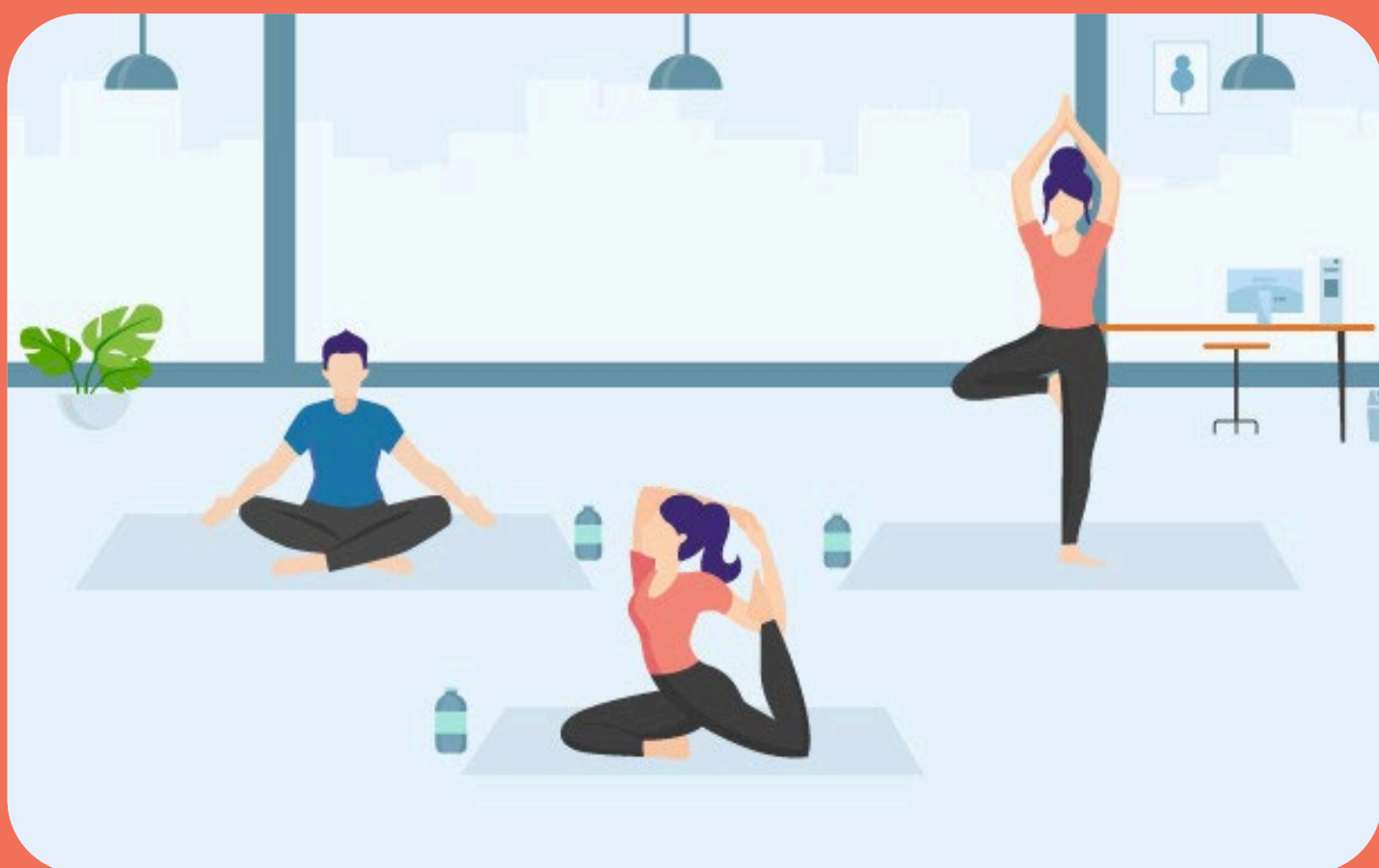


# Praktický průvodce jógou pro rodiče





## Obsah

Inspirativní příběh	3
Úvod	4
Pro koho je jóga určena?	5
Co je to jóga?	6
Výhody jógy pro rodiče	7
Co je potřeba pro cvičení jógy	9
Místo a nástroje	9
Učící proces	9
Čas, oblečení a motivace	9
Aktivita 1: Pište si deník	10
Aktivita 2: Vytvořte si nástěnku vizí a stanovte si záměr	12
Aktivita 3: Cvičení vděčnosti	12
Zdroje	13

