vést hodiny za svou první u ěitelku jógy. šJsem nap ěd nev ěd ěla, ale vlastn ě jsem do toho - ěla, no. Ale super, vlastn ě, no. Super, super. A vy- ěkolilo m ě to hodn ě. A pak ufl se to n ějak jako vezlo. Pak vlastn ě tam, kde jsem za ní brala hodiny, byl zájem, tak fle jsem tam za ala u ěit jednu hodinu týdn ě no a te ě ufl u ěím dennodenn ě. ě

Rozhovor je protkaný tématy vztahu k sob ě, sebev ědomí a sebed ěv řy. Frída o nich hovo ěí jak v kontextu spokojenosti se řivotem, jakořto hlavní osobn ěí ukazatel, tak ve vztahu k józe, skrze kterou za ala sebed ěv řu budovat. Dotýká se vzpomínek na minulost, ve které se cítila pod kontrolou ostatních. M ěla pocit, fle je to tak správné a fle tato ob ě je nutná, aby získala jiné výhody, jako je p ěíze ě a p ějetí okolím. V tomto ohledu u sebe

vnímá velkou proměnu. K ní vedla podle Frídy dlouhá cesta. *šProtože u té jógy, já jsem si tam musela i přiznat spoustu v cí, sama na sobě. I v které v cí změnit sama v sobě, což je v kdy to říká. Ale vlastně jsem viděla, že mi je líp a líp a že se cítím líp a líp a že v-ěchno za jiná postupně jak fungovat, a teď už se jenom vezu na té vlně A myslím si, že je dobrý si občas v životě projít tím horším, aby člověk pochopil nejenom v cí sám o sobě, ale aby se n kam posunul v tom životě.* V tomto kontextu hovoří o hlubším sebepoznání, v domění sebe, přijímání sebe sama se všemi kvalitami, ale také přijetí událostí, které ji potkávají. Začala být vnímavější k sobě a ke svým potřebám a možnostem. Mít víru (důvěru) v sebe považuje za základní a nejdůležitější podmínku, jak zvládat těžké situace a eliminovat stresu. Jógu pojímá jako nekonečnou cestu, jako životní styl, zároveň jako pomůcku, která jí vede k tomu *šprostě opravdu být spokojený a kvalitní životě.* Proces sebepoznávání, který jí praxe jógy umožnil, pro ni nebyl vždy snadný. Upozorňuje, že pro ně které lidi může být i bolestivý. *šProtože tam skrze ať už pozice, skrze ásany, skrze dechový cvičení se dostáváte hluboko do sebe, uvolní se spousta bloků, spousta emocí, a lidi se bojí najednou, oni se toho leknou, spousta těch bubáků v uvozovkách vylezají, který v sobě máme, ať už jenom skrze cvičení.* Frída cítí, že překonala určitě obavy a strachy, které jí bránily v tom být sama sebou. Vnímá u sebe v té stabilitu jak na fyzické, tak mentální úrovni. S jógou Frída spojuje seberozvoj a učení se novému. Jóga ji motivuje k dalšímu vzdělávání a rozvoji fyzických i duševních aspektů. Na otázku, jak je pro ni jóga důležitá, odpovídá: *šJá už to beru n jak jako součást života.* K životu přistupuje komplexně. Intenzivně si uvědomuje propojenost těla a mysli. *šJe dobré pracovat s tou myslí, tak jóga je to spojení body and mind¹¹, obojí. Zase jak se říká, jak je flexibilní tělo, je flexibilní mysl ...No a začala jsem jógu a prostě to tělo povolilo ...A právě proto jsem potom byla schopná udělat ty změny. Nejenom člověk je otevřenější, uvolněnější, posílenější. ...To v-ěchno souvisí jedno s druhým. Protože on když člověk se necítí dobře ve svém životě, tak se to odráží samozřejmě na tom fyzickém těle, na zdraví, na v-ěm.* Spokojenost v životě spojuje s vnitřní spokojeností a vyrovnaností se sebou samou, od které se odvíjí spokojenost v dalších oblastech; zároveň jako vnitřní klid. *šJá chci být s vnitřním klidem. A já te takhle říj. To te říj. Naplně. I mí stresu, vbec jako...pro mě stres jako je hodně málo.* TMastnou Frídu dělá práce sama na sobě a jógová praxe, která je *šNěco, co mi pomáhá prostě opravdu být spokojený a kvalitní život. Ve svém těle, ve své mysli, ve svém životě ...Jóga mě učí říj.*

¹¹zn. tělo a mysl

Gaja(37) je vdaná, má jedno dítě (10), v době rozhovoru byla ve 21týdnu těhotenství. V 17 letech ztratila bratra (20). Toto téma jsme dále nerozebíraly. Studovala obchodní akademii a poté vyšší odbornou školu ve zdravotnickém oboru, kterou nedokončila. Vystudovala více pracovních míst. Pracovala v bankovním sektoru, ve stavební firmě jako administrativní pracovník, poté se vnovala personální činností v soukromé firmě. Nyní vlastní jógové studio, ve kterém vede lekce jógy pro veřejnost. K józe ji primárně motivoval pohyb. *Š...pořád jsem chodila cvičit na nějaké aerobiky, sport jsem měla od malička ráda, takže jsem pořád na kde taktráčkovala a pak jsem začala chodit i na jógu, na powerjógu tenkrát, v Praze, to jsem měla kousek od práce, takže jsem tam chodila po práci.* Způsobem Gaja chce rozvíjet se fyzicky, posouvat své tělesné možnosti a zlepšovat se v provedení ásan. *ŠPro mě to bylo to tělo, ten tělocvik, cvičit supru ásan, dlat, co nejvíce se zamotat plynule. A až to vlastně, až to došlo k takový fakt v těmžemnosti, k takový v těle hloubce, a už v tom pohybu, nebo v tom dýchání. ...Prostředně kdyby na začátku mě někdo chtěl, abych dýchala, abych pozorovala fakt nějaký malej pohyb v tom mém těle, tak by mě to prostě nebavilo vůbec. Nevydržela bych to. Utekla bych. V bec bych u toho asi nezůstala.* V tomto smyslu vnímá proměnu v postupu nejen k józe, ale také sama k sobě. *ŠZe začátku právě i díky tomu tělocvik, člověk je na sebe drsnější, chce to udlat, aby to vypadalo tak, jak to má vypadat, a vlastně třeba ani ze začátku to tělo, nebo takový ten jemný nuance, ty signály jako neposlouchá, ale postupně se snaží je vnímat a poslouchat.* S jógou začala více respektovat a naplňovat potřeby těla. V tomto kontextu hovoří o vnímání vlastního tělství a vnitřním napojení. Například se vyhýbá cvičení během menstruace, protože cítí, že tělo potřebuje odpočinek. Tělství spojuje s jinými zmínovanou jemností a vnitřním vyladěním, což se u ní vyvinulo sásem a zkušenostmi. S jógou se Gaje výrazně pojí vlastní lektorství. To, že se rozhodla vést lekce jógy, vnímá jako důležité rozhodnutí v životě, protože se od něho odvíjí její další směřování. I přes své poáteční obavy z vedení lekcí absolvovala lektorský kurz a postupně začala nabírat klienty. Na otázku, co Gaju u jógy udrželo, odpověděla: *ŠVěť-jak, ono je to protkané s tou profesí, tak je to vlastně, z mého koníčka se stala vlastně práce, což mi přijde pak úplně to nejvíce, což člověk mě mít, že dlatá něco, co ho baví.* S tím souvisí kvalita mezilidských vztahů, jež se podle Gaje proměnila s praktikováním jógy. *ŠTak já jsem vředyčky měla takové sociální citění, vředyčky mě bavila práce s lidmi a tou jógou se to ještě víc prohloubilo s těmi lidmi, nějak víc se s nimi napojuju a musím díky tomu vlastně i s nimi nějakým způsobem jednat.* Sama se každodenně věnuje praxi ásan, pránájám a meditaci, kterou pojímá jako bytí v přítomném okamžiku: *Š...snažím se opravdu v každou chvíli,*

kterou jsem t eba sama a n co i d lám, tak to d lat opravdu, bejt tam, neutíkat, nep emý-let, co mám ud lat je-t , co jsem neud lala, ale opravdu d lat tu innost, kterou zrovna d lám a fakt si ji jakoby ufkvat a tak ji jako nasávat.õ Gaje vlastní jógová praxe pomáhá k lep-ímu napojení na sebe sama, zlep-ení vnit ní komunikace sama se sebou a napojení na okolí. Ve vztahu ke zdravotní stránce odli-uje tyto dva aspekty ó vlastní praxi a lektorství. N kdy ji vedení lekcí stojí mnoho energie. š...kdybych si jenom tak mohla cvi it jógu, tak je to fajn, ale pak kdyfl ufl lov k je v takovým...t eba jsem cejtla, kdyfl mám toho fakt hrozn moc, tak jsem k t m nemocem náchyln j-í.õ Jóga jí pomáhá rozvíjet pohybový aparát a urychlovat celkovou regeneraci. Jógu vnímá jako flivotní cestu ša ufl po tý pracovní stránce, po tý lidský stránce. ...Protofle ve chvíli, kdy jsem ji za la, nebo poznala, tak mam pocit, fle m to odvedlo n kam jinam. fie m to mofná jako nasm rovalo. Takfle mi to za lo dávat v t-í smysl v-echo, fle to bylo n co, mám pocit, co chyb lo v tom mým flivot a co by fakt jako tam m lo bejt.õJóze p isuzuje to, fle se za ala p iblifovat k sob a více touflit po harmonii se sebou a s okolím. Praxe jógy jí usnad uje vyrovnávat se s náro nými situacemi a k vnit nímu nalad ní. šProst má-se eho chytit, je to jeden z pilí , na kterých lov k m fle stát.õ Toto vyjád ení dokládá d leflitost, jakou józe Gaja p ipisuje. Zrcadlí aspekt jistoty, kterou pro ni jóga p edstavuje. Vlastní praxi si chce v flivot udrfet. Lektorství se hodlá v novat, dokud o to budou mít lidé zájem, podstatné je pro ni následovat vlastní pot eby a pocity. Gaja o spokojenosti hovo í jako o vnit ním vylad ní, cofl je n co, na em je t eba neustále pracovat, nap íklad skrze as strávený sama se sebou, dále je pro ni d leflité zdraví, kvalitní mezilidské vztahy a kontakty, spokojenost sama se sebou, radost z kafdodennosti a nelp ní. Spokojenosti dosahuje skrze uv dom ní a radost z mali kostí, které ji kafdý den potkávají. D leflité je pro ni, aby byl její flivot pestrý a plný p íjatelných výzev. Jóga je mofností, jak být sama se sebou a jak prohlubovat sebezpoznání. adí ji mezi d leflité pilí e svého flivota. šMám rodinu, mám jógu, mám n jaký svoje je-t t eba dal-í zájmy.õ

7.2 Společná výsledná témata

Pomocí IPA se vytvořilo celkem 8 hlavních tematických oblastí, které jsou shrnuty v tabulce 7.1 spolu s podtématy a jejich výskytem u respondentů. Témata jsou vzájemně propojená. Jejich kategorizace má za účel zpřehlednění, nicméně je nutné připustit, že některé z témat jsou velmi komplexní. Každé téma nese specifický obsah, jeho hranice však nejsou striktní a jasně vymezené. Některá témata by mohla spadat hned do více kategorií. Budeme se tedy setkávat s částečným překryvem některých témat, jiná témata zase dále osvětluje. To je dáno jedinečným způsobem porozumění vlastní zkušenosti každého respondenta. Tematické souvislosti budou v rámci kapitol združeny.

Tabulka 7.1

Vytvořená témata	Výskyt u respondentů						
1. Jóga jako rozvoj a sebepoznání	Alex	Bruno	Celine	Darja	Elena	Frída	Gaja
<i>Sebevzdělávání</i>		x	x	x	x	x	
<i>Nekonečný proces</i>	x	x	x	x	x	x	x
<i>Péče o sebe</i>			x		x		x
<i>Nepřijemné pocity</i>	x				x	x	
2. Jóga jako změna přístupu k sobě	Alex	Bruno	Celine	Darja	Elena	Frída	Gaja
<i>Přijetí sebe a svých limitů</i>	x		x	x	x	x	
<i>Naslouchání vlastním potřebám</i>	x	x	x	x	x	x	x
<i>Jemný a citlivý přístup</i>	x	x	x	x	x	x	x
<i>Vnímání a posílení flexibility</i>					x		x
3. Jóga jako zdroj sebejistoty a vnitřní stability	Alex	Bruno	Celine	Darja	Elena	Frída	Gaja
<i>Být sám/sama sebou (autenticita)</i>				x		x	
<i>Autonomie a pocit vnitřní svobody</i>	x		x	x		x	
<i>Sebedůvěra a pocit vnitřní síly</i>	x		x	x	x	x	
<i>Emocionální stabilita</i>					x	x	

4. Jóga jako změna na perspektivy a postoj k životu	Alex	Bruno	Celine	Darja	Elena	Frída	Gaja
<i>Optimistický postoj</i>	x	x		x	x	x	x
<i>Změna na stravovacích návyk</i>	x	x	x	x	x		
<i>Reflexe, úcta a pravidelnost</i>	x	x	x	x	x		x
5. Jóga jako zdroj smyslu a transcendence	Alex	Bruno	Celine	Darja	Elena	Frída	Gaja
<i>Pomoc lidem</i>		x		x	x	x	x
<i>Vnímání jednoty</i>	x	x		x	x		
<i>Smysluplnost smrti</i>	x	x	x	x	x	x	x
6. Jóga jako podpora zdraví a kompenzace nedostatků	Alex	Bruno	Celine	Darja	Elena	Frída	Gaja
<i>Tělesné zdraví</i>	x	x	x	x	x	x	x
<i>Redukce stresu a ztráta obav</i>	x		x		x	x	
7. Jóga jako zdroj změny v emocionálním prožívání	Alex	Bruno	Celine	Darja	Elena	Frída	Gaja
<i>Prohloubení a zintenzivnění prožitků</i>	x	x			x	x	x
<i>Okamžitý efekt</i>	x	x	x	x	x	x	x
8. Jóga jako podpora kvality mezilidských vztahů	Alex	Bruno	Celine	Darja	Elena	Frída	Gaja
<i>Empatie a respekt</i>	x	x	x	x	x	x	x
<i>Komunikace</i>	x						x

7.2.1 Jóga jako rozvoj a sebepoznání

Úvodem především u těch, kteří se s jógou se u respondentů jeví jako jedna velká změna. Některí respondenti hovoří přímo v termínu změny, Elena používá pojem transformace: *Štá byla úplná vidění ta moje transformace.* Ta se mi zdá jako vystihující pro popisovanou změnu, jelikož označuje podstatnou změnu, přesněji proměnu. Téma zahrnuje také

po átek cesty jógy a motivaci k tomu ud lat ve svém flivot n co jinak. Pohnutky mezi respondenty byly r zné. N kte í se k józe dostali oklikou jako podpora blízkému (Frída), jako doprovod (Darja), na doporu ení p átel (Gaja), jiní jógu aktivn vyhledali z d vo du pot eby uvoln ní t la a t lesných blok (Alex, Celine, Elena), nebo si jógu zvolili jako cestu z nep íjemné situace (Bruno). Na po átku v t-ina vnímala jógu jako formu rozvoje fyzického t la a o dal-ích rozm rech jógy neuvařovali. Na otázku motivace se objevují tyto odpov di. Alex: *šAsi ta prufnost. V tu dobu jenom fyzická prufnost, jinak jsem o tom nic nev d l.õ*, Bruno: *šTak za alo to s t lem.õ*, Celine: *šPohnutka byla taková, ře jsem cítila, ře uřl se ve svém t le cítím tro-í ku ztuhle, nebo jako ne úpln tak voln .õ*, Darja: *šHodn p es to t lo, hodn powerjógy.õ* Elena souhrnn vyjad uje svou cestu takto: *šTak mn to hlavn pomáhalo, ře m z té kancelá e p estaly bolet záda. To bylo první, p estaly m bolet záda a byla jsem veselá vřdýcky po t ch lekcích. Ale jako kdyby mi tenkrát n kdo ekl n co o Bohu, to bych si ekla řomu hrabe-õ*

Téma osobního r stu a sebepoznání p edstavuje podstatnou kategorii, protoře prostupuje v-emi rozhovory a je hojn zastoupena u v-ech jogín . Jóga je pro n cestou i nástrojem, jak se komplexn rozvíjet, proto m řeme toto první téma chápat ve vztahu k dal-ím témat m jako nad azené. Alexova odpov ř shrnuje, jak se k józe dostal a co pro n ho p edstavuje: *šNejd ív m zajímavalo, pro jsem tak asto zran ný, kdyřl jsem hrál fotbal. To byla moje první a hlavní otázka, která v-echo odstartovala. A za al jsem v té dob pracovat n jakým řp sobem s myřl, takře jsem se vzd lával v kontrole myřli, vizualizace, n jaký p edstavivosti a tak dále a kontrola dechu, nebo snaha o kontrolu dechu. Pak jsem se p esunul k fyzickému t lu a pak jsem vlastn zjistil, ře existuje jóga a ře tahleta jóga v-echny ty aspekty sjednocuje a to mi p í-lo tak jako, ře jsem zakotvil v n jakým p ístavu, ve kterém chvilku setrvám a budu se tím stylem jako dál vzd lávat a zabývat.õ* Alex tak v józe spat il řp sob, jak se nau it ovládat myřl a pe ovat o své t lo: *šJít hloub-, stále hloub-a po ád je to nekon ící proces. Objevují se nové v ci a p ijde mi jako, ře s tímhle procesem se ur ítým řp sobem vyvíjí i ur ítá forma mentální svobody.õ* Bruno vyjad uje sv j postoj k józe jako k cest seberozvoje následovn : *šJak íkám, ná-problém je, ře si nejsme v domi toho, co je ten problém. A to je tady to t lo a tady ta myřl, který vyuřříváme mí jak jedno procento. Kdyřl to chceme vyuřřít na maximum, musíme s tím pracovat. A jóga je řp sob toho, abychom s tím pracovali, tak abychom zvý-ili ty mořnosti v na-em flivot .õ* Jiným řp sobem neřl Alex vyjad uje podstatu jógy jako zvy-ování v domí í uv dom ní. Pro Celine je jóga řn jaký řp sob, jak se sebou zacházetõ, jenřl jí umořl uje

rozvíjet zejména tlesné možnosti. Vyjaduje pímou souvislost s pocitem spokojenosti: *šPro m je jóga n jaká cesta, jak být dál spokojen j-í a jak se dobře starat o své tělo.õ* Zajímavý je pohled Eleny, která sebepoznání pojímá jako vrchol životní cesty. K tomu z jejího pohledu vede více cest, nikoliv pouze jóga. Sebeoznání je však dle jejího pohledu podmínkou Eleniny spokojenosti sama se sebou a tudíž i pocitu celkové životní spokojenosti. Sebeoznání a cíl životní cesty chápe takto: *šKdo jsem já, co tady dělám na tomto světě. Seberealizace. Realizovat to, co mi bylo dané do vínku, rozpoznat to a žít to.õ* U Frídy se aspekt seberozvoje objevuje v odpovědi na to, co jí jiní – astnou a spokojenou: *Takže jóga, určitě praxe, práce sama na sobě. A jóga je takovou berličkou, vředycky pomáhá, která mě zase navede k tomu, i když to třeba není zrovna ideální v životě, tak mě zase navede k té spokojenosti nebo k tomu, že vřechno je dobrý a že to bude dobrý a že mě bude žít zase dál v životě.õ* Dle jejího pohledu jóga jako forma péče o sebe přikládá také Gaja: *šJako osobně, pro m je jóga hodně velkou součástí, takže m moje praxe neopustí. Je bych to bez ní, si to nedovedu představit. Pro m ráno si začvít jako si vyčistit zuby, nasnídat se, prostě základní věci, kterou udělám.õ*

