



BLAHOPŘEJEME

NAŠIM MILÝM PŘÁTELŮM, PŘÍKLADNÝM CVIČITELŮM, ORGANIZÁTORŮM A ZEJMÉNA
PROPAGÁTORŮM JÓGY V NAŠÍ ZEMI K JEJICH VÝZNAMNÝM ŽIVOTNÍM VÝROČÍM.

**PHDR. MILADĚ BARTOŇOVÉ
VLASTĚ KAPLANOVÉ
RUDOLFU MACHARÁČKOVÍ
ZDEŇCE LIBROVÉ
MIROSLAVU ČAPKOVÍ**

JEJICH DUŠEVNÍ SVĚŽEST JE OBDIVUHODNÁ. TO JEN NAŠE LIDSKÉ MĚŘÍTKO ČASU JIM
PŘIPISUJE NĚJAKÁ ČÍSLA K DATU NAROZENÍ.
PRO NÁS JE TO, ALE PŘÍLEŽITOST VYJÁDŘIT JIM NÁŠ NEZMĚRNÝ OBDIV, ÚCTU,
PODĚKOVÁNÍ A LÁSKU.

Zestárnout je štěstí. Avšak zestárnout a
zůstat duševně mladým to je ctnost,
to je výsledek moudrého životního stylu a
tvořivého využívání darů, jenž nám byly propůjčeny.
Nahum Goldmann

ZPRÁVA PŘEDSEDY VUJ O ČINNOSTI ZA OBDOBÍ OD 20.10.2000 DO 24.5.2003

Na aktivu cvičitelů ve dnech 20.-22.10.2000 v Jaroměřicích byl **zvolen výbor UJ** ve složení: předseda: Hošek Václav, členové: Hájek Pavel – místopředseda, který také zpracovával agendu Klubu jógy, Hošková Marie - hospodářka, Kaplanová Vlasta – bez určení funkce (zabezpečovala organizaci centrálních akcí a kontakt s ČASPV v Praze), Moravec Jan – řízení komise krajských vedoucích, Procházka Milan – řízení komise školení (a po sloučení i vedení komise lektorů) a Skalická Eva – ediční činnost.

Z usnesení aktivu cvičitelů 2000 vyplynul úkol **zpracovat změnu Stanov vzhledem k novému státoprávnímu uspořádání** a předložit ji ke schválení aktivu cvičitelů v roce 2001. Komise ve složení Hošek Václav, Klíma Antonín a Rubáš Václav zpracovala návrh změny Stanov a po připomínkovém řízení ji předložila Aktivu 2001, který ji schválil. **Tato změna Stanov byla zaregistrována Ministerstvem vnitra ČR 4.3.2002.**

Aktiv 2001 byl předložen **návrh nové koncepce činnosti UJ**, který byl schválen. Jednalo se o dva klíčové úkoly, které jsou ve skutečnosti trvalé. První z nich byl **přebudování struktury UJ v souvislosti se změnou státoprávního uspořádání**, který je již z velké části splněn, trvale zůstává především otázka **evidence členů a cvičitelů** a obsazení některých krajů ve funkci vedoucího aktivními cvičiteli. Druhý úkol byl zaměřit činnost UJ na další **vzdělávání aktivních cvičitelů UJ**. Tento úkol je průběžně plněn s tím, že do budoucna bude stále více narůstat snaha o zvýšení odborné úrovně cvičitelů.

Byly založeny webové stránky UJ, které zpracoval a dále obhospodařuje místopředseda výboru Pavel Hájek.

V rámci vzdělávání cvičitelů byly uspořádány v minulém funkčním období následující akce:

V r. 2001 bylo dokončeno **školení cvičitelů jógy II.třídy**, které bylo zahájeno ještě ve funkčním období předcházejícího VUJ.

V Brně se konalo ve dnech 6.-7.10.2001 **setkání lektorů L1 a L2 a krajských vedoucích**. Odbornou část vedli Jan Černý a Václav Hošek. Vzhledem ke kapacitním možnostem tělocvičny bylo setkání otevřeno i pro další zájemce z řad cvičitelů.

V Plzni byl na podzim roku 2001 za vedení Dagmar Rubášové uspořádán úspěšný **celostátní seminář „Jóga pro děti“**, který se těšil též velkému zájmu z řad cvičitelů dětské jógy.

Unie jógy navázala na tradici **Brněnských dnů jógy a zdraví a ve dnech 8.-10.11.2002** proběhla konference v Brně. Vedením organizačního výboru byl jmenován Vladimír Zeman. Pro něho i jeho organizační tým byla organizace konference nemalým úkolem, který vzhledem ke svým bohatým zkušenostem zvládl výborně.