Zřeknutí se odpovědnosti: Podpora Evropské komise na vydání této publikace nepředstavuje schválení obsahu, který odráží pouze názory autorů a Evropská komise nemůže nést odpovědnost za jakékoliv použití informací v nich obsažených.

## Inspirativní příběh

Vůbec jsem si neuměla představit, jaké to je navštěvovat hodiny jógy, jaké to je, že by se jóga stala mou vášní a já bych si zvykla na pravidelné procvičování, nastavování svého těla do všech těchto podivných poloh (yoga asanas).

Vždy jsem měla mírnou nadváhu a nebyla jsem tolik ohebná. Směšně jsem si myslela, že bych měla být flexibilní a mít klasickou velikost, abych mohla navštěvovat hodiny jógy. Nyní, po roce praxe, stále nejsem štíhlá a ohebná jako balerína, ale jistě mám lepší fyziku a jsem více sebevědomá a šťastná.

Má kamarádka, která zrovna začala cvičit jógu mě přesvědčila, abych tam jednoho dne šla s ní. Pouze se podívat, jestli to není pro mě. Nebylo! Přišlo mi těžké pochopit, kde musím mít svá chodidla, když mé ruce spočívaly ve složité poloze a má páteř směřovala dolů k zemi a zároveň jsem měla zhluboka dýchat klidně a uvolněně. Příliš mnoho informací pro mou přeplněnou mysl a život. Ale nakonec jsem šla podruhé, potřetí a znovu a znovu. Proč? Protože na konci každé lekce jsem cítila, že se něco změnilo. Ve mně, na mě. Něco velmi malého na začátku, ale něco, co se zvětšovalo v průběhu času.

Zaplatila jsem druhý měsíc a docházela jsem pravidelně na lekce jógy třikrát týdně. Mé tělo se stávalo silnější a flexibilnější, ale byla to hlavně má mysl, která se stávala silnější a flexibilnější. Uvědomila jsem si, že má trpělivost na cvičební podložce se stala trpělivostí v životě, uvědomění na podložce znamenalo uvědomění v životě, síla na podložce znamenala sílu v životě a flexibilita na cvičební podložce se projevila flexibilitou v životě. V průběhu minulého roku, kdy jsem pravidelně cvičila jógu, nic významného se v mém životě nestalo. Má rodina je stejná, moje práce, kamarádi, a dokonce i mé problémy. Ale já už stejná nejsem. Jsem kompletně nový člověk, který teď umí řídit každý aspekt svého života lepším způsobem. A bylo to tak snadné – potřebovala jsem pouze podložku na cvičení, a samozřejmě, patnáct minut! Nemusím ani říkat, že jsem se stala mnohem více uvolněným rodičem a lepším vzorem pro mé děti.

Maria, 45, Greece

## Úvod

Drazí rodičové,

V této sekci vás zveme k výuce jógy, starověké formě cvičení, která využívá držení těla a dýchání ke zlepšení síly a flexibility, aby se zvýšila fyzická a duševní pohoda.

Na rozdíl od toho, co si mnoho lidí myslí, jóga není náboženství a ani nemusí být vnímána jako duchovní praktika.

Níže je nastíněn historický kontext a filozofie jógy, ale především je tento text zaměřen na to, co bylo dokázáno výzkumy a jsou poskytnuty praktické tipy a doporučení.