Sebeoznání a seberozvoj není vždy jasně pozitivní a příměnou záležitostí. Na to upozorňuje Alex, Elena a Frída. Jóga respondent m umožnil uje získávat hlubší vřled a pochopení sebe sama v kontextu vztahů, pomáhá jim získat přístup k vzorcům a schémátům, které si osvojili a uřívají během života, a jejich uvědoměním prostor pro změnu. Na druhé straně toto uvědoměním mě přinést na počátku nepříměné pocity, protože jogíní poznávají i své negativní vlastnosti, které se u ně přijímat. Zkušenosti se v této oblasti liší z hlediska specifické situace, ke které se tyto nepříměné pocity pojí. Alex obecně shrnuje úskalí, které je nutno přímě praxi jógy zohlednit: *šJde– proti hodně nepříměným pocitům. Přímě pránájám prostě pracuje–s myslí, kdy ti říká že uřine, te uřine to nevydrží–, zádrží nevydrží–, nevydrží– a prostě jde–hodně do sebe, tě to vyře. Takže jako udržet si disciplínu a nedy to není přímě přímě.õ* Podobně i Elena se během své praxe opakovaně setkává se svým *štínemõ*, jak zkušenost sama nazývá. *šÚplně nevysvětlitelné emoce ze mě lezly, řárlivecké, a to ta praxe dělává, že vlastně tam dochází k ně jakému ležení třeba té řárlivosti, je to asi na úrovni té druhé akry a je to o tom pocitu, je to o sebedvě, taky tě akry jo, že já jsem mla pocit, že jsem mla cenná něř jako ta holka, a straň jsem se na sebe řlobila.õ* V Elenině odpovědi je zřetelný přesah tématu sebeoznání a tématu sebedvě z kapitoly 7.2.3. Téma negativních pocitů spojených s praxí a sebeoznáním zprostředkuje následující úryvek z rozhovoru s Frídou: *šMyslím si,*

fle m fle i spousta lidí narazit, fle jim to nep inese to -t stí, a s tím jsem se taky setkala. Ale je to opravdu o tom, fle se tam spousta lidí nechce podívat sami na sebe. Protofle tam skrze a ufl pozice, skrze ásány, skrze dechový cvi ení se dostáváte hluboko do sebe, uvol uje se spousta blok , spousta emocí a lidi se bojí najednou, oni se toho leknout. Spousta t ch bubák vylézá, který v sob máme. Mn se stává hodn po hodinách, fle lidi se t eba v té relaxaci rozbre í a nev dí pro , a pak se toho leknou, protofle najednou si tam t eba uv domí, fle je to n co jejich, co si v sob nesou a te vlastn nev dí, co s tím d lat. Nebo si to necht jí p iznat, fle to tak není. No tak rad-í od toho odejdou, ale jo. Je to tak.õ

Jednotliví jogíni chápou cestu ke spokojenosti a cestu sebepoznání skrze jógu jako nekone ný proces, neustále probíhající vývoj, cofl je sou asn zdrojem nad je a radosti. Uv domují si neustálou prom nlivost v-eho kolem a skrze proces sebepoznávání objevují své nové stránky. ekla bych, fle jóga zde figuruje jako reflektor, který umofl uje posvítit na problematická místa, kterým je t eba v novat pozornost, ale také oblasti, které jifl pro-ly zm nou. Alex: š Mn to p ijde jako n jaký vývoj, jako eka, v který proplouvám a n co se d je a, u ím se to vnímat.õ Frída: š. Ale bylo to kr ek po kr ku, nebylo to jenom, fle jsem za ala d lat jógu a bylo to hned. Je to takový pro m , co se mi líbí práv na té józe, není, fle se lov k n co nau í a tím to kon í. Je to neustálý, nekone ný proces a m ní se to. Jsou lep-í chvíle, jsou hor-í chvíle. A je to i s fyzickým t lem, je to i s mentálním t lem.õ Darja vnímá, fle na kařdé dosařené zm n je pot eba neustále pracovat a dále ji rozvíjet, aby z stala zachována: š Ale tak, já jsem úplný za áte ník, v bec nevím, co a jak, mam stra-n moc práce p ed sebou. To fle te poprvé se mi poda ilo vzít si n co lep-ího z jógy, nefl fle n co musí-nebo nemusí-, tak to je velký zlom. ...Je to kr ek po kr ku. Je to praxe jako kařdá jiná, kdyfl posiluje-bicák, tak posiluje- svoji mysl, svoji pozornost, koncentraci, práci se svým dechem. A to je jóga.õ

7.2.2 Jóga jako zm na p ístupu k sob

Rozhovory jsou významn protkány zakou-ením nového pohledu na sebe, jenfl vyv rá z vnímání propojenosti t la a mysli. Tento aspekt zku-enosti se v r zných formách objevuje u v-ech respondent . Jóga jim p inesla novou zku-enost s vlastním t lem a skrze svou praxi se u í p íjímat vlastní limity.

Zprvu se jednalo o limity na t lesné rovin , pozd ji cítili zm ny na úrovni vztahu k sob . Elena: š fle kdyfl se lov k obejmě i v tom stavu, kdy se sám nemá rád, kdy si sám leze na

nervy, tak je to takový sebep íjetí, který ti dá ve svém d sledku velikou sebed v ru. A akceptovat to prost . Tak mi není dob e, tak jsem protivná, tak tady budu sama se sebou, a profit si to temný. A myslím si, že když si lov k umí profit to temný naplno a neutíká p ed tím, tak si pak m že o to víc užívat toho sv tlého.õ Tato Eleny výpov úzce souvisí s dalším tématem, a to prohloubením profitk z kapitoly 7.2.7. Zm ny v emocionálním profitování. Frída na otázku, eho se týkaly zm ny, o kterých v kontextu jógy hovo í, odpov d la: šTýkalo se to m samotný, já jsem si opravdu musela p iznat spoustu v cí sama na sob . Musela jsem samasebe p ijímat takovou, jaká jsem.õ Na toto téma Frída navazuje pocitem svobody, který dále rozeberu v následující kapitole 7.2.3.

Jógu respondenti vnímají jako nástroj, jak se stát citliv jím v í vlastním pot ebám. Díky kontaktu se svým t lem si uv domují své pot eby, které se u í následovat a respektovat. Celine a Frída vyjad ují aspekt p íjetí sebe i s vlastními limity ve vztahu ke svému vy—ímu v ku. Uv domují si, že nedokáží provést ur ité ásany, nicmén cítí radost a vd nost za to, že se stále mohou tak dob e na t lesné rovin rozvíjet. Hezky dané téma, i s adou dal—ích, shrnuje výpov Celine: šMyslím si, že jsem se musela smít s tím, že n který ty pozice fakt ufl neud lám. že když vidím mladý holky, který to s námi cvi í, a prost já toho ud lám hodn , ale fakt do n kterých pozic se ufl jako nedostanu, tak já myslím, že je to taky n jaká pokora sama k sob , že ufl to nemusím, že fakt m flu si tu jógu uflít a ud lat si ji p ímo pro sebe. No ale baví m to furt je-t p ekonávat.õ Celine vyzkou—ela více t lesných a sportovních aktivit, nicmén p í józe se u í být k sob jemn j-í a p ístupovat k svému t lu s v t—ím respektem:šTak ur it to ovliv uje to, jak jsem k sob citlivá a jestli jdu n kdy p es svoje limity, jestli dokáflu poznat v as, kdy ufl jsem t eba hodn unavená, nebo ne. Vlastn to ovliv uje moje pot eby taky, jak jsem si jich taky v domá. Jestli pot ebuju samotou, nebo naopak kontakt s jinými lidmi. Jestli pot ebuju mít zdrav j-í jídlo pro sebe nebo ne.õ Alex byl šurputný fotbalistaõ, který zpo átku toužil po dosažení maximálního výkonu, ale postupem ásu sv j p ístup také zm nil k v t—í jemnosti. Podobnou zku—enost vyjad ovali i ostatní respondenti, pro které proces zjem ování p edstavoval sou asn výzvu pro vlastní trp livost. Sdílím výpov Gaji: šI pro m to bylo to t lo, ten t locvik, cvi it super ásany, co nejvíc se zamotat p kn . A afl to do-lo k takový v t—í jemnosti, k takový v t—í hloubce, a ufl v tom pohybu, nebo v tom dýchání. Takže te bych ekla, že vlastn mí je víc. ... Prost že kdyby na za átku mi n kdo cht l, abych dýchala, abych pozorovala fakt n jaký malý pohyb v tom mým t le, tak by m to prost v bec nebavilo. ... Zeza átku práv í díky tomu t locvik, lov k je na sebe

drsný, chce to ud lat, aby to vypadalo tak, jak to má vypadat, a vlastn t eba ani zeza átku to t lo, nebo takový ty jemný nuance, ty signály neposlouchá, ale postupn se snaží—je vnímat a poslouchat. K popisu své zku-enosti s jógou a jejími ú inky respondenti hovo í o hlub-ím napojení na sebe a zlep-ení komunikace sama se sebou. Tomu p íkládá vysokou d lefitost zejména Darja, pro níž odmítání signál t la, a v podstat odmítání sebe sama, vedlo k celkovému kolapsu a pot eb u inít zásadní zm ny v p ístupu k sob . Darja také hovo íla o zm n pot eb: *š Mám velkou pot ebu být sama a relaxovat sama, dobíjet si baterky sama, ideáln v p írod .* To souvisí s jejich hlub-ím uv dom ním. Podobn to vnímá Alex, který také vyzdvihuje pot ebu více asu trávit o samot , nejlépe v p írod . *š no a te prost jsem v p írod v resortu blízko mo e, erstvý vzduch, blízko p írody, takfle diametráln se m j fívot zm nil i díky józe samoz ejm , nebo díky vlivu té praxe. No a ur it jako nevyhledávám po ád n jaký ru-ný místa, n jaké párty jako d ív, takfle i zklidn ní myslí.*

Do zm ny p ístupu ádím také podtéma posílení fienství, jeff se objevilo jako podstatné téma u Eleny a Gaji. Ob o n m hovo í jako o aspektu, jenff v sob dlouhou dobu potla ovaly, i si jej dokonce nebyly v domy. fienství se pro n pojí s v t-ím respektem k menstruaci a zohledn ní cykli nosti v podob hormonálních zm n. Gaja téma shrnuje následovn : *šT eba kdyff se podíváme na tu menstruaci b hem cvi ení, tak kdyff jsem s jógou za ínala, tak jsem to zas tak úpln ne e-ila, ale postupem asu jsem to fakt za ala vnímat, takovou tu svoji fienskou stránku. Takovýto, jak cvi it p ed menstruací, jak cvi it b hem menstruace, jak cvi it po menstruaci, za alo mi to vlastn hrozn vyhovovat, tohle napojení se na sebe.* Velmi podobnou výpov obsahoval rozhovor s Elenou: *šCo mi jóga dala, fle jsem v ní víc na-la takovýto fienství.* Krom citlivého p ístupu k menstrua nímu cyklu fienství zmi uje i dal-í rozm r vnímání fienství: *šA t eba te stra-n moc vnímám takovýto, fle pro bych si nemohla nechat pomoct jako fiena, která se stará o d ti, kdyff vlastn ty d ti jsou jako to krásný, co ti ten fívot m fle dát. A ta práce by m la být spí—jako prost edek k tomu, aby sis mohla d lat to, co t baví. Takfle takový i to fienství jsem si na-la víc v sob .*

7.2.3 Jóga jako zdroj sebejistoty a vnit ní stability

P edchozí téma se týkalo zm ny orientované na p ístup k sob . Téma sebejistoty a vnit ní stability lze chápat jako jeden z ú ink í d sledk této zm ny, jeff respondenti

p ipisují vlivu zájmu o jógu a její aplikaci do života. Jedná se o téma, které se objevilo u všech respondentů, kromě Bruna a Gaji. Mezi klíčovými pojmy se ve výpovědích ve vztahu ke zkušenosti s jógou, kromě zmíněné sebejistoty a stability, objevovaly výrazy jako sebevdomí, sebehodnota, ukotvenost, pevnost, sebevědomí, vnitřní jistota a vnitřní síla.

Alex zmiňuje hned více aspektů jógy, proto citací nastiňuji komplexnost tématu: *Šel jsem, ale jsem tak nějak jako jsem dále tím víc ukotvený ve svém těle, takový pevnější, a ale mám určitý nástroj toho těla, který mám používat, a používají to oni, a používá to hlas, a používá to sluch, a používají to nějaké gestikulace a ale nejsem prostě jenom nějaká ovčička, se kterou si mám každý hrát, a ale si taky mám říct, co chci vlastně v tomto životě, nebo aspoň za tím směrem. Takže v tomhle mi hodně ukázala jóga.* Alex tělo vnímá jako nástroj, jenž se učí v domě používat ke svému účelům. Pro Celine je praxe jógy zdrojem v domě vlastní hodnoty, kterou jí zprostředkovává pocit funkčnosti těla: *Šel jsem si vyladit, a ale mi to dává kde radost a ale mi to pomáhá taky jako sebehodnotu v tom, že to moje tělo dobře funguje a já s ním mám být v dobrém kontaktu.* Darja a Elena hovořily o uzavřeném negativním vztahu k sobě. Elena: *Šel jsem si nebo i se mi stalo třeba, že jsem si hrozně s touto jógou uzavřela, jak málo jsem měla rádasama sebe.* Elena se tento vztah díky praxi jógy změnil. Jednak pomocí vnímání vlastních, zejména tělesných, potřeb, ale také díky přijetí sebe i s negativními emocemi, jež během praxe jógy šly na povrch. *Šel jsem si nebo si myslím, že jak ta flárlivost ze mě vylezla ven, asi byla způsobená nějakým pocitem nesebedohodnocení. Je těžké se flárlit, když si myslí, že sám si není hodný. ... A že jsem opravdu dlouho měla takový pocit, že je mi dobře, že jsem spokojená, že používám nic nepřekvapit. Je to takový ustálený, stabilní.* Sebejistotu v podobě pocitu vnitřní svobody a v domě vlastních možností reprezentuje výpověď Frídy: *Vlastní výchovou od malička, pak v manželství jsem zjistila, že jsem byla pod totální kontrolou po celý život. Tělo se necítilo vnitřně svobodně. ... Ale vlastně jsem zjistila, že jsem tělo, které potřebuje ten prostor, potřebuje svobodu, abych byla spokojená, ve svém těle, ve svém životě.* Změnu Frída vnímá od té doby, co se začala zabývat jógou a aktivně se jí věnuje, tedy poté, co se ponořila do praxe a získávání poznatků o principech jógy. *Mně určitě (jóga) zvedla sebevdomí, ale zase nepatrně. Spí-m to posílilo, jako vyladit jsem si říkám, od teď tělo.* Jak dokládá odpověď, zvýšení pocitu sebejistoty v kontextu s praxí jógy Frída přikládá vysoký význam. Postavila do kontrastu minulou zkušenost a aktuální

rozpoložení. Nízké sebehodnocení se projevovalo také v mezilidském kontaktu: *ŠA spousta v cí mi neseš lo poád, t eba vadilo, ale vlastně jsem neud lala...jako snažila jsem se to t eba íct, ale vřdycky to bylo tak jako fle ne, fle to prost bude takhle a tím to haslo. No a potom vlastně, te v uvozovkách, fliju podle svých pot eb.* Mírn kontrastní se bude zdát zkušenost Darji. Ta během rozhovoru několikrát zmínila pocit lásky, který k sobě nyní cítí a jenž v minulosti postrádala. Zajímalo mě, jak Darja vnímá jógu v kontextu vybudování pocitu sebedůvěry. *ŠTo je zas o téinterpretaci no. fle jak víš, tak to v-echno jsem v d la a v d la jsem o sebelásce a v d la jsem o v-ech t hlech v cech, ale nedote e to tam no. Takfle nevím, jestli m flujíct, fle to jóga zm nila, kdyfl jsem to v d la i p ed tím, ale neum la jsem to dostatečně aplikovat. Ale pak kdyfl to za ne- opravdu aplikovat, tak jo, tak to(jóga) fakt pomáhá.* Podstatným poznáním je rozdíl mezi v d ním, tedy teoretickými poznatky, a skutečným pocitem hodnoty sebe sama a schopností uplatnit poznané v úrovni prožívání.

7.2.4 Jóga jako změna perspektivy a přístup k životu

Jedná se o téma, jež se částečně překrývá s tématem sebepoznání z kapitoly 7.2.1 a které je ve většině případů zastoupeno u všech respondentů. Reprezentuje změnu pohledu a souasně i přístup, tedy změnu v chování, jež je vnímána jako důsledek setkání s jógou. Zahrnuje aspekty, které *jogíni* uplatňují ve vztahování se ke svému celku. Obsahuje postojové charakteristiky, jež budou následně reprezentovány citacemi. Akceptace, pocit vděčnosti, vyhnout se oekávání, pokora a eliminace snahy mají společný jmenovatel, kterým je optimistický postoj k životu.