Konference Brněnské dny byla hodnocena jako úspěšná, organizačně pečlivě a obětavě připravena, za což znovu patří dík hlavnímu organizátorovi Vladimíru Zemanovi, Janě Liberdové, Evě Skalické a dalším členům ze Sdružení pro ekologii člověka, kteří se na přípravě a průběhu konference podíleli. Z materiálů konference, které byly doručeny v dohodnutém termínu, byl zpracován Sborník. Za zajištění grafických a tiskařských prací patří dík Evě Skalické.

V rámci konference se uskutečnilo plánované **setkání cvičitelů seniorů**. Bohužel mnozí z nich se již z různých důvodů nemohli zúčastnit, ale pro přítomné účastníky bylo setkání příjemnou příležitostí pobýt se starými známými.

Ve dnech 26.-28.4.2002 v Žinkovech pokračovalo vzdělávání lektorů na dalším setkání **lektorů L1 a L2 a krajských vedoucích**. Odbornou část vedli Věra Knížetová a Josef Tillich. I tento seminář, vzhledem ke kapacitě střediska v Žinkovech a kvalitě programu, byl otevřen pro další zájemce z řad cvičitelů.

Další vzdělávání cvičitelů v roce 2002 bylo umožněno aktivním cvičitelům UJ účastí na květnovém **semináři Tai-či a taoistické jógy**, který organizoval Vladimír Zeman v Jaroměřicích u Jevíčka.

V rámci krajů proběhlo několik dalších **víkendových seminářů**, na jejichž organizaci se výbor UJ finančně podílel, např. semináře ve Zlíně, které organizovala V.Strnadová, pro členy KJ víkendový seminář D.Rubášové z Plzně, víkendový seminář jihočeského kraje, který organizovala J.Ratajová, víkendový seminář moravskoslezského kraje, který ve spolupráci s OC SPV zorganizovala M.Šimonková, krajský seminář jihomoravského kraje, který organizovala N.Zuzanová s E.Skalickou.

Valná hromada UJ (dříve Aktiv cvičitelů), která proběhla ve dnech 17.-19.5.2002 v Jaroměřicích u Jevíčka uložila komisi školení zpracovat postup **výměny cvičitelských průkazů v r. 2003 a uspořádat rekvalifikační kurz „Cvičitel jógy“**. O postupu výměny cvičitelských průkazů budete informováni samostatným referátem. Výbor UJ, jmenovitě Eva Skalická, zajistil zpracování a tisk nových cvičitelských průkazů a Osvědčení pro cvičitele jógy z rekvalifikačního školení.

V dubnu 2002 se v souvislosti s potřebou uspořádání **rekvalifikačního školení** podle požadavku novely Živnostenského zákona ukázala nutnost požádat MŠMT o **udělení akreditace UJ**, neboť Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV nezařadila do svého nového systému vzdělávání školení cvičitelů jógy. Ve velmi krátké době – prakticky během tří měsíců – byla zpracována žádost o akreditování UJ a připraveny náležitosti, které bylo třeba k žádosti připojit:

Vzdělávací projekt	Identifikace ekonomického subjektu
Stanovy Unie jógy	Výpis z registru ekonom. subjektů
Vyrozumění o zápisu do ŽR	Ustanovení odpovědného zástupce
Živnostenský list	Osvědčení o kvalif. odpov. zástupce
Obstaravatelská smlouva	Osvědčení o kvalifikaci odb. garanta
Místopřísežné prohlášení	Osvědčení odborného garanta o absolvování FTVS UK Praha

Po několika konzultacích s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy bylo vydáno Unii jógy dne 3.12.2002 pod čj. 31127/02-52 „**Pověření k vydání dokladu o kvalifikaci s celostátní platností ve smyslu vyhlášky č.21/1992 Sb. ve znění vyhl. č. 324/1993 Sb.**“. To znamená, že UJ může po dobu tří let pořádat rekvalifikační školení a vydávat úspěšným absolventům Osvědčení „Cvičitel jógy“ (standardní kvalifikace), na jehož základě může cvičitel získat Živnostenský list na výuku jógy. Na zpracovávání vzdělávacího projektu kvalifikace „Cvičitel jógy“ se podíleli ústřední lektori, vlastní návrh a konečné zpracování provedla komise ve složení Pavel Hájek, který dále v závěru jednal s MŠMT, Václav Hošek, Jan Moravec a Milan Procházka.

Začátkem prosince 2002 bylo zahájeno **rekvalifikační školení cvičitelů jógy** v rozsahu 166 hodin, které frekventanti úspěšně zakončili 2.března 2003. Celková úroveň byla účastníky školení hodnocena jako vysoká, i když, ostatně jako vždy, zde existují rezervy, které je možno využít a kterým napříště bude věnována větší pozornost.