Doporučujeme vám přečíst první kapitoly a vyzkoušet si příklady cvičení, abyste zjistili, zda je tato metoda pro vás. Pokud ano, zřejmě budete chtít pokračovat ve čtení a vyzkoušet více cvičení. Pokud vás tato metoda nebude zajímat, můžete si přečíst úvod do jiných metod.

## Pro koho je jóga určena?

Dle našeho mínění je jóga pro každého. Nicméně, před zahájením jakékoliv formy cvičení je doporučováno vyhledat lékařskou pomoc. Jóga je však zvláště vhodná pro:

- ty, kdo by chtěli zlepšit zdraví svého těla, sílu a výdrž
- ty, kdo si užívají větší a větší výzvy v každém cvičení
- ty, kdo si myslí, že by mohli těžit ze stretchingu
- ty, kdo by chtěli provozovat nějaký sport, aniž by se potili
- ty, kdo by chtěli cvičit o samotě
- ty, kdo by chtěli cvičit v tichosti

## Co je to jóga?

Jóga je 3000 let stará tradice, jež znamená „spojení“ ve smyslu vyrovnávání a koordinace mysli, těla a dechu. V západním světě je jóga považovaná za holistický přístup ke zdraví a je klasifikována Národním institutem zdraví jako forma doplňkové a alternativní medicíny (CAM).

Když byla filozofie a praxe jógy prvně popsány Patanjalem v prostém textu, jóga sutras (směrodatný text o józe) byla mnohým lidem známá pouze jako jóga asana, fyzická praxe jógy, ale asana je pouze jedním z mnoha nástrojů užívaných pro léčbu jedince. V józe sutras, Patanjali nastiňuje osmidílnou cestu k uvědomění a osvícení zvanou ashtanga, což doslova znamená „osm končetin“. Těchto osm končetin může být považováno za kroky a průvodce, jak žít smysluplný život. Tedy obrácení pozornosti k vlastnímu zdraví a sebe-disciplíně, ale také k poznání spirituálních aspektů vašeho prostředí. Na základě Patanjaliho osmi končetin bylo vytvořeno mnoho odlišných disciplín jógy, které jsou stejně důležité a tvoří jeden celek. V západním světě nejběžnější aspekty jógy jsou fyzické pózy (asany) a dechová cvičení (pranayama) jógy Hatha a meditace.

Výzkumy potvrdily, že pravidelné cvičení jógy asana podporuje tělesnou sílu, výdrž a flexibilitu. Na druhé straně pranayama (dechové techniky a meditace) zklidňují mysl, pomáhají se soustředit, vyvíjejí lepší povědomí a snižují úzkost. Na závěr, ti, kdo cvičí jógu jsou s větší pravděpodobností sebe-kompetentnější a více sebe-uvědomějí, což přispívá k vyšší kvalitě života. Důraz je ve výzkumech kladen na aktivní přístup jedince, což obnáší to, že se někdo objeví s karimatkou na hodině jógy a přijme změny v návycích a životním stylu.

## Výhody jógy pro rodiče

Cvičení jógy je projev péče o sebe samé, který podporuje zdraví, a to jak fyzické, tak i mentální. Jóga přináší klid, který čistí duši od všech přebytečných myšlenek a vytváří prostor pro jasná řešení a akce v situacích, kdy rodiče musí čelit neustálým nepředvídatelným událostem. Jóga může rodičům poskytnout nástroj, jak se soustředit na daný moment, stát se více flexibilnějšími, snížit stres ve složitých situacích a zvládat výzvy a změny, se kterými musí nakládat <sup>1</sup>. Navíc, pravidelné cvičení může znamenat „můj čas“ pro rodiče, kteří se potřebují vyrovnat s každodenní rutinou.

V dlouhém časovém horizontu může jóga vést za hranice procvičování asany a pranayamy na cvičební podložce. Může vést k hlubšímu studiu a praktikám filozofie jógy a osmi končetin, abyste si mohli dopřát ještě více blahodárných aspektů, které jóga může poskytnout. Tisíciletá tradice nese velké množství významných spisů, moudrých duchů a citátů, které vám mohou poskytnout útěchu, a dokonce i odpovědi na mnohé vaše starosti. Jak velký je skutečně váš problém většinou záleží na vašem úhlu pohledu. A také vaše perspektiva závisí na vašem fyzickém a duševním zdraví, tedy na době.