Tématu akceptace, tedy schopnosti pohlídnout na život s přijímacím postojem, se dotkla většina *jogínek*. To se vztahuje zejména ke každodenním událostem a situacím. Darja si z jógy odnáší schopnost přijmout to, v jaké situaci se zrovna nachází, a naplno ji prožít i s jejími negativními aspekty. Svůj postoj reprezentuje následovně: *ŠZbavování se rezistence, nebo spí-nevymýšlení poád toho, co by mohlo být jinak, prost přijímání.* Frida svůj přijímací postoj vyjadřuje ve vztahu k velké životní změně, kterou pro ni představoval rozvod. To, fle se rozhodla odejít z manželství, přisuzuje hlubšímu sebepoznání a uvědomění zprostředkované jógou. Akceptace se u Fridy projevuje zejména v oblasti prožívání: *ŠUfl vím, fle spousta v cí je a druhý den nemusí být, v-echno se m ní, tak ufl ty propady u mn nejsou takový. Ufl to není, ufl tomu nepropadám, ufl to není tak*

hrozný. Ufl t eba vím, co mám d lat. Ufl vím, jak t eba zacházet s my-~~lenkami~~, které jsou velmi mocné. Takfe to v-~~echno~~ se snařím zavád t a co se u ím v józe, pak do svého řivota. A ono to funguje. I kdyřl to t eba zpo átku nejde, nebo se to zdá, ře je to t řké. Vřl dycky to n jaké ovoce p inese.õ. K akceptaci jí pomáhá v domá regulace my-~~lenek~~. Spolu s p íjetím vlastní situace se Fríd pojí vd nost: řTakfe vlastn jsem i za tyhle ty chvíle, i kdyřl v tu chvíli mi nejsou p íjemný, tak vlastn po del-í dob jsem za n velmi vd ná. A vářím si toho, jsem vd ná za to, ře se mi d jí v řivot , po del-í dob .õ Ta je v tomto kontextu jinou podobou schopnosti vyrovnat se a akceptovat minulé události. Frída v-~~ak~~ vd nost vyjad uje v í józe jako takové: řAle jako co teda je pravda, ře dennodenn si uv domuju tu vd nost. ře vlastn , jestli to mám nazvat, ře jóga p í-la do mého řivota, ře jsem ji objevila. Tak to si ur ít uv domuju dennodenn tu vd nost.õ Vd nost lze nalézt i ve výpov di Bruna: řJá jsem si to nikdy nep edstavoval, ale jsem stra-~~n~~ vd ný za to v-~~echno~~, stra-~~n~~ . A tyhle pocity vd nosti m provázejí te stra-~~n~~ moc od té doby, co jsem sedo toho fakt polofřil.õ Vd nost u Bruna vnímám jednak jako novou postojovou kvalitu, ale také jako výraz pod kování za zku-~~enost~~ s jógou. Brunova zku-~~enost~~ se velmi siln váře na pocit jednoty a spojení s lidmi i s p írodou. Vd nost se objevuje také v rozhovoru s Alexem: řJako prost vím, ře te se cítím dob e a ře je v-~~echno~~ v pohod , ře jako jsem zdravý, mám co jíst, ře jsem za to vd ný.õ Zp sob my-~~lení~~ mu pomáhá také zaujmout postoj bez o ekávání, tzv. nelp ní. Tímto aspektem Alex up es uje zm ny, které pocítil od té doby, co se v nuje józe: řTak ur ít zp sob my-~~lení~~, pohled na smrt, pohled na m samotného, ře nejsem ařl tak d leřřtý, ře si to tady mám uřřít, ře se nemusím nikam honit, ře nemusím lp t na v cech, ře mi nic nedají.õ Téma nelp ní se objevuje i u Bruna, který explicitn spojuje sv j postoj s ú inkem meditace: řTak jsem za al meditoval, deset, potom patnáct minut denn a hned jsem na sob cítil ty zm ny, super. Prost jsem byl úpln víc v klidu a vnit n -~~astný~~, aniřl by na n em, na n em mi záleřřelo takhle, ře tady takhle v c by m ud lala -~~astným~~.õ Jeho p vodní postoj nazývá kompulzivitou, jeřl se projevovala v pot eb najít si partnerku. Kompulzivitou chápe jako řzmatkování mysli, ře n co není v po ádku.õ U Darji je prost edkem k nelp ní a akceptaci v domý p ístup, í uv dom ní maladaptivního postoje, nap íklad b hem poskytování lekcí: řUřl si to zv domuje-, takfe jako v tom zv domování je síla. ře uřl nep řjdu na lekci nervózní, nejistá, s tím, ře n co musí-, musí-, musí-, nároky, nároky na cokoliv, takfe z tohohle slevovat. Prost fakt jako se mí snařřít a víc si d v ovat, trénoval to odevzdání se. Nejvíc t řký, ře ře. Dát tomu prostor, aby se to projevilo, kde chce, ne, kde chce-ty.õ Zajímavá se mi zde

jeví osoba, ve které je zkušenost formulována. Z mého pohledu dokládá skutečnost, že Darja tento postoj je-t zcela nepojala za svůj.

Další oblastí změny jsou návyky, zaprvé v oblasti stravování. *Jogíni* jsou vnímavější v tělesným potřebám, což se také odráží ve výběru stravy. Jedním z motivů je tedy přisobení stravy na vlastní tělo, druhým je ale uvědomění si globálního dopadu způsobu stravování na kvalitu životního prostředí. Většina *jogínů* vyadila jídlo ze svého jídelníku. Někteří proto, že cítili pocit únavy a zatížení, nebo i z etických důvodů. Celine, Bruno i Alex spojují změnu stravy s vyšší vnímavostí. Celine: *šur it to ovlivnilo to, jak se stravuju.... Jestli potěbuju mít zdravější jídlo pro sebe nebo ne.* Bruno: *šAfl potom, jak budu mít hlad. Já jím dvakrát denně. Brána ve eia dovedu si představit, že do budoucna budu jíst jedno jídlo denně. Jógu si vytvořím energii, která ti vlastní, jídlo ti taky dává energii a to se dá pak snížit trochu konzumace.* Alex: *šUr it stravování a výběr stravy. A uvědomění si vlastní dopadu stravy na vlastní tělo, na vlastní trávicí systém. A samozřejmě s tím souvisí i aktivita mysli. Jestliže si dám tuhle jídlo, tak jsem unavený a chci si jít lehnout a ok, myslím prostě sundala, jdu si lehnout. Případně, když si dám nějaké pálivé jídlo, dám si chilli papriku, nebo si dám kávu, jsem nastolený jak blázen, prostě ufl to jede.* Darjina odpověď shrnuje oba aspekty účinku na psychosomatický stav a etický rozměr - do jedné odpovědi: *šNo, jídlo, jako fakt nejím maso, i když jako ho vlastní chuť, a to i jakoby bych se netítila, ale vím, že...cítím-fakt jako takovou nějakou ztuhlost, takže to nějak nejím. Trošku to pálivý nejím, protože mám pocit, že je po tom lov k takový ztuhlejší.* Další změnou v oblasti návyků, o které *jogíni* mluví, je určitá ritualizace různých aktivit. Respondenti si zvykli vykonávat pravidelné činnosti, které jsou více či méně spjaté s jógu. Obecně si více věnují, do něhož investují svůj čas a energii, a více se soustředí na smysluplné aktivity. Alex například zmíní, že se mu od té doby, co pravidelně praktikuje jógu, eliminoval odkládání záležitostí i vyplnění času prázdnými aktivitami a prokrastinace. Dále se naučil brzy vstávat a za jiný den praxi jógy a meditace. Na tom se shoduje i Bruno, Darja, Elena a Gaja. Darja říká: *šNevadí mi vstávat brzo, fakt mi nevadí vbec nikdy. Vstávat brzo na jógu, i když je to ve 4.30 v pondělky, tak to mi fakt nevadí. I jako víc dní v týdnu, třeba 5.30. Tohle se mi fakt změnilo. To bych v životě dříve nevstávala.* Respondenti vyzdvihují důležitost pravidelného praktikování. Celine: *šTaky je to nějak, co mi drží nějaký důvod život, ta jóga. Protože mám pocit, že se mi kolikrát třeba i nechce jít. Chodím na takové dvě ranní lekce a jednu odpolední během týdne a kolikrát si říkám ne, dneska nejdu, ale pakle jsem si, že nikdy to neporuším, že vředycky*

jako p ředu a vřdlycky, kdyřl dob hne ta lekce, tak si říkám řjo, to je fakt dobrýřř Podobn to vnřmřř i Frida, kterřř ve svřř odpov řdi reflektuje i dal řř rozm řr: ř*Kdyřl byly ř řkřř chvřřle, tak i to se snařřřm vřdlycky doporu řovat na svřřch hodinřřch, nep řestřřvat s tou praxřř, i kdyřl se řlov ku nechce, je energeticky totřřln řna dn ř, tak neustřřle tro-ku třř praxe tam zavřřd řt, pravideln ř. Protořř i skrze to se řpak řlov k na spoustu ř řch situacřř dřřvřř jinak.*ř

7.2.5 Jřga jako zdroj smyslu a transcendence

Kařřdřř z respondent ř v kontextu svřř zku řenost s jřgou zmi řuje pocit napln řnřř, smysluplnosti ř i ur řitou formu p řesahu sebe sama. Jak jsem uvedla v kapitole 7.2.1., v řt řina z *jogřřn* nevyhledala jřgu proto, aby skrze nřř nabyli pocit smyslu a transcendence, nicmřřn řada z nich jej dřřky praxřř jřgy za řala poci řovat.

Alexovi dřřvřř velkřř smysl jřgovřř filosofie. Z mřřho pohledu mu jřga nabřřzřř ur řitřř rřamec, ve kterřřm se m řřle dob ře orientovat a kterřř zapadřř do jeho vlastnřřho (kognitivnřřho) schřřmatu: ř*Jřř v tom vidřřm hlubokřř smysl a pro m ř je to, jak jsem řekl, sjednocovřřnřř řt řla a myslřř, aby tyhlety dva celky nep řsobily odd řlen ř.*ř Alex zde zmi řuje spojenřř řt řla a myslřř, co řl lze chřřpat jako mechanismus ř řinku. Smysluplnost mu poskytuje roz řř ovřřnřř poznatk ř a sebezpoznřřnřř, co řl souvisřř s kapitolou 7.2.1. Nřřsledujřřcřř citace reflektuje p řekryv ř řchto dvou tematickřřch okruh ř: ř*vlastn ř kařřřdou tou praxřř dennřř, a řuřl dennřř nebo třřdennřř, jsem se posouval, nebo cřřtil jsem, řřle jsem se posouval, a ta řinnost a ta prřřce na sob ř m napl řuje řuřl do t ř, takřřle jřř v tom vidřřm sv řj smysl řřivota.*ř Alex takřř vnřřmřř, řřle od t ř doby, co se v nuje jřze, za řal poci řovat pot řebu souzn řnřř, a to jak s p řřrodou, tak s ostatnřřmi lidmi. Hovo řil o jistřř form ř vřřry, jejřřm řřl p ředm řtem je blřřřle neur řenřř energie, kterřř v ře propojuje v jeden celek: ř*A m řl jsem p řřr dnřř zpřřtaky my řlenku a p ři řlo mi, řřle je tady n ř jakřř, m řřleme to nazvat energie, n řco, co tohle vytvo řilo a řřle ta energie se n ř jakřřm zp řsobem manifestuje skrze nřřs a u ř ř se a p řijde mi, řřle jřř se tou jřgou snařřřm, nebo rřřd bych tu energii n ř jakřřm zp řsobem chřřpal, nebo byl na nřř tak jako lehce napojenřř.*ř Bruno v rozhovoru řřasto zachřřzřř do filozofickřřch řřvah. P ři snaze o porozum řnřř svřř zku řenosti p řichřřzřř na to, řřle praxe jřgy je pro n řho zdrojem napln řnřř a smyslu, dřřky kterřřmu dřřle mizřř pot řeba po smyslu se ptřřt: ř*Takřřle kdyřřřle řlov k natolik p řpravenřř, řřle tady to ř řlo nřřnřř řřlřřdnřř problřřm, tady ta mysl nřřnřř řřlřřdnřř problřřm, tak si řuř domřř, řřle řřřivot je vlastn řsuper. A řuřl nřřnřř pot řeba řřlřřdnřř otřřzka, co je smysl mřřho řřřivota. To řuřl řř pak ani nedorjde. řlov k je tak spokojenřř sřřm v sob ř, tak plnřř energie, tak plnřř pozitivnřř energie.*ř Zdrojem

naplnění se stává práce s tělem a s myslí skrze praxi ásán a meditace. Zde lze postehnout podobnost s tím, o čem hovořil v tomto kontextu i Alex, tedy důležitost práce s tělem a myslí. Kromě toho je pro Bruna zdrojem naplnění možnost předat prostřednictvím vlastní zkušenosti toto poznání i dalším lidem: *šTo je pro m ě, to je nejv ětší nápl ě. KdyŤ m ě pomoci ostatním lidem žm ěnit sv ěj ťivot, tak to je, to proto jsou ty slzy* (b ěhem rozhovoru byl dojatý). *Protoťe to je pocit ětší. To je pocit napln ění a celkový vnit ění pohody.* Pro Celine je zdrojem napln ění cesta seberozvoje, a to zejména skrze vlastní psychoterapeutickou praxi. Touha po osobním růstu byla impulsem k tomu, ťe vyhledala jógu a zařadila ji do svého ťivota. *šTaky cítím, ťe mi to fakt p ěiná-í uspokojení jak na t ě lesný rovin ě, tak na psychický. Takťe jóga je pro m ě jeden takový kamínek v mém dal-ím sm ěrování a v mé ťivotní cest ě.* Souasn ě vyzdvihuje stabilní místo, které praxe jógy v jejím ťivot ě jifl zaujímá. Darja dlouho pátrala po smyslu. Sm ěování, které má p ěesah, je pro ni důležitou kvalitou. Jóga jí poskytuje prostor, jak prostřednictvím práce na sob ěm ťe pomáhat i ostatním. V kontextu smyslu zm ěňuje lektorství jógy, které je zdrojem jejího osobního napln ění. Osobn ě vnímám podobnost mezi zkušeností Celine a Darji v tom, ťe ob ě pojmájí jógu jako jednu z více možných cest rozvoje. Následující odpověď reflektuje Darjin zp ěsob nahlíťení: *šTak já jsem byla vychovaná jako k ěesanka, stra-n ě, stra-n ě jsem se zamilovala do judaismu, tam miluju Tóru a ve-kerý ty výklady a jejich zboťný sm ěry, n ěco jako Bhaktijóga¹², a mam prost ě ráda Taoismus a Zen Buddhismus a prost ě v-echno. A mam ráda psychoterapii a v-echno tohle. Takťe to v-echno dáva pak velký smysl.* Rozhovor s Elenou je protkáán pocitem napln ění a sebeuskutečnění, jeťli se promítájí v poskytování lekcí jógy. M ěla jsem dojem, jako by mi Elena formou sd ělení chtěla své nad-ění zprostředkovat a předat: *šAle tu radost, kterou má- ě, kdyť vidí- ě, ťe ty lidi se n ěkam posunou, ťe je to n ěkam nasm ěruje, ťe si uv ědomí, co d ělájí ěpatn ě ve svém ťivot ě a ťe to chtějí jinak. Kdyť ti s věd ěností pod kufí. Zk- ěnost s jógou je Elena také prostředkem napln ění duchovní stránky a zdrojem osobní víry. *šTakťe kdyť se naladí- ětím svým átmanem¹³ na ten celkový obraz, poskládá se mozaika a vlastn ělov k ěi je sou ěstí veliký mozaiky, velikého krásného obrazu. To je jóga, to spojení.* Pro Frídu a Gaju je jóga zdrojem napln ění osobního smyslu a sm ěování. Frída: *šVlastn ě věděcky mi to dodávalo sílu a věděcky mi to ta jóga p ěiná-ela. A uťl moje vlastní praxe nebo lekce. Věděcky mi to najednou dodávalo hodn ě energie, dodávalo mi to smysl v tom ťivot ě.* Gaja: *šVe chvíli,**

¹²Jedná se o jednu ze ěty základních jógových cest- Karmajóga, Rádĥajóga, Bhaktijóga a Dĥánajóga. Bhaktijóga zjednodu- ěn ě reprezentuje cestu lásky a oddanosti sm ěované k Bohu (Skarnitzl, 1971).

¹³Átman pochází z hinduistické tradi ění filosofie, ěi náboťenství, a reprezentuje du- ěi, jáství ěi boťskou esenci rozd ělenou v jednotlivých bytostech (Skarnitzl, 1971).

kdy jsem ji zaala, nebo poznala, tak mám pocit, že m to odvedlo n kam jinam. fie m to mofná jako nasm rovalo. Takže mi to za alo dávat v t-í smysl v-echo, že to bylo n co, mám pocit, co chyb lo v tom mém život a co by fakt jako tam m lo být.õ

7.2.6 Jóga jako podpora zdraví a kompenzace nedostatk

Dal-í významný aspekt se týká zdraví ve smyslu kompenzace poci ovaných nedostatk . Za adila jsem do této kategorie zejména aspekty vztahující se k t lesným funkcím, projev m a celkovému t lesnému stavu. Respondenti asto vyzdvihují pozitivní ú inky, jako flexibilita, pocit vitality, odolnosti v i nachlazení i dal-ím formám infek ního onemocn ní, rychlejší regeneraci, ale také odstran ní bolesti r zných ástí t la, posílení svalstva i zlep-ení funkce orgánových soustav. Zdraví se týká také psychické stránky. Respondenti vnímají, že díky józe se zm nilo proflívání stresu a zmen-ení obav a r zných forem strachu. N kte í respondenti poci ují zlep-ení kognitivních funkcí, jako je pozornost, my-lení, pam í u ení.

P ímou souvislost zdraví s praxí jógy vnímají v-ichni *jogíni*. Alex sv j pohled vysv tluje následovn :*šN jakým zp sobem jsem zhubnul, svalová hmota se mi zredukovala, samoz ejm to souvisí i se stravou. Ur it mám daleko rychlejší regeneraci, nepot ebuju tolik spát, jako ostatní lidí.õ* Dodává také vliv na kognitivní funkce: *šCelý ten systém t ch nerv za ne být mnohem aktivn j-í. Takže se ti zlep-í pam , zlep-í se ti vizuální schopnosti, zlep-í se ti vyjad ovací schopnosti, orientace ve vlastním t le, orientace v prostoru s vlastním t lem ...Je toho opravdu spousta, ale jako tyhle v ci jsem zaznamenal já.õ* Zlep-ení regenera ních a samouždravných proces pocítíli také ostatní *jogíni*. Gaja: *šmyslím si, že se lov k i rychleji dostane, rychleji se z n eho oklepe.õ* Darja zmi uje, že jóga jí pomáhá zv domovat oblasti, ve kterých cítí zdravotní problém, cofl podporuje schopnost samolé by. Dal-ím aspektem je zlep-ení imunity a vylé ení chronických potíflí. Elena: *šA jako co mi jóga dala, nejd ív m p estaly bolet ty záda, p estala m bolet hlava. Nebo t eba hodn jsem vnímala, mn se hodn stávalo, kdyfl jsem m la stres v práci, v t-inou v zim , že jsem m la velký tlak tady na pr du-kách a dostala jsem ka-el a m la jsem ho dlouho. Tak te já ani, a je to i zm nou stravy vlastn , že já nemám ty hleny, nejsem jako zahlen ná. Takže rozhodn mi to zvý-ilo imunitu.õ* Posílení imunity dává do souvislosti s pocitem stability a emocionální rovnováhy, jefl jógou buduje. Takto to vnímá také Gaja: *šKdyfl se vnit n vyladím, mám to v té rovnováze, tak si to zdraví udržím*

mnohem snáz. Zajímavým tématem je také pocí ovaná souvislost mezi odstran ním chronických gynekologických potíflí u Eleny, Frídy a Gaji. V–echny t i respondentky získaly zp tnou vazbu od léka e, fle jejich zdravotní problém se bu výrazn zlep–il, nebo zcela vymizel. Respondenti si pozitivní ú inky, jako je flexibilita a vitalita, p ená–ejí i do dal–ích aktivit. Celine: *šCítím se líp ve svém t le, mám pocit, fle jsem prufn j–í, fle mám radost z toho, fle v tomhle v ku to t lo je schopný je–t d lat r zný pozice, ve kterých je mi p íjemn , a zároveň to n co pro to t lo dobrého d lá. Vlastn mám pocit, fle kdybych tu jógu ned lala, tak fle moje t lo by mi dost bránilo ve v–ech t ch jiných v cech, kterým se v nuju.* Mezi tyto aktivity adí nap íklad meditaci, ale také chození po horách. Bruno nabízí zajímavý pohled na zdravotní ú inky jógy ve vztahu k jejímu poslání: *šJóga není o tom, fle se koukáme na to, co nám to dá zdravotn . I kdyfl hodn lidí by si to p áli vid t vfdycky, a tím jsou mofná taky nalákáni, aby se p idali na jógu. Mám bolesti zad. Na jednu stranu je to dobrý, ale není to ten d vod, pro d lám jógu. Co se tý e zdraví, tak kdyfl d lá– správnou jógu kafdý den, tak zdraví je jen dobrýside effect. Takfle já jsem poslední dva roky úpln zdravý.*

Rozhovory jsou prostoupeny tématem redukce proflívaného stresu. *Jogíni* u sebe pozorují zmírn ní projev stresu, které souvisí se zvy–ováním odolnosti a budováním strategií zvládání. Frída: *šI mí stresu, pro m stres jako je hodn málo ... P estala jsem se bát jakýchkoliv zm n, jakéhokoliv rozhodnutí, i kdyfl v tu chvíli jsem nev d la, jestli je dobrý, nebo –patný. Tak to v–echno, v–echno skrze praxi jógy.* Tento aspekt kompenzace nedostatku se objevil, krom Bruna a Gaji, ve v–ech rozhovorech.