Dobře prováděná jóga může poskytnout rodičům sebevědomí ke sdílení zkušeností, což vede k benefitům s jejich dětmi. V tomto případě může být jóga „váš čas“. Rodiče a děti spolu tráví čas, lépe se k sobě připojují a také lépe komunikují, více si důvěřují, lépe si rozumí. Ve významných situacích mezi rodiči a dětmi jde právě o nedostatky v komunikaci a vzájemném porozumění.

Vedle fyzických výhod jógy lze pozorovat, že pomáhá i redukovat stres, zbystrit pozornost a vyrovnat nervový systém. Jóga napomáhá najít odolnost nejdříve zklidněním těla. Asany uvolňují napětí různých svalů napříč tělem, a zároveň vysílá zprávy mozku, že je v pořádku relaxovat nebo vzdát se a nenést neustále veškeré pocity a být v pozoru. Odpočatý nervový

<sup>1</sup> <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/ProtectiveFactorsActionSheets.pdf>



systém vede k jasnější mysli. A s touto jasností je jedinec schopen identifikovat stresovou situaci a spíše ji pozorovat než na ni reagovat.

Jóga navíc učí váš mozek být flexibilní. Mozek hledá vazby ve formě opakování, bezpečí a jistoty. I když jsou tyto vazby stresující a nepohodlné a dělají vás nešťastnými, je žádoucí provést změnu. Je fakt, že mozek se změnám brání, i když je to pro něj přínosné. Plynutí jógy (nepřetržitý pohyb a změny asany) a k tomu i náročné pózy nutí mozek vystoupit z jeho komfortní zóny a přivyknout změnám. Nové polohy cvičí mozek zrelaxovat v nečekaných situacích. Přijměte nejistotu, místo toho, abyste s ní bojovali. Umožněte vašemu mozku odpočinout si zvyknout si na to, že se občas cítí nepohodlně.

Navíc, asany jsou rozděleny na stoj na rukou a stoj na hlavě, rotace a balanční polohy; každá skupina poskytuje cvičícím určité přínosy. Balanční polohy, například pozice stromu, vám nabízí příležitost centrovat vaše tělo. Musíte se naučit soustředit se, zůstat v klidu, soustředit se na dech a být si vědomi každé změny ve vaší rovnováze; upravovat váš postoj vždy, když je potřeba, jinak spadnete. Co se naučíte na vaší cvičební podložce může být aplikováno ve vašem životě, aniž byste to dělali násilím. Jen proto, že se ukážete na vaší podložce a cvičíte. Pravidelné cvičení a zlepšení (prohlubování asany a delší výdrž v polohách), pomáhá budovat emoční sílu a sebevědomí při vašich rozhodnutích, překonat mnoho situací a pochopit vaše schopnosti.

Na závěr lze říct, že budování odolnosti znamená péči o sebe samé. Nikdo, ani rodiče, nemohou nabídnout svým milovaným péči, kterou potřebují nebo zvládat složité situace, pokud jsou „prázdní“ uvnitř, zlomení, bez energie a plní toxického stresu.



## Co je potřeba pro cvičení jógy

### Místo a nástroje

Jóga je cvičení, ve kterém málokdy potřebujete nějaké speciální místo či vybavení. Jediné, co potřebujete, je pohodlný oděv, prostor okolo vás, abyste se mohli hýbat a něco pohodlného pod vaše tělo (např. podložku) a čas soustředit se na vaše cvičení.

Stojí za to vybrat si místo, které vás uklidňuje. Například prázdný pokoj s příjemnými barvami, park, les nebo cokoliv, co prospěje vaší mysli v daný moment.

### Učící proces

Výuka jógy je celoživotní proces.

Musíte začít pomalu a nechat čas dělat svou práci;

musíte začít zlehka a nechat gravitaci dělat svou práci;

a musíte se soustředit na váš dech a nechat jej dělat svou práci.

### Čas, oblečení a motivace

Pohodlný oděv a určitý čas věnovaný józe je vše, co potřebujete. Na józe je dobré to, že můžete provést tolik cvičení, kolik máte zrovna času. Buďte realisté a necvičte příliš dlouho a příliš rychle.

Důslednost je nicméně velice důležitá! Takže je lepší začít s krátkými ale pravidelnými cvičeními, z kterých se pro vás stanou zvyky raději, než volit delší a řídké rozvržené tréninky.

V závislosti na vašich potřebách a vývoji vašeho zájmu se pak můžete rozhodnout pro pokročilejší praxi.

## Cvičení: Aktivita pro začátek

Vzhledem k všem výše uvedeným skutečnostem se při vytváření aktivit pro jógu a odolnost rodičů lze zaměřit na určité cíle:

- 1) Péče rodičů o sebe sama.
- 2) Sebepoznání rodičů, smíření se s jejich slabými stránkami a posílení jejich silných stránek.
- 3) Budování mostů mezi rodiči a jejich dětmi.
- 4) Řešení náročných situací.
- 5) Pěstování empatie.
- 6) Pěstování klidné a soustředěné mysli.

V tomto bodě je jádrem každé činnosti zapojení rodičů do cvičení jógy. Člověk musí nejprve zažít, co je jóga, aby ji mohl používat jako nástroj, zejména pro práci na své celkové pohodě. Proto může být cvičení jógy prvním úkonem pro péči o sebe sama. Vše, co následuje, vyplynulo z kruhu toho, co jóga představuje.

### Aktivita 1: Pište si deník

Psaní myšlenek na papír nemá žádná pravidla. Můžete být sami se sebou, být k sobě upřímní, odhalovat emoce a situace, které vás zraňují. Deník lze použít jen jako brainstorming nebo s určitou strukturou, jako je následující, která se vám nabízíme:

#### **Napište vaše**

- *Úspěchy nebo věci ve vašem životě, na které jste hrdí.*
- *Výzvy, kterým jste v minulosti dokázali čelit*
- *Silné stránky*
- *Slabé stránky*

***Další otázky, které můžete potřebovat zodpovědět v případě náročné situace s vašimi dětmi, jsou následující:***

- ***Co vašemu dítěti jde nejlépe a co se vám na něm líbí?***
- ***Co se vám líbí na rodičovství?***
- ***Co vám na výchově připadá náročné?***
- ***Jak jste se naučili rodičovským dovednostem?***
- ***Jak se dále učíte o vývoji svého dítěte?***
- ***Co vám pomohlo dozvědět se o sobě jako o rodiči?***
- ***Existují věci, které vás v souvislosti s vývojem nebo chováním vašeho dítěte znepokojují?***
- ***Vyjádřili ostatní lidé obavy ohledně vašeho dítěte***

***Každý den napište do svého deníku „Dnes jsem vděčný za ...“***

Rodiče mohou také hledat a nalézat to, co je v hlavě jejich dětí. Již bylo zmíněno, že je důležité, aby skutečná a hluboká komunikace mezi rodiči a dětmi rozpouštěla případné konflikty a zmírňovala náročné události v každodenním životě. Je důležité, aby rodiče svým dětem plně rozuměli. Na tomto místě se nabízí následující aktivita:

*Nakreslete na široký papír hlavu, jednu pro vás a jednu pro každé dítě, a požádejte je, aby na ni napsaly nebo nakreslily myšlenky a pocity, které v danou chvíli mají. Nemusí psát velké analytické věty, stačí i krátké věty nebo jen slova. Musíte to udělat i vy sami. Pak si navzájem prozradte, co je napsáno, a podle výsledku vedte diskusi. Aktivitu můžete opakovat, kdykoli budete mít v budoucnu chuť“.*

## Aktivita 2: Vytvořte si nástěnku vizí a stanovte si záměr

V józe je dech považován za vašeho guru. Guru je váš vnitřní průvodce, učitel a rádce. Život začíná dechem. Rytmus dechu se může objevit, když jste úzkostní, ustaraní, unavení, šťastní, smutní nebo rozzlobení. Když je klidný a stabilní, celé vaše tělo a mysl může fungovat co nejlépe.