Pro Alexe byla také jednou z motivací práce se stresem a úzkostí: *šHlavn teda stres a strach a zji–t ní, fle ta jóga mi s tím m fle pomoct. Já jsem prost víc cvi il, víc cvi il, víc cvi il, afl se to n jakým zp sobem ustálilo a lov k se dostane n jakým zp sobem nad ty svoje strachy a nebo objeví dal–í strachy a jede– po ád dokola. Aspo takhle mi to p ijde.* Celine p ímo zmi uje mechanismus práce se stresem: *šPak mi to p ijde dobré, fle se stresem také m fle–líp pracovat, fle nejde–tak moc do toho zatafení tak rychle, fle jóga ti vlastn pomáhá n kde s tím t lem být líp v kontaktu.* K tomu jí pomáhá v domá práce s dechem: *šfle ta jóga t fakt nau í pracovat s dechem, tak to mi p ijde podstatný. ...fle prost má–dobrý nástroj, jak se k tomu dechu m fle–vrátit, má–to n kde zaflíty, nau ený.* Sdílí konkrétní p íklad situace, jak jí osobn jóga pomáhá zvládat stres: *šJá to te vezmu, kdyfl jsem t eba d lala státnice a byla jsem fakt ve velkém stresu p ed tím, tak vfdycky, kdyfl jsem –la tu jógu cvi it, tak mi to stra–n zase pomohlo, fle jsem se mohla zase uvolnit,*

zase jsem mohla za út tro-ku jinak s tím být v kontaktu, za alo se mi m nit i to, jak o tom p emý-ším, jak k tomu jako p istupuju.A taky si myslím, fle se tak rychle nenalepí–na ty stresový reakcefle ti to m fle pomoci chvilku po kat.õ Elena snížením proflívání stresu také p ukládá ú ink m jógy a tento mechanismus následn vysv tluje a dodává také p esah, který díky redukci stresu ve svém flivot získává: šA je pravda, fle mám mnohem mí stresu. fle taky vlastn jedna z t ch mých hodnot je fakt mít ten as pro sebe, sám. A kdyfl lov k se nau í tu mysl vypnout a poslouchá ty pocity a emoce, který to t lo má, a fle jich tam je hodn , jenom my si jich v tom stresu nev–imneme. Tak potom m fle se nasm rovat n kam, co je to ta jeho cesta.õ Darja v rozhovoru klade rovnítka mezi redukcí stresu vlivem práce s my–lenkami a pocit flivotní spokojenosti: šNo, fle mam spojenou spokojenost v poslední dob ist se stavem té myslí a ukecanosti t ch vnit ních hlas , kritik , diktátor , stresa –musí–, d lej, je–t bys m la÷ Takfle kdyfl tady tyhlety dokáflu dostate n zachycovat, tak m tolik nebuzerují, neroztá í se dal–í a dal–í navozující hlasy, nespou–í mi to r zné nep ůjemné pocity, emoce po t le a pak jsem spokojená. To je pro m te spokojenost.õ

7.2.7 Jóga jako zp sob zm ny emocionálního proflívání

Jako samostatné téma stavím také zm ny v proflívání emocí. Zm ny se týkají zejména intenzity a hloubky emocí, a to ob ma sm ry. Spí–e nefl o emocionální labilitu se jedná o uvoln ní emocí a jejich uv dom ní. *Jogíni* v kontextu jógy hovo í o hloubce proflívání a vnímání, která je p idanou hodnotou jejich jógové praxe. Jóga jim umofl uje být sensitivn j–ími, cofl se odráflí v –í i i –kále emocí, u n kterých respondent í v jejich intenzit (Elena, Bruno). Díky prohlubování uv dom ní a kontaktu se svým t lem dávají prostor emocím a proflitk m, které by d íve potla ovali nebo si je nep ipou–t li. Toto téma se objevilo u v–ech *jogín* . Nejvýznamn ji zastoupené bylo v rozhovoru s Elenou: *šJá si te d lám zákliny(záklonové ásany), tak m v–echo dojíímá. ...Jako je to proflívání s tou jógou hlub–í. Na ob strany. Nahoru i dolu. ...Ale s tím, fle to temné ufl není bráno jako zlé. fle je to bráno jako sou ást celku.õ*To souvisí s utvá ením pocitu emocionální stability a sebejistoty. Elena zárove nazna uje moflný mechanismus zm ny proflívání: *šA kdyfl lov k se potom nau í tu praxi cvi it nazpam a zautomatizuje si ty pohyby, tak to t lo to d lá automaticky a ty má–prostor tu svoji mysl soust edit na ten dech a na ty bandhy¹⁴. A*

¹⁴Pojem bandhy je v józe pouflíván jako ozna ení pro energetické uzáv ry, které se provád í pomocí staflení ur itých svalových skupin, nap íklad sval pánevního dna, bránice í kr ní uzáv r bradou (Skarnitzl, 1971)

to je něco, co je vevnitř. A to tě vede potom k těm pocitům a myšlenkám a emocím, které občas při té praxi vyplynou. Nebo třeba vyplynou i po té praxi. A když člověk tu svoji myšlenku, tak pak může vnímat ty emoce a ty pocity, který v podstatě ho navádí tím správným směrem. Elena jógou rozvíjí schopnost získat potřebný odstup a nenechat se emocemi ovládnout. Součástí se u ní svým pocitům více naslouchat a respektovat je.

S tímto tématem také souvisí příjemné pocity prožívání aktuálně během praxe, i bezprostředně po ní. Jóga je pro většinu respondentů zdrojem radosti, uvolnění, odreagování a zklidnění. Elena přidává další okamžitý efekt: *Ša to mi vždycky dávalo výbuch energie.* Alex na otázku prožitku bezprostředně při praxi odpovídá: *Šklid a poznávání, uvnitř. Jakoby takový tlak vysvitlil no, nebo najít ty vhodné slova. Klid a poznávání.* Frída sdílela svůj postřeh pociťovaných změn, a to nejen v oblasti emočního prožívání: *ŠAle vlastně jsem začala poznávat, že po těch hodinách jógy, a už jsme jenom cvičili a nic se nedělo, tak se člověk cítil úplně jinak. Tě jsem hladová na hodinu, po hodině jsem neměla hlad. Tě jsem smutná na hodinu, po hodině nebyl smutek.* Zajímavým momentem je slovní spojení *šanic se nedělo*, které Frída vztahuje k tělesné praxi ásana a popisuje jí výše vyjádřený význam. Celine vysvětluje svou radost z pohybu: *ŠTaky myslím, že je to o radosti, že ta jóga pro mě není jakýjaký pocit toho, že to není o tom se dostat do těch pozic, ale o tom uflit si to, uflit si ten pohyb, uflit si to propojení s tím dechem a s tou myšlénkou a s tím v domě, co to vlastně jako dělá.*

Jogíní také vysvětlují výrazný přesah jógové praxe do běžného života. Zvýšenou senzitivitu a uvědomění si přenesly do dalších oblastí fungování. Elena: *ŠJóga je ten život sám vlastně a na té podlince si to jenom trénujeme jako být tady a teď a tu myšlenku.* Alex zdůrazňuje zaznamenané změny v prožívání, a to jak ty bezprostřední, tak ty déletrvající: *ŠProto to praktikuju, protože mě to vlastně na tom baví nejvíce, že z praxe si vlastně ty zkušenosti nebo následky potom přenesu do běžného fungování a běžného života. Takže to mě na tom vlastně baví nejvíce, že i ta perspektiva toho, že se podívám na květinu, že se podívám na ptáčka, je daleko, nebo diametrálně odlišná třeba před týdnem, co jsem praktikoval. Prostě jako ať takhle rychle se to mění a to mě na tom fascinuje a baví. Je občas když se probereš z meditace, tak najednou jako cvak a tě si říkáš – jójo, tak tě něco změnilo. – že se tak jako podíváš – okolo sebe – tak to je jako fantazie, kde to zase jsem.*

7.2.8 Jóga jako podpora kvality mezilidských vztah

Téma mezilidských vztah se týká jejich podstaty, ale také vlastní pozice ve vztahu k druhým lidem, oblasti komunikace nebo pocitu empatie a porozumění. Připadá mi zajímavé se tímto tématem zabývat, protože souvislost mezi praxí jógy a kvalitou sociálních vztah uvádí v *třinácti jogín*. Alex, Darja, Elena a Frída dávají do kontrastu předchozí a nyní zkušenost v kontaktu s lidmi. Každý z nich zaslíval buď v obecné rovině, nebo v konkrétním vztahu určitý problém, i přesto, kterou se jim podařilo změnit nebo odstranit. Od té doby, co praktikují jógu, si začali všímat i pozitivních změn ve styku s lidmi. Celine a Gaja nezmínily zkušenost s problémem v mezilidském kontaktu, nicméně vnímají, že jim jóga pomáhá kladné emocionální vazby a mezilidskou komunikaci udržovat a ještě více zkvalitňovat.

Alex býval v kontaktu s druhými opatrný a úzkostný. Vztahy pro něho byly zdrojem stresu. Nedokázal asertivně jednat a vymezit si vlastní hranice. V tomto ohledu vnímá, že se jeho pozice v kontaktu s lidmi díky praxi jógy změnila: *Šel jsem si vybírat, s kým se budu scházet a s kým ne. Vím, že s ním je to ok, v pohodě a nikdo je otravný, takový vysavač, tak nemám potřebu se s ním potom scházet dál. Nebo já jsem naučený říkat v cí prakticky na rovinu a dost mi to ten život usnadňuje. A v třinácti lidí se sami od tebe separují, když jim říkáš v cí narovinu, že to prostě nechci slyšet. Takže v upřímnosti mi přijde, že jestliže jsem upřímný, tak si ani nemusím vybírat ty lidi, protože oni přijdou sami.* Alex změnil upřímnost jako klíčový faktor, jenž stojí za tímto novým nastavením. Darja, podobně jako Alex, postrádala sebejistotu, což se také projevovalo ve vztazích, zejména pracovních. Měla sklony nerespektovat vlastní potřeby, což u ní vyvrcholilo v psychické zhroutění, viz. kapitola 5.1. Elenin problém pocházel ze vztahu s rodiči a bratrem, v němž neměla jasně vymezenou roli a postavení, a to bylo zdrojem konfliktů a nedorozumění. Cítila k rodičům a pocit méněcennosti vůči svému bratrovi. Frída se ve vztazích cítila nesvobodná a nejistá. Pociťovala nesvobodu pocítila především v manželství. Společným jmenovatelem zkušenosti v mezilidských vztazích byl nedostatek sebehodnoty a vnitřní jistoty, viz. kapitola 7.2.3., kterou skrze praxi jógy respondenti budují. Proměnou pohledu a kvality rodinných vztahů Eleny reprezentuje následující citace: *Šel jsem k z toho pocitu takové té jako oběti přejde do toho, že nejdu si myslit, že jsem to tím rodičům odpustila vlastně a pak se dostane do stavu, že si řekne, že ani není co odpouštět. A všechny malé křivdy, který se ti udály od nich, nebo od kohokoliv jiného vlastně, nebyly křivdy, to byly lekce pro tebe a je vředy na tom člověku, jak on s tím jako bude*

pracovat dál. ě Celine a Frída pomáhá práce s tlem. Celine pé e o své tlo p iná-í
 uv dom ní, které se p ená-í i do vztahové roviny: *šNo, protofle si myslím, fle kdyfl se
 za ne-dob e starat o své tlo díky józe, tak za ne-vnímat taky, jakou kvalitu tvo í-ve
 vztazích, jakým zp sobem k lidem p istupuje-, jak pe uje-o svoje vztahy, jak se-v nich
 up ímná, nebo jaký má-nasm rování v i jiným lidem. ...Tím ne íkám, fle kdybych
 necvi ila jógu, fle bych o n nepe ovala, ale ur it jsem v tom v dom j-í díky józe taky.* ě
 Frída vnímá, fle se pomocí práce s tlem více uvolnila, cofl se odrazilo na kvalit vztah
 s lidmi: *šfle p esn lov k je otev en j-í, uvoln n j-í, posílen j-í. Ur it mí odsuzuje, víc
 odpou-í, u í se hodn odpou-t t. To v-echo souvisí s r znými ástmi t la. ... Na spoustu
 v cí, i t eba d ív jsem reagovala, fle jsem e-ila, kdyfl n kdo n co ekl. Te ufl ne. Kaflnému
 dávám prostor, a si to myslí, a si to íká. Kaflký má právo na sv j názor. A já zase eknu
 sv j. I se dívám jinak na lidi. Daleko víc p íjímám kaflkého takového, jaký je.* ě Podobn
 jako Alex hovo í o up ímnosti a otev enosti, a to bez obav z reakce druhých na vlastní
 osobu. Darja vnímá odraz interního nastavení a vztahu k sob samé v kontaktu
 s druhými: *šfle se zrcadlí to, jak to ovliv uje tebe na vnit ek. Tak jestlifle já jsem se k sob
 nau ila být trp livá a láskyplná, tak ta trp livost a láskyplnost se projeví i na ostatních.
 Jestlifle já si na sob dovolím cítit jakýkoliv emoce, nijak se za to nesoudit a nesnafít se být
 jiná, tak m p estane iritovat, kdyfl se n kdo chová jinak, nefl já bych cht la. Tyhle v cí, to
 obrou-ení t ch hran, to jde vfdycky z tebe. Ty vidí-ty lidi, jak vidí-sebe.* ě Alex, Bruno a
 Gaja jsou schopni lépe naslouchat druhým, ímfl se eliminují podn ty k nedorozum ní a
 konflikt m. Alex: *šA ur it i n jaký soucit s druhými, s dal-íma bytostmi no. To jako jo. A
 i vhled, mi p ijde, do t ch bytostí, a i do sebe samoz ejmTakfle jakoby tu energii, kterou
 n jakým zp sobem má-v sob , tak, mi p ijde aspo , fle jsem po tom snáz schopen ji sdílet
 s n kým dal-ím, nebo ji p edat n jakým zp sobem, a ufl slovem, pohledem, úsm vem,
 ímkoliv.* ě Gaja: *šTak já jsem vfdycky m la takové sociální cít ní, vfdycky m bavila
 práce s lidmi a tou jógou se to je-t víc prohloubilo s t mi lidmi, n jak víc se s nimi
 napojuju.* ě Bruno: *šjá jsem cítil takovou spojitost s p írodou a s lidmi. ... A je to stra-n
 obohacující. Jak vztahy, tak kvalita celkového flivota. Protofle se m fle-líp s t mi lidmi
 spojit. Po hlub-í stránce.* ě

7.3 Odpovědi na výzkumné otázky

K zodpovězení výzkumných otázek pomohou posloužit kazuistiky jednotlivých respondentů, které obsahují kontext a vývoj individuální zkušenosti s praxí jógy. V odpovědích nastávají aspekty, které jsou společné všem účastníkům, která jsou shrnutím výsledků.

HVO1: Jaká je zkušenost respondentů s jógou a jejím praktikováním?

Přes odlišné prvotní impulsy, kterými se *jogíni* dostali k praktikování jógy, všichni k józe postupně přistupovali jako k formě **tělesné aktivity**, cvičení, rozvoje tělesných schopností, i nápravy a **kompenzaci tělesných indispozic**. Postupem času, přes **okamžitě pozitivní účinky**, pociťované jednak na tělesné, ale také psychické rovině, se začali o jógu zajímat **hlouběji**. První kontakt s jógou byl zprostředkován skrze **veřejnou lekci** vedenou lektorem i lektorkou. Až na Celine se účastníci začali józe v nově samostatně praktikovat doma. Celine preferuje veřejné lekce, které jsou pro ni zdrojem setkávání s ostatními a formou mentálního odpočinku. Postupně, od praxe *ásan*, přes dechové techniky (*pránájáma*), se všichni dopracovala až k tréninku koncentrace a meditací. Do své praxe nyní také zahrnují další stupně, jako **morální** i **etické principy** *jama, nijama*. Tyto i respondentky se staly **lektorkami jógy** a jóga je tak pro ně povoláním.

Jogíni v kontextu své zkušenosti s jógou hovoří o vnitřní i **osobní transformaci**. Ta se týká zejména **přístupu k sobě a k okolí**. Jóga je vybízí k zaujetí nového postoje, který je založen na uvědoměném jednání. To se uděluje zejména během v domě a koncentrovaného provádění *ásan* a zaměření pozornosti na procesy, které se v těle odehrávají. Výsledkem je zvyšování **jemnosti a citlivosti** vůči vlastním (nejen tělesným) potřebám, ale také zcitlivění vůči proflívajícím emocím. *Jogíni* si uvědomují změny v oblasti potřeb, například **potřeba samoty**, trávení času **v přírodě** a vyhýbání se rušným místům. *Jogíni* jsou si také více v domě **dopadu stravy** na tělesné i psychické procesy. To vede ke změně stravovacích návyků. Všichni odstranili z jídelníčku **masné výrobky**, i z etických důvodů. Jóga také ovlivnila jejich denní režim. Tyto respondenti si zvykli na **brzké vstávání**, následované praxí jógy. Dvě respondentky uvádějí, že také slevily ze svých materiálních nároků za cenu více času a prostoru pro sebe sama. Respektující přístup k nejen tělesným potřebám a možností se dále promítá i do dalších oblastí, jako je **přijetí sebe sama**, což vyzdvihuje pět ze sedmi *jogínů*, nebo **empatie a soucit** vůči druhým, což zmíní všichni účastníci. V **těšed v r** se projevuje v oblasti vztahů s druhými. Respondenti mají

pocit svobody vyjádření a rozvíjí schopnost vymezit si vlastní hranice v sociálním prostředí. To jim pomáhá udržovat kvalitní a harmonické vztahy s těmi, které považují za blízké, a přetváří energii na bezvýznamné konflikty. Dvě respondenty si začaly uvědomovat svoje **flexibilitu**, které dříve potlačovaly. To se projevuje v respektování potřeb dle menstruační fáze, ale také ve ztrátě obav požádat o pomoc z pozice slabší ženy.

Mezi nově nabyté postojové charakteristiky, které *jogíní* v kontextu zkušenosti s jógou vyjadřují, je **optimistický přístup** k životu. Mezi zástupce optimistického nastavení patří například pocit vděčnosti, akceptace toho, co život přináší, pokora a nepřetváření. Jedná se o principy, které se jogíní užívat v běžném ásanové praxi, ale také pomocí meditace, v níž regulují objevující se myšlenky. Nárůst ásan vyžaduje **plnou koncentraci**, což je zdrojem **klidu mysli**. Principem je orientace na **přítomný okamžik**, přehled minulosti a pozitivní očekávání budoucnosti.

Jóga je také pro respondenty zdrojem **tělesné zdatnosti a vitality**. Cítí se posílení a uvolnění. Těm respondentům jóga pomohla **odstranit bolesti**, které jim bránily ve vykonávání dalších aktivit. Součástí jsou konfrontování s vlastními tělesnými limity, které se užívat a respektovat. O tom hovoří zejména Celine a Frída, které tyto limity spojují s pokroky v něm. Na druhé straně si díky své praxi uvědomují a jsou vděčné, že mohou ve svém věku dosáhnout, a cítí radost a uspokojení. Vtichla respondentka se zbavila dalších **chronických potíží**, jako jsou opakovaná a dlouhá nachlazení, nebo u Frídy a Gaji gynekologické problémy. Praxi jógy přispívají zlepšení **odolnosti organismu** a regeneračních schopností (i samoúdržavných mechanismů). Odolnost se projevuje také ve **vládnutí národních životních situací**. Zmírňuje projev stresu reflektující i ze sedmi *jogíní*. Vysvětlují, že se sice do závažných situací dostávají, ale jóga jim pomáhá jednat rychleji **nastolit rovnováhu** psychických a fyziologických procesů, ale také posouvat hranice odolnosti. Situace, které pro *jogíní* byly dříve zdrojem stresu, pro ně nyní nepředstavují stejnou hrozbu.