Zkuste následující cvičení hned po probuzení a těsně před spaním:

*„Posadte se do pohodlné polohy nebo si dokonce lehněte. Zavřete oči. Soustředte se na svůj dech. Napočítejte 7 hlubokých nádechů, a přitom mentálně pozorujte, jak se vaše břicho zvedá a klesá. Soustředte se jak na nádech, tak i na výdech“.*

Ve stresové situaci potřebujete okamžitou úlevu:

*„Zavřete oči nebo zaměřte zrak na stabilní bod a zhluboka se 3x nadechněte (3x celý nádech a výdech). Sledujte, co se stane.“*

## Aktivita 3: Procvičování vděčnosti

Při této činnosti si můžete uvědomit, že za vším štěstím se skrývá vděčnost. Člověk nemůže být šťastný, pokud necítí vděčnost. Cílem následující aktivity je odhalit tuto souvislost mezi vděčností a štěstím, aby ji člověk ve svém životě pěstoval.

**Krok 1:** Vzpomeňte si na okamžik, kdy jste se cítili opravdu šťastní. Dokážete to popsat slovy?

**Krok 2:** Napište si seznam toho, co vám dělá radost (předměty, lidé, zážitky apod.).

Zamyslete se nad tím, jaké věci to jsou? Závisí na vás nebo na vnějších faktorech? Jak dlouho vám může, řekněme, nové oblečení nebo zážitek přinášet pocit štěstí?

**Krok 3:** Napište si seznam věcí ve svém životě, za které byste chtěli poděkovat. Pozorujte a porovnejte oba seznamy. Jsou všechny věci, které vám dělají radost, stejné s věcmi, za které jste vděční? Jak se při soustředění na to, za co jste vděční, cítíte? Zamyslete se nad těmito myšlenkami.

**Krok 4:** Pište si každý den deník, za co jste (dnes) vděční

## Zdroje

Arndt B., Michalsen A., Khalsa S.B.S., Telles S., and Sherman K.J., (2012). *Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews*. Evidence – based Complementary and Alternative Medicine: eCAM

Hanson R., & Mendius R., (2009). *The practical neuroscience of Buddha's Brain – happiness, love & wisdom*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.

Hill M., Stafford A., Seaman P., Ross N., and Daniel B., (2007). *Parenting and resilience*. Joseph Rowntree Foundation, University of Glasgow.

Matko K., & Sedlmeier P., (2019). What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. *Front. Psychol.*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276>

Shapiro S.L., Walsh R., & Britton W.B., (2003). *An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions*. *Journal for Meditation and Meditation Research*, Vol. 3, 69-90.

Sharma Y.K., Sharma S., and Sharma E., (2018). *Scientific benefits of Yoga: A Review*. RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary, Vol.3, Issue 08.

Woodyard C., (2011). *Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life*. *Int J Yoga*. 2011 Jul-Dec; 4(2): 49–54.

### Internetové zdroje

- <https://www.yogajournal.com/practice/beginners/beginner-faqs-why-yoga/eight-limbs-of-yoga/>
- <https://chopra.com/articles/grow-your-resilience-through-yoga-and-meditation>
- <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/ProtectiveFactorsActionSheets.pdf>



## PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja  
**UNDERSTANDING**



**INSTITUTE OF  
DEVELOPMENT**  
N. CHARALAMBOUS



**PELICAN**



**submeet**  
incontrarsi per crescere



**Areadne**  
Lifelong Learning Centre