Za tímto újím aspektem je **sebepoznání** a rozvíjení **uvědomění**. Jóga je tak pro *jogíní* formou sebezkušenosti, ve které se snoubí poznání sebe sama ve všech rovinách – tělesné, psychické, sociální i spirituální. To je pro ně zdrojem **nepřijemných pocitů**, které se pojí s uvědoměním stránek sebe sama. Praxe jógy je zdrojem naplnění a pro ně, které *jogíní* i smyslem života a profesního směřování. Podstatou je **přítomnost sebe** a zvyšování bdělosti v domě.

HVO2: Jak může souviset praxe jógy s pocitem flivotní spokojenosti?

Druhou výzkumnou otázku zodpovím pomocí tří dílčích podotázek:

VO1: Co pro jogíny znamená flivotní spokojenost a co považují za důležité v jejím dosahování i udržování?

Většina respondentů zakládá svou spokojenost na vnitřních aspektech. Uvádí však, že **materiální zázemí** a zajištění je nedílnou součástí možnosti zabývat se výššími potřebami, jako je potřeba **seberozvoje** a **sebepoznání**. **Spokojenost sama se sebou** se objevuje na prvních příčkách důležitosti. Od ní se odvíjí schopnost zaměřit se na pozitivní stránky každodenní zkušenosti a zejména utvářet kladné mezilidské vztahy. Hned poté uvádí **zdraví** a **vztahovou rovnou**, v neposlední řadě **smysluplnost smýšlení** a pocit vnitřního naplnění z vykonávané činnosti. Týpí ze sedmi *jogínů* uvádí jako hlavní činitel spokojenosti **klid mysli**, tedy schopnost oprostit se od ruminací i maladaptivních vzorců myšlení a prosté **vnímání přítomnosti** se věnovat tomu, co přítomné. Tři respondenti spokojenost ztotožňují s **vnitřním klidem**. Pro pět respondentů je zdrojem spokojenosti a naplnění také samotná **praxe jógy**. A to zejména u těch, kteří se dali na dráhu lektorství. Alex našel svou flivotní cestu v praktikování jógy také, přitom se lektorství prozatím nevěnuje, takže pocit těsně spojený s praxí nemusí být nutně vázán na vedení lekcí. Spokojenost *jogínů* nevnímají jako finální stav, nýbrž jako **proces**, jenž je součástí cílem lidského úsilí. Paradigma většina čerpá z teorie jógy, což jim usnadňuje neulpívat na malicherných nedostacích a postupovat k flivotu celostně.

VO2: Co pro jogíny znamená jóga a jaký význam jí přisuzují vlastní praxi?

K identifikaci významu jógy většina respondentů používá označení převzaté z teorie jógy o **spojení těla a mysli**. Uplatnění tohoto významu v jejich zkušenosti se zajímavě projevuje ve způsobu použití jazyka. Často se v rozhovorech objevují metafory, které reprezentují toto spojení, například *cítím se stabilněji a silněji, jak se odkládám od stresu těla; konečně mám pocit svobody, mohu dýchat; sebevdomní ovládnout sebe, svého těla a myšlenek*. Jóga je pro většinu *jogínů* **prostředek**, jak být více v **kontaktu sama se sebou**, jak se na sebe lépe napojit, jak se **udržet v harmonii**, a to skrze vědomou koncentraci mentálních procesů směřujících k procesu odehrávajícím se v těle. Jóga také představuje praxi **uklidování mysli**.

S jógou se participant může asociuje také **cesta ke spokojenosti**, **nástroj pro dobré fungování**, **pomůcka** nebo podpora na flivotní cestě, ale také **nauka**, která *jogíny* provází

řivotem. I p es odli-né zku-enosti má pro respondenty jóga velký význam. Pro v-echny je **nedílnou sou částí řivota**. ty i respondenti p irovnávají praxi jógy k rutinním a samoz ejným aktivitám, jako je ranní hygiena. Také si nedovedou p edstavit, ře by je zájem o jógu opustil. Jóga ovliv uje mnoho oblastí řivota *jogín* . Z jejich pohledu není oblast, v níř by nevnímali odraz vlastní zku-enosti s jógou. ř*Jóga na podlořce* je symbolický **nácvik** t ch dovedností, které respondenti mohou následn uplat ovat v kařdodenních situacích, jako je ú elné zam ení pozornosti, uv domování pocit a my-řenek, naslouchání vlastním pot ebám, práce s dechem ve stresových situacích atd. Pro ty z respondent , kte í se stali lektory, je jóga **zdrojem obřivny a spokojenosti s prací**. Ve vztahu k celkové spokojenosti jóga obsazuje podstatné místo. I p es odli-né demografické údaje, individuální hodnotový systém a r zné druhy praktikované jógy je samotná praxe **esenciální** ve vztahu k dosahování spokojenosti. V-ichni dotazovaní vnímají jógu jako **zp sob**, jak se sebou zacházet a jak se udrřovat ve spokojeném stavu.

VO3: Jaké mechanismy ú ink jógy vystupují z rozhovor s respondenty?

Jeden z mořných a za-ti ujících princip , které se uplat ují v dosaření řádoucích zm n, jeřl nasti uji v rámci první výzkumné otázky, je **angařovanost** a **pono ení** do praxe jógy. To vychází p edev-ím z interní motivace a volního rozhodnutí pro výb r tohoto komplexního p ístupu. Jogíni p ijali zásady jógy za sob vlastní, hovo í o tom, ře s nimi souzní. Jóga je tedy soubor pravidel, ke kterým se lze dle *jogínu* vztahovat a které se *jogíni* u í aplikovat. S tím souvisí p esah zku-enosti s jógou do b řného řivota, tedy pocit smysluplnosti, který je zároveň ú inkem i prost edkem. Sou asn se zde uplat uje princip **pravidelnosti** a **vytrvalosti**. Praxe jógy nebyla vřdy samoz ejností, a to zejména v po átcích, neřl se jedinc m poda ilo vybudovat návyk. Práv pravidelné a vytrvalé praktikování *jogíni* jmenují jako podstatný initel ú inku. Vytrvalost se týká p ekonání nep řjemných pocit z nových t lesných poloh a pohyb , které mohou zp sobovat bolest. *Jogíni* se intenzivn seznamují se svými t lesnými mořnosti, mají v-ak i prostor je touto cestou dále rozvíjet. To je naopak zdrojem p řjemné zku-enosti z následného uvoln ní a zklidn ní. Dal-ím d leřitým mechanismem, který vystupuje z rozhovor , je intenzivní **uv domování**, jehoř princip stojí na **autoregulaci** pozornosti tzv. zvenku dovnit . Tomu napomáhá ukotvení pozornosti na vlastní **rytmus dechu**, jenřl je mořno v li ovládat a pro pot eby upravovat. To lze shrnout pod jednotnou techniku **v-ínavosti**, která vybízí k odklonu my-řenek od minulosti i budoucnosti k ryzí **p ítomnosti**.

7 Diskuze

Cílem této práce bylo poznat zkušenost jedinců, kteří do svého života pravidelně a dlouhodobě začali jógovou praxi, a nahlédnout do pocívaných úniků, které tyto jedinci rozeznávají. Práce přináší hloubkovou exploraci vztahu mezi jógou a pocítem spokojenosti a umohl uje lépe a hlouběji pochopit podstatu tohoto vztahu. Výzkum se uskutečnil formou hloubkových rozhovorů se sedmi respondenty (*jogíny*). Pokoušela jsem se postihnout důležité aspekty zkušenosti jednotlivce, souasně však najít podobnosti a odlišnosti této zkušenosti napříč účastníky.

8.1 Diskuze k výsledkům

K analýze a zpracování dat ideálně posloužila metoda IPA, která umohlila popsat charakteristiky vztahu jógy a životní spokojenosti jedinečným způsobem, demonstrovat tak význam jógy v životě jedince a jak je tento význam utvářen.

Její pomocí se vytvořilo celkem 8 finálních společných témat: Jóga jako rozvoj a sebepoznání; Jóga jako změna přístupu k sobě; Jóga jako zdroj sebejistoty a vnitřní stability; Jóga jako změna perspektivy a přístupu k životu; Jóga jako zdroj smyslu a transcendence; Jóga jako podpora zdraví a kompenzace nedostatků; Jóga jako zdroj změny v emocionálním profilování; a Jóga jako podpora kvality mezilidských vztahů.

Diskuzi k výsledkům uvedu prvním tématem **Jóga jako rozvoj a sebepoznání**, které zkušenost s jógou respondentům zanechá uje. Sebeoznání je součástí základů psychohygieny podle Libora Míky (1976), která je způsobem, jak pečovat o mentální zdraví/osobní pohodu. Je významným procesem a výsledkem řady psychoterapeutických přístupů. Carl Rogers (2014) jej pojímá jako objevení vlastních pozitivních stránek, které je možno dále rozvíjet. Výsledky ukazují, že jóga je pro respondenty způsobem, který jim umohl uje být lépe v kontaktu sama se sebou, a mít tak prostor pro budování pevnějšího sebeobrazu. Aby bylo sebepoznání možné, je třeba dle Míky (1976) registrovat vlastní jednání pomocí záměrné pozornosti, dále pravidelnou sebereflexí a pozorováním sebe sama v přítomném okamžiku. Výpovědi *jogínek* do značné míry potvrzovaly budování tohoto aspektu skrze svou praxi jógy. Druhým pojetím téhož tématu je rozvoj formou sebevzdělávání. Z pohledu respondentů je jóga zdrojem nových informací, způsobem práce sama se sebou a dalším rozvojem v mnoha oblastech. Blatný (2010) ve vztahu ke spokojenosti zmiňuje důležitost sebevzdělávání, které poskytuje schopnost nadhledu při řešení náročných situací.

Respondenti považují seberozvoj a sebevzdělávání za jeden z klíčových faktorů při utváření pocitu vlastní spokojenosti a naplnění. Jóga je pro ně formou, jak si tento nadhled budovat a rozšiřovat vlastní obzory, sloužící k lepšímu pochopení sebe a lidí kolem. Otevřenost vůči novému je jedna z důležitých charakteristik podmiňujících spokojenost (Kokko, Kotvalen & Pulkkinen, 2013). Přesto, nelze určit, zda se jedná u respondentů o danou/vrozenou charakteristiku, nebo o získaný rys díky své zkušenosti s jógou, mluvíme se spolehnout na jejich výpovědi, které reflektují podporu a rozvoj této charakteristiky.

Zkušenost s jógou se jeví u všech respondentů jako forma **transformace**. Změny a přeměny mohou reprezentovat proces adaptace, který souvisí se schopností jedince zvládat nároky prostředí a přizpůsobovat se okolním podmínkám. Smékal (2012) takovou formu nazývá objektivní adaptace, která odráží schopnost ukotvení a zakotvení v rodině, ve svém životě a v práci. Dle rozhovorů ty i ze sedmi respondentů vyzdvihují pocit zakotvení a nalezení tzv. vlastního místa ve světě. K tomu jim napomáhá nejen vlastní praxe jógy, ale také lektorství, kterým se v průběhu své zkušenosti dopracovali. Druhou formou je subjektivní adaptace, která vyjadřuje to, jak se jedinec cítí spokojený v různých oblastech, čili jak je schopen přizpůsobit prostředí vlastním potřebám. Respondenti v kontextu své zkušenosti zmiňují, že se učí naslouchat svým potřebám a získávají pocit svobody v utváření pozitivních podmínek svého života. To je obsahem tématu **Jóga jako změna přístupu k sobě**. Součástí je také přijetí sebe sama spolu s vlastními limity. Jedná se o možný výsledek cesty sebepoznání. Během praxe jógy se respondenti seznamují s tělesnými možnostmi ve formě flexibility, vitality, síly, a mohou zpočátku zažít neúspěch ve správném provedení pozic. Jóga však vybízí k jemnosti a citlivosti s respektem k vlastním limitům, které je možno soustavnou praxí překonávat. Podobnou souvislost osobní pohody a výkonu tělesné aktivity našel Edwards et al. (2005), kteří ve svém výzkumu potvrdili pozitivní vliv pravidelné tělesné aktivity na posílení vnímání vlastní autonomie, osobního růstu a sebepřijetí. Překonáváním nepohodlných tělesných zvyků zvyšuje svou odolnost, vytrvalost a trpělivost, které jsou nutnými předpoklady k dosažení budoucích změn.

Respondenti dále vnímají **Jógu jako změnu perspektivy a přístupu k životu** jako celku. Obsahem tématu je transformace v širším slova smyslu, zahrnující zejména optimistické nahlížení na život. Kivohlavý (2010) řadí optimismus mezi důležité pozitivní vlastnosti a faktory podporující spokojenost a osobní pohodu. Změnu směrem k optimistickému uvádění, kterou vyjadřují respondenti, lze zařadit pod koncept naučeného optimismu,

jeho autorem je Martin Seligman (2013). Charakterizuje ho jako explana ní styl, pomocí n hoí vysv tlujeme p í iny situací, do kterých se dostáváme. P edpokládá, že tento styl lze získat, nau it. V odpov dích respondent se také objevuje zm na ve stravování a v t-í ritualizace (pravidelnost, ád) denních aktivit. To odpovídá prvním stup m Patanjaliho systému jógy - *jama, nijama*. Jóga je popisuje jako zdrflivost i sebeovládání a jsou sou ástí podmínek, nutných k posunu k vy—ím stup m, jako jsou ásany, pránájáma a meditace. Z psychologického hlediska se zde uplat uje v le, jeí je nástrojem konstruktivní adaptace, umoí ující optimalizaci jednání p i dosahování cíl (Smékal, 2012). Jedinci tak získávají pocit kontroly nad svým konáním, jeí je základem autonomie.

Pocit autonomie, d v ry ve vlastní osobu a z toho pramenící autentické jednání jsou sou ástí tématu **Jóga jako zdroj sebejistoty a vnit ní stability**. Slezáková (2012) i K ivohlavý (2010) ve svých publikacích shrnují poznatky o utvá ení pocitu spokojenosti a -t stí. Práv kladné sebehodnocení a sebed v ra pat í mezi d leíité indikátory. Nabízí se zde propojení s ííí diskutovaným optimismem. Zahraní ní výzkum potvrdil korelaci mezi optimismem a vnímáním vlastní ú innosti, sebed v rou a vnit ním místem kontroly (Poprawa & Juszczyski, 2001). To jsou d leíité faktory, podílející se na pocitu spokojenosti a pohody. Toto téma bylo hojn zastoupeno v rámci v-ech rozhovor . V tomto kontextu respondenti zmi ovali vliv poznávání sebe sama, budování jemn j-ího a citliv j-ího p ístupu, naslouchání vlastním pot ebám, a to jednak b hem praxe, ale také mimo ni. Sebed v ra, spokojenost se sebou, je dal-ím podstatným faktorem, ovliv ující celkovou spokojenost v t-íny dotazovaných.

I p es p vodn odli-ný zám r, s jakým se respondenti rozhodli pro praktikování jógy, respondenti s jógou spojují sebesah, jeí je sou ástí tématu **Jóga jako zdroj smyslu a transcendence**. Jóga v t-ín poskytla pocit smysluplnosti vlastního sm ování. Vnímání smyslu je bohat diskutovaným tématem v oblasti pozitivní psychologie. V t-ína teorií o flivotní spokojenosti se neobejde bez za azení této kategorie mezi ur ující faktory (Keyes, 2002; Ryff, 2014; Seligman, 2014). Fundamentální pojení -t stí ve smyslu eudaimonia je výsledkem smysluplného jedincova sm ování (K ivohlavý, 2013), a to je charakteristické pro skupinu respondent . Vyjma jedné respondentky, jejíí hlavní cestu tvo í psychoterapeutická práce. Jógu v-ak stále vnímá jako d leíitý zdroj dal-ího sebezpoznání a p edev-ím budování t lesného zdraví a strategií zvládání. *Jogíni* také v rozhovorech vyjad ují silnou touhu spojení s celým sv tem, se v-emi flivými bytostmi. Hledají cesty, jak flít v souladu s p írodou a jak pozitivn p ispívat k fungování sv ta. ty i ze sedmi

respondent našli zdroj sebesmahu ve vlastním lektorství jógy. Lze konstatovat, že tato skupina dotazovaných se svým povoláním orientuje na práci s lidmi a pomoc v jejich cestě sebezpoznání. Ti, kteří jógu učí, vyjadřují silný pocit naplnění z vlastní práce, která jen dotváří celkový pocit spokojenosti. Za tímto pocitem se nachází také potřeba naplnění vlastního potenciálu, tzv. sebeaktualizace, jejíž autorem je Abraham Maslow (2014). Výsledky se také významně shodují s konceptem spirituality Emmonse (2000), a to především v kapacitě pro sebesmahu, schopnosti dosahovat vyších stavů v domě, investovat do každodennosti, využít spirituality ke řešení problémů a v etnostném jednání. Na kterém z dotazovaných praxe jógy pomohla zvládnout náročné situace, úzkostné stavy a stres a byli nuceni změnit dosavadní způsob života. Ve výzkumu Argylea (1999) byl zaznamenán nejsilnější vztah spirituality a spokojenosti právě u těch jedinců, kteří překonali náročné období. Spirituální jedinci navíc disponují více strategiemi zvládnání neštěstí, pro ně je spiritualita bezvýznamná.

Součástí tématu **Jóga jako podpora zdraví a kompenzace nedostatků** je podpora mentálního zdraví v podobě redukce stresu. *Jogíní* pocííují pozitivní vliv na zvládnání stresových situací. To souvisí s tématem **Jóga jako zdroj změn v emocionálním profilování**, jež zahrnuje okamžitě pozitivní úinky pocííované během jógy, i bezprostředně po ní. Tímto zjištěním podporují výzkumy, které prezentují redukci úzkosti, stresu, i dokonce depresivity vlivem praktikování jógy (Streeter et al., 2017; Gerber, Kilmer & Callahan, 2018; Telles et al., 2018). Ve výzkumu krátkodobých úinků jógy Chad-Friedmana et al. (2019) bylo zjištěno signifikantní nárůst v profilování pozitivních emocí a redukci těch negativních oproti kontrolní skupině bez jógové intervence. Mezi okamžitě pozitivní úinky, o kterých hovořili respondenti mého výzkumu, patřilo již zmíněné uvolnění, psychické i fyzické, radost z pohybu, odpočinek a odreagování, i naopak energičnost. Jedna z respondentek navíc explicitně vyzdvihovala redukci negativních afektů, profilovaných před lekcí. Jóga je pro respondenty zdrojem nejen mentálního, ale především fyzického zdraví. Tento poznatek tak sytí výzkum Dinga & Stamatakise (2014, in Park, Braun & Siegel, 2015), kde lidé praktikující jógu referovali zlepšení celkového zdravotního stavu oproti lidem nepraktikujícím. Výzkum Birdeeho et al. (2008, in Park, Braun & Siegel, 2015) ukázal, že zdravotní problémy se často stávají prvotní motivací k praktikování jógy, což se naznačují odpovědi respondentů vlastního výzkumu. Zdraví jako takové je úzce spjato s pocitem osobní pohody. U většiny respondentů se vyskytuje na prvních místech zmiňovaných podstatných faktorů jejich

pocitu spokojenosti. Dle studií je angažovanost do fyzické aktivity spjata s vyšší mírou osobní pohody (Ryff, 2014). Zdravé tělo a jeho udržování je pro mnohé z účastníků mého výzkumu zdrojem pozitivní sebehodnoty, a to zejména u participantek starších 45 let, které si jífl více uvdomují procesy stárnutí. Jóga je prostředkem, jak udržet své tělo déle zdravé a vitální. Výsledky se shodují s výzkumem vlivu pravidelného běhu na flivotní spokojenost, kde respondenti uváděli zdraví a vztah k vlastní osobě jako oblasti nejvíce ovlivněné pravidelnou tělesnou aktivitou (Man, 2014).

Posledním výnošeným tématem je **Jóga jako podpora kvality mezilidských vztahů**, které reflektuje další rozměr praktikování jógy. *Jogíní* v souvislosti se sebezpoznáním a rozvojem pozitivních stránek osobnosti vnímají odraz této sebezkučenosti v kontaktu s druhými. Mezilidské vztahy a jejich kvalita je nepostradatelnou součástí spokojenosti každého z respondentů. Kvalitním mezilidským vztahům přisuzují velký význam v jejich dotazování. V rámci své jógové praxe, flé jsou schopni hlubší empatie a porozumění. Zmínují efekt zrcadlení o to, jak se cítím, se promítá do toho, jak se vztahuji k lidem a jak se oni vztahují ke mně. Zároveň je pro ně jóga formou setkávání s lidmi a rozšiřováním sociální sítě o jedince, se kterými si rozumí a mají možnost sdílet podobné zážitky. Tři ze sedmi respondentů jsou primárně obklopeni a vyhledávají lidi, kteří jsou s jógou nějakým způsobem spjati. Sociální podpora a mezilidské vztahy jsou opět jedním ze základních faktorů flivotní spokojenosti a jsou základy mezi koncepcí osobní pohody (Keyes, 2002; Ryff, 2014; Seligman, 2014).

Výzkum se také zaměřoval na způsob, jakým respondenti popisují význam své zkučenosti, aby tak otevřelo pole pro další výzkum. Ukázalo se, flé jsou respondenti do své praxe velmi zaangažovaní. Seligman (2014) řadí **angažovanost** mezi faktory spokojenosti a vysvětluje ji jako splynutí s určitou oblastí zájmu. Pro všechny respondenty je jóga nedílnou součástí flivota. Vnují se jí dobrovolně a svobodně. Angažovanost se jeví jako podstatný mediátor pozitivních úinků, protože vyvstává z vlastní potřeby. Výzkum Gaiswinklera a Unterrainera (2016) se zaměřil na vztah mezi pohroužením do praxe jógy (*yoga immersion*) a úrovní vřímavosti a osobní pohody a z výsledků vyplývá, flé vysoce zainteresovaní jedinci dosahují vyšších skóre v měření vřímavosti i osobní pohody. S tím úzce souvisí **pravidelnost a vytrvalost** v jógové praxi. I přes to, flé se jedná o jedno z výbových kritérií výzkumného souboru, jeho význam byl pouze předpokládáný. Z rozhovorů vyplývá, flé fládoucích úinků nelze dosahovat bez vytvoření návyku a pravidelného opakování prvků jógy. Znovu se vracím k výzkumu Edwardse et al. (2005), kteří potvrdili

vliv pravidelné tělesné aktivity na míru osobní pohody. Dalším možným mechanismem úniku je záměrná koncentrace pozornosti, autoregulace myšlenek a emocí a zvykání si na to. To odpovídá konceptu **vědomosti**, jenž je postaven na vnímání přítomného okamžiku. Vědomost dle studií kladně koreluje s mírou prožívání pozitivních emocí (Davidson, Kabat-Zinn., 2003), ale také s optimismem, sebeúctou a seberealizací (Brown & Ryan, 2003). Úvodomní plynoucí z uplatnění vědomosti, jak vyplývá z rozhovorů, pro respondenty představuje jednak úinek praxe jógy, ale také prostředek k dosahování a udržování pocitu spokojenosti. A posledním uváděným mechanismem je **autoregulace myšlení**, který úzce souvisí s meditační praxí. Je jedním z prvků Míkovy (1976) psychohygieny a spadá pod celkovou schopnost sebekontroly, která má blízko ke konceptu v domní vlastní úinnosti (*self-efficacy*) Alberta Bandury (1994). Respondenti se meditační praxí mní své maladaptivní vzorce myšlení a uí se mít své myšlenky pod kontrolou. Kontrola mysli byla uváděna jako jeden z podstatných faktorů spokojenosti.

Výsledky vlastního výzkumu mají mnoho společného se studií Kidda & Eatoughové (2017). Jejich vynikající explorativní sondu mohou jen málo srovnávat s vlastním výzkumem, nicméně z pohledu výsledných témat jsou si velmi blízké. Jak *jogíni*, tak úastníci zahraničního Kidda & Eatoughové sdílí signifikantní význam jógy ve svém životě a vliv na utváření celkového pocitu spokojenosti, vnímané spojení těla a mysli skrze praxi jógy, proflitek osobní transformace a stabilizace i zvykání si tělesného a emocionálního úvodomní.

8.2 Limity výzkumu

Realizovaný výzkum si nese řadu limitů a potenciálních zkrselení. Prvním a nejdůležitějším limitem je má nedostatečná zkušenost s použitím metody IPA. Tato metoda je sice velmi zajímavou formou, jak zpracovat kvalitativní data a získat velmi cenný materiál, ale vyžaduje citlivý přístup k práci s daty. Jíli samotný rozhovor, jenž je hlavní výzkumnou metodou, požaduje schopnost jeho správného vedení. P irovnaní vedení rozhovoru k umění se mi zdá na místě, protože si uvědomuji, že jsem během sběru dat úelila nervozit , a to i přes to, že rozhovory plynuly velmi p irozeně a jejich sběr byl kladně přijat věmi respondenty. Sběru dat předcházelo studium manuálu IPA, ale přes opakované ujištění vlastního postupu a jeho konzultování si uvědomuji, že jsem se mohla na některé aspekty zkušenosti lépe a více doptávat. S tím se pojí riziko pravdivosti výpovědí pramenících z otevřenosti a upřímnosti respondentů, kterou jsem nemohla ověřit,

p ípadný vliv sociální desirability. Navíc jedinci vyuffili retrospektivní pohled na vlastní zku-enost, což mohlo být také zdrojem zkreslení. Vzhledem k angařovanosti, s jakou o tématu jógy a spokojenosti dotazovaní hovořili, ale předpokládám, že jsou jejich výpovědi hodnov ěrné.

I přes snahu o co nejvíce homogenní vzorku dle zvolených kritérií výběrového souboru může být výzkum zkreslen celou řadou proměnných daných odlišným pohlavím, vzděláním a zaměřením respondentů. Neznala jsem výchozí pozici a osobnost respondentů. Nebylo možné postihnout to, nakolik je popisovaný stav a poci ované změny závislé na vnitřním nastavení a dalších dispozičních faktorech. Na druhou stranu je zku-enost s jógou jako komplexním systémem velmi specifická a výzkum byl zdrojem bohatých informací vztahujících se k výzkumné oblasti. Z důvodu zachování holistického pohledu na zku-enost jedinců, včetně intervenujících proměnných, jsem zvolila metodu případové studie, konkrétně kazuistiky.

S předchozím tématem souvisí také pojetí *jogína* tak, jak jej pojmám já v rámci kritérií výběrového souboru, viz. kapitola 3.1. V průběhu výzkumu jsem narazila na možné úskalí plynoucí z charakteristiky, kterou je lektorství jógy, je-li se objevuje u těchto respondentů. Domnívám se, že by v případě výzkumu bylo vhodné tuto kategorii zkoumán zvlášť, tedy předat lektorství jógy jako samostatné kritérium, aby byl vzorek ještě více homogenní.

Výsledky výzkumu jsou trochu zobecnitelné. Je to dáno jednak malým výzkumným souborem, ale také povahou výzkumu. Při navýšení počtu respondentů by jistě bylo náročné zachovat autentičnost jejich osobní zku-enosti a poskytnout hlubší vhled do této problematiky. Je proto třeba vnímat výsledky především z perspektivy jednotlivců. Na druhou stranu můžeme hovořit o tematické saturaci dat skrze styčné plochy a souvislosti například zku-enostmi respondentů, což představuje jednu z metod validace výsledků. Co vnímám jako možné limity, je absence ověření výpovědí například skrze reflexi blízké osoby respondentů, je-li by mohla posloužit jako objektivizace vyšetřovaného. Při opětném provádění výzkumu bych tuto metodu validace nejspíše zařadila.

Dalším limitem, který jsem si uvědomovala v průběhu provádění výzkumu a psaní teoretické části práce, je úroveň zvolené výzkumné oblasti. Úroveň spokojenosti není zcela jasně definována, proto bylo potřeba zohlednit její koncepční varianty a často vyuffit poznatky i z dalších disciplín jako pozitivní psychologie, psychologie zdraví, psychoterapie, filozofie, neuropsychologie, psychobiologie, fyzioterapie atd. Účelem bylo získat komplexní pohled na tuto problematiku. Vzhledem k omezenému rozsahu této práce je

v-ak takto komplexní téma spí-e ke -kod a v budoucím výzkumu bych mapovala jen ur itý výsek, zalofen nap . na p edem zvolených koncepcích osobní pohody. Na druhou stranu m fle být tato vlastnost mého výzkumu výhodou, pokud zohledníme, fle ú elem práce byla explorace problému v eském v deckém prost edí.

Vý-e zmín ná -í e výzkumné oblasti zasahuje také do praktické ásti. A dostávám se k dal-ímu limitu, jímfl je kvalitativní analýza dat. Data byla informa n velmi bohatá a já jsem se potýkala s nejistotou ohledn práce s materiálem, postup vyhodnocení a výb ru relevantních informací. Analýza mohla být zkreslena vlastními úsudky, prekoncepty, osobností, zam ením, zp sobem uvařování a teoretickými znalostmi o tématu. Každý výzkumník by jist vyhodnotil data odli-ným zp sobem. Pro zachování p esnosti jsem zvolila metodu *testimonial validity* (Smith, Flower & Larkin, 2009), tedy ov ení souhrn samotnými respondenty, a konzultace výsledk s nezávislou osobou.

8.3 Vyuffití výsledk a možnosti dal-ího výzkumu

I p es zna ná omezení výzkumu se domnívám, fle práce otev ela na eské v decké scén novou badatelskou oblast, a to zejména pole praktikování jógy. Práce jako celek má poskytovat náhled na komplexnost problematiky obou tematických oblastí ó flivotní spokojenosti a jógy. Vnímám blízkost t chto témat a ráda bych, aby práce motivovala k jejich dal-ímu studiu. Sou ástí je také p edstavit jógu nikoliv jako formu ezotericko-alternativní praxe, ur ené jen omezenému mnořství zasv cených, ale jako formu aplikované v decké disciplíny, který eká na experimentální ov ení.

Výsledky ukazují spole né, ale i odli-né znaky zku-enosti. Za zajímavé povařuji výzkum, zam ený na porovnání zku-enosti dvou skupin s odli-ným stupn m jógy, kterému se v nují. Ú elem by bylo zp esn ní mechanism ů inku. Dal-ím možný výzkum by mohl sledovat vývoj zku-enosti jógy od jeho po átku po dobu n kolika let a vyhnout se tak retrospektivnímu zkreslení. S ohledem na výsledky je také nasnad zam it se na aspekt sebepoznání, jenfl byl v rozhovorech hojn zastoupen. Zde by se jednalo o p esah do psychotherapeutické oblasti, nap . porovnat sebezku-enost formou psychotherapie a formou praktikování jógy. A dal-ím významným mechanismem, který byl respondenty mého výzkumu zmi ován v kontextu dosahování spokojenosti, je v-římavost i autoregulace pozornosti a my-lení. Dal-í výzkum by tedy mohl sledovat podobnosti a rozdíly ve zku-enosti s praktikováním jógy a praktikováním jiné formy v-římavosti.

Realizace výzkumu pro m v kone ním d sledku byla velmi p ínosná, protože jsem m la prostor proniknout do tématu jógy hloub ji a osvojit si nové, zajímavé, poznatky, které mohu dále uplatnit v rámci vlastní lektorské praxe. Na záv r diskuze bych cht la dodat, že svou prací se nesnažím stav t jógu na vrchol cesty ke spokojenosti. Jak citovala jedna z respondentek: *šJóga je stvo ena pro každého, ale každý není stvo en pro jógu.ō*. A i s tímto ohledem bylo mou snahou jógu ukázat jako metodu, jejíž jednotlivé prvky mohou být nahraditelné i jinými intervencemi, které vyvolávají podobné mechanismy.

8 Záv ry

Smyslem a cílem práce bylo zmapovat zkušenost s praktikováním jógy, dleflité oblasti podílející se na pocitu spokojenosti a p ípadnou souvislost praxe jógy a flivotní spokojenosti u jedinc , kte í se józe pravideln a dlouhodob v nují (*jogíni*).

Výzkum p inesl jedine né post ehy a autentická porozum ní zkušenosti s jógou a byl postaven na subjektivním pohledu jednotlivých respondent . Sbr dat prob hl skrze semistrukturované rozhovory se 7 participanty, z toho 5 flen a 2 muflí. Pro pot eby zpracování dat byla zvolena Interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Vzhledem k povaze výzkumu nelze výsledky ř eji zobec ovat.

Výzkumným et ením v rámci daného výzkumného souboru bylo zji-t no, fl e mezi nejvýznamn j-í oblasti podílející se na pocitu spokojenosti se flivotem nap í *jogíny* pat í mezilidské vztahy, zdraví, spokojenost s vlastní osobou, moflnost seberozvoje, ale také klid mysli. Praxe jógy je pro n cestou, jak svou spokojenost udržovat a zvy-ovat, nebo nástrojem i návodem, jak správn flít. Pro v-echny respondenty má jóga velký význam a stala se d leflitou sou ástí jejich bytí. P vodní motivy se nap í respondenty li-í, nicmén spole ným prvkem je prvotní orientace pouze na jeden stupe jógy ó t lesné pozice (ásany). Postupem asu za alí p idávat dal-í prvky ó práce s dechem (pránajáma), koncentrace, meditace ó a roz-í ili svou zkušenost z t lesného cvi ení na propojování t la a mysli.

Zkušenost s jógou je vnímána v termínu zm ny, prom ny i transformace. Ta se týká p ístupu k sob , perspektivy a p ístupu k okolnímu sv tu, vnímání vlastní hodnoty a sebep íjetí, pojetí smyslu a p esahové roviny, subjektivního t lesného i mentálního zdraví a mezilidských vztah . Zkušenost s jógou za-ti uje seberozvoj a sebepoznání, které pro *jogíny* p edstavuje nikdy nekon ící proces.

Mezi potenciální zprost edkovatele ú ink jógy, o nichfl respondenti hovo í, pat í velká míra osobní angaflovanosti do jógy, pramenící z interní motivace, dále pravidelnost a vytrvalost jejího praktikování a v neposlední ad návčik v-í mavosti založený na autoregulaci koncentrace a my-lení, jejichfl podstata tkví v posilování schopnosti sebekontroly.

Poznatky lze vyuffít p i dal-ím studiu mechanism jógy a uplatn ní jejich prvk v interven ních programech, p ípadn i psychoterapeutické praxi.

Souhrn

Diplomová práce se zabývá zkušeností s dlouhodobým a pravidelným praktikováním jógy se zaměřením na význam jógy v životě jedince a její vztah k utváření pocitu životní spokojenosti. Pohnutkou k tvorbě této práce byla zejména osobní letitá zkušenost s jógou, dále zájem o pozitivní aspekty života a zdravý životní styl a v neposlední řadě vzrůstající zájem o jógu a podobné aktivity mezi širokou veřejností například v současném. Cílem bylo získat autentické pohledy lidí, kteří začali jógu do svého života, a poskytnout hlubší vhled do jejich úmyslů a potenciálních mechanismů ve vztahu k dosahování a udržování osobní pohody.

Teoretická část je rozdělena do dvou hlavních kapitol, odpovídajících tématu práce. První kapitola ukotvuje životní spokojenost, a to pomocí nastínění vývoje její operacionalizace, jenž dosud není u konce. Vzhledem ke komplexnosti problematiky se v práci zabývám příbuznými pojmy a vymezuji je pomocí odlišných teoretických koncepcí a východisek. Pojmy, které se v kontextu pozitivní psychologie užívají, patří například osobní pohoda a kvalita života. Každému z nich věnuji pozornost a prezentuji hlavní představitel jejich konceptualizace. Cílem je snaha o porovnání a odlišení jednotlivých konstrukcí, jsou však nalezeny styčné plochy, které jsou například koncepty shodné. Z českých autorů cituji zejména z publikací Marka Blatného, Dany Hamplové, Jara Kivohlavého a Aleny Slezákové, kteří se věnují studiu a sumarizaci dosavadních poznatků z oblasti pozitivních aspektů života. Ohledně zahraničních zdrojů vycházím zejména z výzkumů Eda Dienera, Carol Ryffové a Martina Seligmana. Výzkumy pozitivních aspektů života v posledních desetiletích získaly na popularitě, přesto neexistuje jednotné stanovisko, jak na životní spokojenost nahlížet (Kivohlavý, 2013). Vzhledem ke komplexnosti dané problematiky se dále zabývám dílčími aspekty a faktory, podílející se na utváření pocitu štěstí, pohody a spokojenosti. Mezi ně patří význam demografických faktorů, jako je pohlaví a věk, dále vzdělání a práce, zdraví, osobnostní dispozice, význam mezilidských vztahů, spiritualita a transcendentnost, způsob myšlení a vědomost. Každý z faktorů je podpořen studii, jež ověřují jejich vztah a míru tohoto vztahu k utváření spokojenosti se životem. Výzkumy ukazují, že dle určitých, není objektivní ukazatele se jeví sledování vnitřních aspektů spokojenosti, tedy to, jak se jedinec cítí a jak na svůj život nahlíží (Ryff, 2014). Součástí kapitoly je také představení cest, jakými lze zvyšovat spokojenost a mentální zdraví. Zde vycházím zejména z poznatků Libora Míky o duševní hygieně. Aby byl jedinec zdravý a podporoval pocit spokojenosti, je zapotřebí si osvojit systém sebevýchovy. Mílek (1976)

do sebevýchovy a dí sebezpoznání, autoregulaci myšlení a emocí, pohyb a relaxaci a aktivní zvládnání situací. Na závěr kapitoly o životní spokojenosti pro pohlednost a snazší orientaci shrnuji uvedené poznatky.

Druhá kapitola se vnuje józe. Na úvod se jí uchopuji hlavní myšlenku jógy, kterou je propojení těla a mysli. Krátce představuji základní neurofyziologické mechanismy, čímž se snažím nahlédnout špod povrchů viděného a zakoušeného. Další část nastiňuje zpsoby práce s tělem, je-li je nástrojem a dy psychoterapeutických směr (body-psychotherapie). Ty mimo jiné čerpají poznatky z východních nauk, k nimž náleží také jóga. Východiskem práce s tělem je představa vzájemného působení tělesných a kognitivních mechanismů. Na základě představení hlavních body-psychotherapeutických přístupů se snažím nastínit zpsoby, jakým lze ke zkušenosti s tělem přistupovat. Následuje podkapitola, která vymezuje pojem jógy a představuje její historické kořeny. Za významné považují stále jógy a její stále rostoucí význam v novodobé společnosti. Jóga byla systematizována do osmi stupňů, jejichž autorem je Patanjali. Jógu popisuje jako schopnost volného zastavení myšlenek a jejich působení na skrze konstantní praxi v duchu odříkání (Patanjali et al., 1983). Vymezuje osm stupňů jógy, které na sebe navazují ó zákazy a příkazy (*jama, nijama*), tělesné pozice (*ásana*), dechové techniky (*pránajáma*), stažení smyslu a zaměření pozornosti (*prátjáhára*), soustředění a meditace (*dhárana, dhjána, samádhi*). Každý z nich je hlouběji představen i s jeho podstatou, úelem a zkoumanými úinky. Na závěr představuji zahraniční výzkumy, které podrobily aspekty jógy v deskému zkoumání, a to zejména ve vztahu k pocitu životní spokojenosti a přibuzných jevů.

Cílem práce bylo zmapovat zkušenost s praktikováním jógy ve vztahu k pocitu životní spokojenosti. Výzkumná část se vnuje popisu kvalitativního výzkumu provedeného pomocí Interpretativní fenomenologické analýzy se sedmi respondenty (*jogíny*), z toho pět žen a dva muži, kteří se pravidelně a dlouhodobě vnují praxi jógy. Jóga jako jedno z kritérií výběru byla vymezena v podobě praxe ásan, pránajámy a jakékoliv formy meditace, jelikož právě tyto tři stupně bývají nejčastěji spojovány s jógou na západě. Data byla získána pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které byly nahrány na diktafon a následně přepsány. Během analýzy se vynořilo celkem osm tematických oblastí - Jóga jako rozvoj a sebezpoznání; Jóga jako změna přístupu k sobě; Jóga jako zdroj sebejistoty a vnitřní stability; Jóga jako změna perspektivy a přístupu k životu; Jóga jako zdroj smyslu a transcendence; Jóga jako podpora zdraví a kompenzace nedostatků; Jóga jako zdroj změn v emocionálním prožívání; a Jóga jako podpora kvality mezilidských vztahů.

Respondenti považují za nejvýznamnější faktor spokojenosti se životem kladné mezilidské vztahy, úroveň zdraví, sebezrovnání a vnitřní spokojenost sama se sebou. Motivace k józe se naproti předchozím výzkumům snižuje, nicméně společným prvkem je zaměření na tělesný rozměr na základě praktického cvičení. Postupem času u nich začalo docházet k transformaci sebe sama skrze jógovou praxi. Jóga pro většinu respondentů reprezentuje spojení těla a mysli a je pomůckou, jak se udržovat ve spokojeném stavu. Stala se součástí jejich života, pro něž je zaměřitelná s běžnými rituály jako ranní hygiena. Mezi klíčové mechanismy, které respondenti popisují, patří velká míra angažovanosti, pramenící z vnitřní motivace k praktikování. *Jogíní* vnímají, že jim praxe zasahuje do většiny pro ně podstatných oblastí života a pozitivně je ovlivňuje, proto se józe pravidelně věnují. Pravidelnost a vytrvalost považují za klíčové, aby mohla být jóga efektivní. Dalším mechanismem je trénink vědomosti, který souvisí se vztahem tělo-mysl. Jóga respondentům poskytuje prostor, ve kterém mohou být sami se sebou a kde se stávají jemnějšími a citlivějšími k vlastním nejen tělesným potřebám. Skrze praxi jógy se učí respektu k vlastním možnostem i limitům a získávají novou sebestvědomost. Důležitým faktorem spokojenosti je autoregulace koncentrace a myšlení, jež se nachází za nácvikem vědomosti. Respondenti se učí ovládat své kognitivní procesy, čímž eliminují působení stresu a zátěže a získávají pocit stability a vnitřní odolnosti. Zkušenost s jógou zastupuje nekonečný proces sebepoznávání, jenž *jogíní* vnímají jako nástroj osobního růstu a zároveň jako smysl života.

Výsledky jsou v diskuzi srovnávány s dosavadními poznatky z oblasti pozitivní psychologie a výzkum jógy. Dále v diskuzi reflektuji slabá místa a limity práce. I přes širší spektrum společných témat nelze výsledky generalizovat na širší populaci. Je nutno k nim postupovat jako k jedinečným výpovědím, které odrážejí subjektivní pohled na kolikrát předchozí výzkumy. Mohou se však stát inspirací pro další studium. Na závěr diskuze uvádím předpoklady a návrhy na budoucí výzkum. Samotná práce je explorací oblasti, která v českém prostředí dosud nebyla dostatečně prozkoumána, což považuji za její přínos.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Abel, A. N., Lloyd, L. K., & Williams, J. S. (2013). The Effects of Regular Yoga Practice on Pulmonary Function in Healthy Individuals: A Literature Review [Online]. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 19(3), 185-190. doi:10.1089/acm.2011.0516
2. Acebedo, A. (2013). Phenomenological analysis of the transformational experience of self in Ashtanga Vinyasa Yoga practice. *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 73(9).
3. Ankad, R. B., Patil, S., Chinagudi, S., Herur, A., & Shashikala, G. V. (2011). Effect of short-term pranayama and meditation on cardiovascular functions in healthy individuals [Online]. *Heart Views*, 12(2). doi:10.4103/1995-705X.86016
4. Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
5. Archer, S. (2017). The Science of Yoga. *IDEA Fitness Journal*, 14 (10), 32-41
6. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (P eti-t no v H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
7. Bankart, C.P. (1997). *Taking cures*. Brooks/Cole publishing Company, Pacific Grove.
8. Bartko, D. (1980). *Moderní psychohygienu*. Praha: Orbis.
9. Beck A. T., & Weishaar M. E. (2008). „Cognitive therapy,“ in *Current Psychotherapies* eds Corsini R. J., Wedding D., editors. (Belmont, CA: Thomson) 2636292
10. Beck, A. T. (2005). *Kognitivní terapie a emo ní poruchy*. Praha: Portál.
11. Benda, J. (2006). Meditace, v-ímavost a nové sm ry KBT. *Konfrontace ó asopis pro psychoterapii*, 17, 3 (65), 132-135
12. Bharati, S.V. (2001). *Yoga Sutras of Patanjali with the Exposition of Vyasa: A translation and Commentary*. Delhi: Motilal Banarsidass.
13. Blatný, M. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita.

14. Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, souasn  p stupy*. Praha: Grada.
15. Boadella, D. (2012). *Biosynt za: v bor z text *. Praha: Grada.
16. Breetvelt, I. S., & Van Dam, F. S. A. M. (1991). Underreporting by cancer patients: The case of response-shift [Online]. *Social Science & Medicine*, 32(9), 981-987. doi:0.1016/0277-9536(91)90156-7
17. Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and levels of stress: A comparison of beginner and advanced Hatha Yoga practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50, 931 
18. Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social psychology*, 84 (4).
19. Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 230-243). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
20. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. doi:10.1037/0022-3514.38.4.668
21. Cramer, H., Quinker, D., Pilkington, K., Mason, H., Adams, J., & Dobos, G. (2019). Associations of yoga practice, health status, and health behavior among yoga practitioners in Germany  Results of a national cross-sectional survey [Online]. *Complementary Therapies In Medicine*, 42, 19-26. doi:10.1016/j.ctim.2018.10.026
22. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper/Collins (pp. 107-126 plus Notes).
23. Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J.et al. (2003). Alterations in brain and immune dunction produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570
24. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
25. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542

26. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
27. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden: Blackwell Publishing.
28. Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview [Online]. *South African Journal Of Psychology*, 39(4), 391-406. doi:10.1177/008124630903900402
29. Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274. doi:10.1007/BF00415126
30. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463-473). London: Oxford University Press.
31. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
32. Durayappah, A. (2011). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(4), 681-716. doi:10.1007/s10902-010-9223-9
33. Dfluka, J., & Dalbert, C. (1997): *Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody*. *eskoslovenská psychologie*, 41, 5, 358- 398.
34. Edwards D.J., Edwards, S.D., & Basson, C.J. (2004). Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6: 25-32
35. Edwards, S.D., Ngcobo, H.S.B, Edwards, D.J, & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27 (1): 75-90
36. Eliade, M. (1999). *Jóga: nesmrtnost a svoboda*. Praha: Argo.
37. Ellis, A. (2002). *Trénink emocií: práce s emociami na základ racionáln emo ní terapie*. Praha: Portál.
38. Emmons, R. A. (2006). Spirituality: Recent Progress. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 62-81). New York, NY, US: Oxford University Press.

39. Erickson, K.I., Voss, M.W., Prakash, R.S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L.; Kim, J.S., Heo, S., Alves, H., & White, S.M. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 108, 301763022
40. Fontana, D. (1998). *Knihá medita ních technik: Psychologicko-duchovní uvedení do západních a východních medita ních tradic*. Praha: Portál.
41. Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 104561062. doi:10.1037/a0013262
42. Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being [Online]. *Complementary Therapies In Medicine*, 26, 123-127. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.011>
43. Gale, C. R., Booth, T., Möttus, R., Kuh, D., & Deary, I. J. (2013). Neuroticism and Extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction 40 years later [Online]. *Journal Of Research In Personality*, 47(6), 687-697. doi:10.1016/j.jrp.2013.06.005
44. Gana, K., Saada, Y., & Amieva, H. (2015). Does positive affect change in old age? Results from a 22-year longitudinal study [Online]. *Psychology And Aging*, 30(1), 172-179. doi:10.1037/a0038418
45. Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012) Making health habitual: The psychology of habit-formation and general practice. *Br. J. Gen. Pract.*, 62, 6646666.
46. Gayathri, N. & Karthikeyan, P. (2016). The Role of Self-Efficacy and Social Support in Improving Life Satisfaction: The Mediating Role of Work-Family Enrichment. *Teltschrift für Psychologie*, 224 (1), 25-33 doi:10.1027/2151-2604/a000235
47. Gedlin E. T. (2003). *Focusing*. Praha: Portál.
48. Gerber, M. M., Kilmer, E. D., & Callahan, J. L. (2018). Psychotherapeutic yoga demonstrates immediate positive effects. *Practice Innovations*, 3(3), 212-225.
49. Germer, C. K. (2005). Mindfulness. What is It? What does It Matter? In Germer, C.K, Siegel, R.D., Fulton, P.R. (Ed.). *Mindfulness and Psychotherapy*. (pp. 3-27). New York: The Guilford Press.

50. Goyeche, J. R. M. (1979). Yoga as Therapy in Psychosomatic Medicine. *Psychotherapy and Psychosomatics* [online]. 1979, 31(1-4), 373-381 doi:10.1159/000287361
51. Gwozdz, W., & Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, health and life satisfaction of the oldest old: An analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97, 3976417. doi:10.1007/s11205-009-9508-8
52. Hamplová, D. (2006). Šťastí a spokojenost, životní a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 42 (1), 35-55. ISSN 0038-0288.
53. Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
54. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
55. Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4. vydání, přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál.
56. Hebíková, M., Blatný, M., & Jelínek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *česká psychologie*, 54 (1), 31-41.
57. Chad-Friedman, S., Forgeard, M., McHugh, K., Beard, C., Kopeski, L., & Björngvinsson, T. (2019). Effectiveness of a brief adjunctive yoga intervention for short-term mood and psychiatric symptom change during partial hospitalization [Online]. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 42(1), 48-56. doi:10.1037/prj0000329
58. Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 1366151. doi:10.1037/0022-3514.80.1.136
59. Jackson, B. R., & Bergeman, C. S. (2011). How does religiosity enhance well-being? The role of perceived control [Online]. *Psychology Of Religion And Spirituality*, 3(2), 149-161. doi:10.1037/a0021597
60. Jadhav, N., Manthalkar, R., & Joshi, Y. (2017). *Effect of meditation on emotional response: An EEG-based study*. *Biomedical Signal Processing and Control*, 34, 1016113. doi:10.1016/j.bspc.2017.01.008
61. Javnbakht, M., Hejazi Kenari, R., & Ghasemi, M. (2009). Effects of yoga on depression and anxiety of women [Online]. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 15(2), 102-104. doi: 10.1016/j.ctcp.2009.01.003
62. John, P. J., Sharma, N., Sharma, C. M., & Kankane, A. (2007). Effectiveness of yoga therapy in the treatment of migraine without aura: A randomized controlled

- trial. *Headache*, 47, 6546661.
63. Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*, 19(1), 183-187. doi:10.1037/emo0000414
 64. Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R., & Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*[online]., 149 (7), 936-943 doi:10.1176/ajp.149.7.936
 65. Kahneman, D. (2000). *Evaluation by moments: Past and future*. In D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values and frames* (Vol. 38). New York, NY: Cambridge University Press and Russell Sage Foundation.
 66. Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. 1.vyd. Praha: Academia, 263s.
 67. Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.) (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington DC: American Psychological Association.
 68. Keyes, L., Corey, M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of health and social behavior*. 43. 207-22. doi:10.2307/3090197.
 69. Kidd, M., & Eatough, V. (2017). Yoga, well-being, and transcendence: An interpretative phenomenological analysis. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 258-280. doi:10.1037/hum0000068
 70. King, D. B., & DeCicco, T. (2009). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 68-85.
 71. Kinser, P.A., Goehler, L.E. & Taylor, A.G. (2012). How Might Yoga Help Depression? A Neurobiological Perspective. *Explore*, 8 (2), 118-126
 72. Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood [Online]. *Journal Of Research In Personality*, 47(6), 748-756. doi:10.1016/j.jrp.2013.07.002
 73. Kostínková, J., & Čermák, I., (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Čihák, I. Čermák, R. Hytych et al. *Kvalitativní analýza text : teorie a postupy*. Brno: Masarykova univerzita.
 74. Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
 75. Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie* (Vyd. 2). Praha: Portál.

76. Kivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocit – a stí: souasný stav poznání*. Praha: Grada.
77. Kummar, A. S. (2017). Mindfulness and Fear Extinction: A Brief Review of Its Current Neuropsychological Literature and Possible Implications for Posttraumatic Stress Disorder [Online]. *Psychological Reports*, 121(5), 792-814. doi:10.1177/0033294117740137
78. Kunzmann, U., Richter, D., & Schmukle, S. C. (2013). Stability and change in affective experience across the adult life span: Analyses with a national sample from Germany. *Emotion*, 13, 1086-1095. doi:10.1037/a0033572
79. Kuvalayananda. (1990). *Jógová terapie*. Bratislava: CAD Press.
80. Lacey, H. P., Smith, D. M., & Ubel, P. A. (2006). Hope I Die before I Get Old: Mispredicting Happiness Across the Adult Lifespan [Online]. *Journal Of Happiness Studies*, 7(2), 167-182. doi:10.1007/s10902-005-2748-7
81. Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *Eur. J. Soc. Psychol.*, 40, 998-1009.
82. Leitan, N. D., & Murray, G. (2014). The mind-body relationship in psychotherapy: grounded cognition as an explanatory framework. *Frontiers in psychology*, 5, 472. doi:10.3389/fpsyg.2014.00472
83. Levine, P. A. (2011). *Probouzení tygra: lé ení traumatu: vrozená schopnost transformovat zdrcující zážitky*. Praha: Maitrea
84. Luborsky E. B., O'Reilly-Landry M., & Arlow J. A. (2008). "Psychoanalysis," in *Current Psychotherapies* eds Corsini R. J., Wedding D., editors. (Belmont, CA: Thomson) 15-60
85. Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. doi:10.1037/0022-3514.71.3.616
86. Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation [Online]. *Trends In Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. doi:10.1016/j.tics.2008.01.005
87. Maheshwarananda. (2008). *Systém "Jóga v denním život "*. Praha: Mladá fronta.
88. Machaová, H. (1999). *Behavioural prevention of stress*. Prague: Carolinum Press.
89. Man, L. (2014). *Vliv pravidelného bhu na životní spokojenost jedince* (Magisterská diplomová práce). Získáno 20. ledna 2019 z databáze Theses.

90. Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
91. Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M.C. (2009). Personality across the life span. In *Personality traits* (3rd ed., pp. 63-84). Cambridge: Cambridge University Press.
92. McLeod, S. A. (2007). Mind body debate. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/mindbodydebate.html>
93. Mehta, S., Mehta, S., & Mehta, M. (1992). *Jóga podle Iyengara*. Bratislava: TYP.
94. Mí ek, L. (1976). *Sebevýchova a du- evní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
95. Mí ek, L. (1984). *Du- evní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
96. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní p ístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
97. Morschitzky, H., & Sator, S. (2012). *Kdyfl du-e mluví e í t la: stru ný p ehled psychosomatiky* (Vyd. 2). Praha: Portál.
98. Myers, D. G., & Diener, E. (2016). Who Is Happy? [Online]. *Psychological Science*, 6(1), 10-19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
99. Near, J. P., Rice, R. W., & Hunt, R. G. (1980). The Relationship between Work and Nonwork Domains: A Review of Empirical Research [Online]. *The Academy Of Management Review*, 5(3). doi:10.2307/257117
100. Nelson R. J., & Kriegsfeld L. J. (2017). *An Introduction to Behavioral Endocrinology*, 5th Edn. Sunderland, MA: Sinauer Associates.
101. Novotney, A. (2009). Yoga as a practice tool. *Monitor of Psychology*, 40, 38642.
102. Osho. (c2005). *Jóga: v da o du-i*. Hodkovi ky [Praha]: Pragma.
103. Park, C. L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice [Online]. *Journal Of Behavioral Medicine*, 38(3), 460-471. doi:10.1007/s10865-015-9618-5
104. Patanjali, H. Aranya, P N. Mukerji & Vyasa.(1983) *Yoga philosophy of Patanjali: containing his Yoga aphorisms with Vyasa-s commentary ub Sanskrit and a translation with annotations including many suggestions for the practice of Yoga*. Albany: State University of New York Press.
105. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
106. Perls, F. S. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.

107. Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology [Online]. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 20(1). doi:10.14691/PPJ.20.1.7
108. Pon-ický, J. (2002). *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. Praha: Triton.
109. Poprawa R., & Juszczyński Z. (2001). The Life Orientation Test ó Revised (LOT-R). Polish adaptation. In: Juszczyński Z, editor. *Measurement tools in promotion and psychology of health*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. pp. 60-70.
110. Puustinen, L., & Rautaniemi, M. (2015). Well-being for sale: Representations of yoga in commercial media. *The Finnish Society for the Study of Religion*, 51(1), 45-70
111. Reddy, M. S., & Vijay, S. M. (2016). Yoga in psychiatry: An examination of concept, efficacy, and safety [Online]. *Indian Journal Of Psychological Medicine*, 38(4). doi:10.4103/0253-7176.185948
112. Rogers, C. (2014). *Způsob bytí*. Praha: Portál.
113. Röhrich F. (2009). Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: a clinical perspective. *Body Mov. Dance Psychother.* 4 135-156 doi:10.1080/17432970902857263
114. Rocha, K.K.F., Ribeiro, A.M., Rocha, K.C.F., Sousa, M.B.C., Albuquerque, F.S., Ribeiro, S., & Silva, R.H. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. *Consciousness and Cognition*, 21 (2), 843-850
115. Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12.
116. Ross, C.E., Mirowsky, J., & Goldstein, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 1059-1078.
117. Rshikesam, P.B. (2016). Effect of Integrated Approach of Yoga Therapy on Male Obesity and Psychological Parameters-A Randomised Controlled Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*.
118. Ryan, J., Hughes, M., & Hawdon, J. (1998). Marital Status, General-life Satisfaction and the Welfare State. *International Journal of Comparative Sociology*, 39, 224-236

119. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being [Online]. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
120. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia [Online]. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263
121. Šeňhulka, E. (2013). *Psychohygiena a psychologie zdraví*. In Šeňhulka, Evžen a Jitka Reissmannová. *Současné trendy výchovy ke zdraví*. Brno: MUNI PRESS, 2013. S. 115-121, 7s.
122. Šířan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu* (6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2). Praha: Grada.
123. Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459-486 doi:10.1080/13600810701701939
124. Saper, R. B., Lemaster, C., Delitto, A., Sherman, K. J., Herman, P. M., Sadikova, E., et al. (2017). Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain [Online]. *Annals Of Internal Medicine*, 167(2). doi:10.7326/M16-2579
125. Saraswati, S. (2013). *Asana pranayama mudra budha*. (Paperback, 3rd rev. ed.) Bihar: Yoga Publications Trust.
126. Seligman, M. E. P. (2013). *Naučný optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Praha: Dobrovský.
127. Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil.
128. Shapiro, L. (2007). The Embodied Cognition Research Programme [Online]. *Philosophy Compass*, 2(2), 338-346. Doi:10.1111/j.1747-9991.2007.00064.x
129. Sharma, V. K., Trakroo, M., Subramaniam, V., Sahai, A., Bhavanani, A. B., & Rajajeyakumar, M. (2013). Effect of fast and slow pranayama on perceived stress and cardiovascular parameters in young health-care students [Online]. *International Journal Of Yoga*, 6(2). doi:10.4103/0973-6131.113400
130. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update [Online]. *Cognitive Therapy And Research*, 16(2), 201-228. doi:10.1007/BF01173489

131. Schieman, S., Van Gundy, K., & Taylor, J. (2001). Status, Role, and Resource Explanations for Age Patterns in Psychological Distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 806-96.
132. Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559
133. Schuver, K.J., & Lewis, B.A. (2015). Mindfulness-based yoga intervention for women with depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 85-91
134. Siegel, R. (2016). *Velká kniha meditací technik: Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy*. Praha: Grada Publishing, a.s.
135. Skarnitzl, R., Baňý, Z., Bartoňová, M., & Merhaut, B. (1971). *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum.
136. Slezáková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové poznatky, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
137. Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti: od zrcadlení [i.e. zrcadlení] v domě a jednání (3., opr. vyd.)*. Brno: Barrister & Principal.
138. Smith, J. A., Flower, P. & Larkin, M. (2009), Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research . [Online]. *Qualitative Research In Psychology*, 6(4), 346-347. doi:10.1080/14780880903340091
139. Solms, M., & Turnbull, O. (2014). *Mozek a vnitřní svět: úvod do neurovědy subjektivní zkušenosti*. Praha: Portál.
140. Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Whitfield, T. H., Owen, L., Johnston, J., Silveri, M. M., et al. (2017). Treatment of Major Depressive Disorder with Iyengar Yoga and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study [Online]. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 23(3), 201-207. doi:10.1089/acm.2016.0140
141. Vašíček, R. & Ševčíková, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách (Vyd 2)*. Praha: Portál
142. Telles, S., Gupta, R. K., Bhardwaj, A. K., Singh, N., Mishra, P., Pal, D. K., & Balkrishna, A. (2018). Increased Mental Well-Being and Reduced State Anxiety in Teachers After Participation in a Residential Yoga Program [Online]. *Medical Science Monitor Basic Research*, 24, 105-112. doi:10.12659/MSMBR.909200

143. Telles, S., Nagarathna, R., & Nagendra, H.R. (1994). Breathing through a particular nostril can alter metabolism and autonomic activities. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 38 2, 133-7 .
144. Uebelacker, L. A., Epstein-Lubow, G., Gaudiano, B. A., Tremont, G., Battle, C. L., & Miller, I. W. (2010). Hatha Yoga for Depression: Critical Review of the Evidence for Efficacy, Plausible Mechanisms of Action, and Directions for Future Research [Online]. *Journal Of Psychiatric Practice*, 16(1), 22-33. doi:10.1097/01.pra.0000367775.88388.96
145. Vacek, J. (1993). *Dokonalé zdraví: A duchovní metody k jeho dosažení a udržení*. Praha: vl.nákl.
146. Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Budapest: EÖtvös University Press.
147. Vogel, N., Schilling, O. K., Wahl, H. W., Beekman, A. T., & Penninx, B. W. (2013). Time-to-death-related change in positive and negative affect among older adults approaching the end of life. *Psychology and Aging*, 28, 1286-141. doi:10.1037/a0030471
148. Vymtal, J. (2004). *Obecná psychoterapie* (2., rozprac. vyd). Praha: Grada.
149. Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: *A mutually enriching dialogue* [Online]. *American Psychologist*, 61(3), 227-239. doi:10.1037/0003-066X.61.3.227
150. WHO. (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. New York, USA.
151. Wood, J. V., Taylor, S. E., & Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer [Online]. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 49(5), 1169-1183. doi:10.1037/0022-3514.49.5.11
152. Zeman, M. (2008). Koncept SEIQoL jako nástroj pro hodnocení kvality života. *Kontakt*. 10(1), 140-149.

Seznam příloh

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

Příloha 2: Informovaný souhlas

Příloha 3: Otázky semistrukturovaného rozhovoru

Příloha 4: Ukázka doslovného záznamu rozhovoru

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Zkušenost s praktikováním jógy ve vztahu k životní spokojenosti

Autor práce: Bc. Anetka Petrášková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Matěj Měcha, PhD.

Počet stran a znak : 108 stran (255 349 znak)

Počet příloh: 4

Počet titul použité literatury: 152

Abstrakt: Práce se zabývá zkušeností s praktikováním jógy a jeho vztahem k utváření pocitu životní spokojenosti. První část teoretického bloku věnuje životní spokojenosti dle různých koncepcí a faktorů, které ji ovlivňují. Druhá část se týká jógy, nastiňuje její filozofický a historický základ. Dále rozebírám prvky jógy a jejich vliv na tělesnou i psychickou stránku. Přechod mezi teoretickou a praktickou částí práce reprezentují studie vztahu jógy a životní spokojenosti. Vlastní empirická část je založena na kvalitativní exploraci zkušenosti s jógou a pocitu spokojenosti formou více etných případových studií. Data byla sebrána pomocí polostrukturovaných rozhovorů se 7 jedinci, kteří se dlouhodobě a pravidelně věnují józe. K analýze posloužila IPA, ze které vzalo 8 témat. Výzkum ukázal, že jóga je důležitou součástí života respondentů a možným prostředkem k podpoře spokojenosti. Je formou sebepoznání a rozvoje silných stránek, jako je budování sebevědomí, změna přístupu k sobě, změna perspektivy, zdraví i mezilidských vztahů. Pomáhá zvládat náročné situace, a to skrze autoregulaci pozornosti a myšlení, tréninkem vědomosti i zvyčováním tělesné zdatnosti. Nelze upírat jedině význam jógy a jejích účinků v životech respondentů.

Klíčová slova: životní spokojenost, osobní pohoda, faktory životní spokojenosti, psychohygiena, jóga

ABSTRACT OF THESIS

Title: Experience of practicing yoga in relation to life satisfaction

Author: Bc. Aneřka Petrůskovů

Supervisor: doc. PhDr. Matůř-řmcha, Ph.D.

Number of pages and characters: 108 pages (255 349 characters)

Number of appendices: 4

Number of references: 152

Abstract: The work deals with the experience of practicing yoga and its relationship to the formation of life satisfaction. The first part of the theoretical block is about life satisfaction according to various concepts and factors that influence it. The second part concerns yoga, outlining its philosophical and historical background. Further, I analyze elements of yoga and their influence on physical and mental aspects. The divide between the theoretical and practical parts of the thesis is represented by studies of the relationship between yoga and life satisfaction. The empirical part itself is based on qualitative exploration of the experience with yoga and satisfaction in the form of multiple case studies. Data were collected using semi-structured interviews with 7 individuals who have been doing yoga regularly for a long time. The analysis was based on IPA, which produced 8 themes. Research has shown that yoga is an important part of respondents' lives and a possible means of promoting satisfaction. It is a form of self-knowledge and the development of strengths such as building self-confidence, changing attitudes, changing perspectives, health or interpersonal relationships. It helps to cope with challenging situations, through self-regulation of attention and thoughts, training of mindfulness or increasing physical fitness. The unique meaning of yoga and its effects in the lives of respondents cannot be denied.

Příloha 2: Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO ÚČASTNÍKY VÝZKUMU

Byl/a jsem seznámen/a s podmínkami, cílem a obsahem výzkumného projektu, jehož autorem je Bc. Anetka Petrásková, studentka FF Univerzity Palackého v Olomouci, na Mgr. studiu Psychologie.

Souhlasím s účastí na projektu a dávám výzkumnici své svolení, aby materiál, který jsem poskytl/a, použila za účelem sepsání diplomové práce, popř. odborného článku a pro jakékoliv další odborné publikace a prezentace vycházející z tohoto výzkumu.

Byl/a jsem obeznámen/a, že bude zachována důvěrnost a má identita bude chráněna během výzkumu i po jeho skončení.

Souhlasím s nahráváním rozhovoru výzkumníci a s analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho popisem. Dávám souhlas k tomu, že výzkumnice mohou v odborné publikaci citovat informace, které jí poskytnu.

Rozumím tomu, že pokud se v průběhu rozhovoru objeví pro mě obtížná témata, mohu odmítnout odpovídat na jakoukoliv otázku nebo kdykoliv ukončit rozhovor a odstoupit od výzkumu.

JMÉNO:

PODPIS:

V..... DNE.....

Příloha 3: Otázky semistrukturovaného rozhovoru

JÁDRO ROZHOVORU

Emocionální spokojenost

Co pro Vás znamená emocionální spokojenost?

Co považujete za důležité v jejím dosahování?

Co Vaši spokojenost ovlivňuje, jaké faktory?

Jóga:

Co pro Vás znamená jóga?

Jak a kdy jste se k józe dostal/a? Co Vás k józe přivedlo?

Co Vás u jógy udrželo, jak se vyvíjela Vaše zkušenost s jógou?

Co zahrnujete do praxe jógy?

Jaké místo zaujímá jóga ve Vašem životě ?

Jaký má jóga vztah k důležitým oblastem života? Které oblasti života ovlivnila a jak?

Příloha 4: Ukázka doslovného p episu rozhovoru o Frída

A: Takže první otázka by byla, co pro vás znamená –t stí, nebo spokojenost se životem?

F: Spokojenost pro m znamená hlavn spokojenost sama se sebou. Spokojenost pro m znamená i vnit ní klid, po kterým jsem tak vřdlycky pátrala, který jsem nem la a necítla. Tak to je asi pro m spokojenost. A myslím si, že první úpln prap vod je být spokojena sama se sebou a od toho se odvíjí vlastn ta spokojenost v život a spokojenost se svým okolím, se vztahy, se v-ím. I s prací. Se v-ím.

A: A vlastn jaká vede cesta k tý Va-í spokojenosti, jak jí dosahujete, tý spokojenosti?

F: Tý spokojenosti jsem dosáhla a neustále si ji tak udržuju díky józe, díky praktikování jógy, která p i-la do mého života, p es fyzické cvi ení díky star-í dce i, ale vlastn díky ní jsem za ala m nit sama sebe...a tím se za al m nit celej m j život. Jaká byla ta otázka?

A: Co Vás d lá – astnou?

F: Takže jóga, takže ur it praxe, práce sama na sob , práce sama na sob a jóga je takovou berli kou, vřdlycky pom ckou vlastn , která mi zase navede k tomu, i kdyfl to t eba není zrovna ideální v tom život , tak m zase navede k tý spokojenosti nebo k tomu, že prost v-echno je dobrý a že bude to dobrý a že m flu jít zase dál v život . A nau ilo m to, posílilo m to vnit n hodn ! P estala jsem se bát jakýchkoliv zm n, jakéhokoliv rozhodnutí, i kdyfl v tu chvíli jsem nev d la, jestli je dobrý, nebo –patný. Tak to v-echno, v-echno skrze praxi tý jógy. Ale bylo to kr ek po kr ku, nebylo to jenom, že jsem za ala d lat jógu a bylo to hned. Je to takový pro m , co se mi líbí práv na tý józe, není, že se lov k n co nau í a tím to kon í. Je to neustálý, nekone ný proces a m ní se to. Jsou lep-í chvíle, jsou hor-í chvíle. A je to i s fyzickým t lem, je to i s mentálním t lem. Ale ur it se cítím, ve svém život a sama se sebou jist j-í, úpln jinak k sob p istupuju a na spoustu v cí se dívám jinak. Ale je to opravdu díky tý józe. Kdyfl byly t flký chvíle, tak i to se snařím vřdlycky doporu ovat na svých hodinách, nep estávat s tou praxí, i kdyfl se lov ku nechce, je energeticky totáln na dn , tak neustále tro-ku tý praxe tam zavád t, pravideln . Protože i skrze to se pak lov k na spoustu t ch situací dívá jinak. No. Takže jóga.

A: Dalo by se tohleto tro-ku rozvést, co tam bylo na tý cest Va-í, jak to postupovalo, jak se to vyvíjelo?

F: Tak za ala jsem fyzickým cvi ením, asi jako v t-ina lidí na západ . I moje star-í dcera tenkrát m la problémy se zády, nev d li jsme, co najít, protože jí bylo 13 let, takže fitko

pro ni nebylo je-t a aerobik, to ji nebavilo, takže jsme za-li na powerjogu. Ale vlastn ...kterou, jako tu jogu, ona kolem m chodila, ale já jsem si íkala: šTo není pro m .ō, jako v t-ina lidí. Ale vlastn jsem za ala poznávat, fle prost po t ch hodinách jógy, a ufljsme jenom cvi ili a nic se ned lo, tak se lov k cítil upln jinak. Třta jsem hladová na hodinu, po hodin jsem nem la hlad. Třta jsem smutná na hodinu, po hodin nebyl smutek.... No a tak jsem za ala postupn objevovat r zný u itele, nebo p icházeli ke mn r zní u itelé a skrze n jsem se dostávala ke knífkám a tak to -lo postupn a tak jsem za ala jako více intenzivn ji tu jógu nebo tu praxi té jógy zavád t do svého řivota. Opravdu to byl boom jednu dobu, fle jsem fakt byla kařdý víkend na n jakým workshopu, dokonce jsem chodila 2X denn na tu moji u itelku, kterou jsem si na-la. Prost to bylo úpln , a te jsem cejtila, fle je mi líp a líp a vlastn shodou okolností doma to za alo jít upln n kam jinam, doma to za alo být -patný. A i kdyfl jsme za ali s bývalým manřelem praktikovat jógu spole n , tak na-e cesty se roze-ly. Ale je to taky zajímavý, fle skrze tu jogu jsem vid la, fle ufl ta nestabilita nebo ta nevyrovnanost byla ufl p ed tím. Jenom to lov k nevid l, nebo se bál se na to podívat, bál se cokoliv ud lat Ale vlastn díky tý józe jsem za ala více sama sebe poznávat, víc si v ít, v tu chvíli jsme se nebála íct spoustu v cí. No a to -lo postupn , postupn , no afl p í-la opravdu radikální zm na, rozvod. Za al nám úpln novej řivot, prost ufl ne v manřelství, flejo...no...rozpad rodiny, cofl jsem nikdy necht la, protofle jsem se opravdu vdávala mladá, s tím, fle jsem cht la flít s jedním muřem celej řivot a najednou to nebylo. A nevid la jsem v bec, co m ěká. V bec jsem nev d la. A samoz ejm obavy a strachy tam byly. Ale shodou okolností mi vřdycky, tou dobou ufl jsem u ila, za ínala u it, ale vlastn vřdycky mi to dodávalo sílu a vřdycky mi to ta jóga p íná-ela. A ufl moje vlastní praxe nebo lekce. Vřdycky mi to najednou dodávalo hodn energie, dodávalo mi to vlastn smysl v tom řivot . A já najednou poci ovala, fle kdyfl jsem ud lala tu zm nu, fle za ínám dýchat. Vlastn jsem cejtila najednou na svém fyzickém t le, na sob , fle mi je vlastn líp. No, pak ufl to -lo postupn , za lo se dít spoustu v cí a i kdyfl spousta lidí o m m lo strach, po ínaje mýma rodi ema, netu-ili, co se bude dít po tom rozvodu, tak vlastn se báli, fle p jdu n kam dolu, fle nebudu toho schopná, tak naopak jako. Naopak. Ale p ítom to bylo....o tom, fle jsem si jakoby musela postupn za ít v ít sama sob . No ale v-echo to opravdu bylo skrze jogu, a ufl fyzický cvi ení, a ufl meditaci, a ufl samoz ejm dechový cvi ení, a ufl práce sama na sob . Protofle u tý jógy, já jsem si tam musela i p íznat spoustu v cí, sama na sob . I n které v cí zm nit sama v sob , cofl n kdy je t řký, no. Ale vid la jsem vlastn , fle mi je líp a líp a fle se cejtím líp a líp a fle v-echo za íná postupn n jak fungovat no a te ufl se jenom vezu na tý vln ☺

I když samozřejmě pro mě to byl velicej propad v život , ten rozhod. A hodně , hodně bolestivý. Ale.. ten život nikdy už nebude, že bude jedna lájna, kdy budeme –astný a bude to v pohod . Ale vlastně cítím, že už ty propady nejsou. I když se dají v život , tak já sama sebe už znám víc. Už vím, že spousta v cí je a druhý den nemusí být, v-echno se mnou, tak už ty propady u mě nejsou takový. Už to není, už tomu nepropadám, už to není tak hrozný. Už třeba vím, co mám dlat. Už vím, jak třeba zacházet s myšlenkami. Takže..který jsou velmi mocný, no, takže to v-echno se snažím zavádět a co se u mě v józe, pak do svého života. A ono to funguje. I když to třeba zpočátku nejde, nebo se to zdá, že je to těžký. Vždycky to není jakýs ovoce přinesené. A myslím si, že je dobrý si občas v život projít tím horším, aby člověk pochopil nejenom v cí sám o sobě , ale aby se někam posunul v tom život . Takže vlastně jsem i za tyhle chvíle, i když v tu chvíli mi nejsou příjemný, tak vlastně po delší době jsem za ně velmi vděčná. A věřím si toho, že je vlastně , jsem vděčná za to, že se mi dají v život , po delší době .

A: A vy jste říkala, že jste si v domě těch změn, ke kterým u Vás došlo, tak to taky bylo se dalo rozvést, nebo se to týkalo těch změn?

F: Týkalo se to mě samotný, týkalo se to...já jsem si opravdu musela přiznat spoustu v cí sama na sobě . Musela jsem sama, sama sebe přijímat taková, jaká jsem. Vlastně i výchovou od malička, pak v manželství jsem vlastně zjistila, že jsem byla pod totální kontrolou poád někoho. Člověk se necítil vnitřně svobodný. A teď nemyslím tu svobodu dlat si, co chceme. Ale přitom já jsem nebyla člověk, který by v tom partnerství někoho omezoval. Ale přitom já jsem byla omezovaná a vlastně jsem cítila, že se dusím. A myslela jsem si, že je to tak správně , že za to mám zase určitý jiný v cí. Ale vlastně jsem zjistila, že jsem člověk, který potřebuje ten prostor, potřebuje svobodu. Ale nesobeckou svobodu, ne abych ubližovala někomu tím, ale abych opravdu byla tak, abych já sama, abych byla spokojená...e...ve svém těle, ve svém život . To v-echno souvisí jedno s druhým. Protože on když člověk se necítí dobře ve svém život , tak se to odráží samozřejmě na tom fyzickém těle, na zdraví, na v-ěmno. No, takže, takže to bylo...ty změny prostě musely přijít se mnou. Musely prostě přijít se mnou. Musela jsem já udlat ty kroky, najednou jsem byla nav-echno sama. Teď zařít si vnitřně. To vždycky moje učitelka mi říkala, když jsem taková ne–astná jí volala, ubreňená, mi vždycky napsala: věř si. A to si myslím, že je strašně důležité. Mít tu víru sama v sebe.