Při školeních cvičitelů jógy jsou využívány odborné texty, vydané ČASPV. VUJ se usnesl, že v průběhu letošního roku bude komisí školení **zpracován dodatek speciálních učebních textů Jóga**.

Další krok, který bylo nutno v souvislosti se vzděláváním cvičitelů podniknout, bylo zpracování nové **Kvalifikační směrnice systému vzdělávání v UJ**. Návrh zpracovala opět komise ve složení Pavel Hájek, Václav Hošek, Jan Moravec a Milan Procházka. Některými lektory byl již předběžně připomínkován a vám, delegátům valné hromady, byl zaslán k připomínkování spolu s pozvánkou na tuto Valnou hromadu. Na této Valné hromadě bude

předkládán k projednání a schválení. Schválení a vydání této Směrnice je pro UJ důležité vzhledem k plánu práce UJ pro letošní rok, neboť podle této Směrnice jsou pořádána školení cvičitelů jógy III.třídy a je naplánováno školení cvičitelů II.třídy.

Jak určitě sami zjistíte, vydávání našeho vnitřního **Zpravodaje Unie jógy** poskytuje našim členům dobrý přehled o životě Unie jógy, jejích plánech i hodnocení minulých období, plány akcí, seminářů – ústředních i v krajích, odborné příspěvky atd. Za tuto práci patří dík především Evě Skalické, která zajišťuje vlastní vydávání, ale také Pavlu Hájkovi a Janu Moravcovi.

Na závěr mé zprávy o činnosti UJ za uplynulé volební období je nutno zhodnotit práci výboru UJ jako velmi dobrou, všichni členové VUJ plnili obětavě náročné úkoly, kladené jednotlivými Aktivy cvičitelů – později Valnou hromadou a velmi živě svou prací reagovali na potřeby UJ. Všem sedmi členům výboru za tuto práci patří naše poděkování.

Zrovna tak rád konstatuji, že činnost UJ nejen na poli organizačním, ale i na poli vzdělávání cvičitelů je živá a celková úroveň se zvyšuje.

Vám všem bych potom chtěl poděkovat za podporu a pomoc, kterou jste nám při naší práci poskytovali.

Novému výboru do jeho další činnosti přeji hodně úspěchů, dobré spolupracovníky a vám šťastnou ruku při jeho volbě. Kandidátem stávajícího výboru na nového předsedu je Pavel Hájek.

Ing. Hošek Václav
Předseda výboru Unie jógy

USNESENÍ VALNÉ HROMADY UJ, KONANÉ 23.-25.5.2003 v ŽINKOVECH

Valná hromada UJ schvaluje:

1. Zprávu o činnosti UJ za uplynulé volební období
2. Zprávu o hospodaření za rok 2002
3. Zprávu kontrolní revizní komise za rok 2002
4. Návrh rozpočtu UJ na rok 2003
5. Návrh plánupráce UJ na rok 2004
6. Kvalifikační směrnici UJ
7. Zrušení komise Iyengarovy jógy a Taoistické jógy

Valná hromada bere na vědomí:

1. Výbor UJ ve složení:
Pavel Hájek – předseda a vedoucí klubu jógydy
Václav Hošek – místopředseda
Marie Hošková – hospodářka
Vlasta Kaplanová – organizační činnost
Eva Skalická – ediční činnost
Milan Procházka – komise školení a lektorského sboru
Jan Moravec – komise krajských vedoucích
2. Kontrolní a revizní komisi ve složení:
Emilie Kuderová – předseda

- Marie Bilinová – člen
Hana Metelková – člen
3. Nové krajské vedoucí: Jana Bubniaková – Pardubický kraj
Olga Vlasáková – Plzeňský kraj
a nové zástupce krajských vedoucích

Valná hromada ukládá výboru UJ:

1. Navázat kontakty s ostatními jinými sdruženími v rámci ČR v oblasti činnosti jógy za účelem vzájemného uznání stupňů cvičitelské kvalifikace. **T.: příští Valná hromada**
2. Postupně zabezpečit výměnu průkazů cvičitele II.třídy **T.: do 31.12.2005**

Valná hromada ukládá krajským vedoucím:

1. Postupně zabezpečit výměnu průkazů cvičitele III.tř. **T.: do 31.12.2005**

Usnesení bylo Valnou hromadou UJ jednomyslně schváleno.

V Žinkovech 25.5.2003

Za návrhovou komisí:
Ivana Fraňková v.r.

Marie Bilinová v.r.

Jan Moravec v.r.

ADRESÁŘ ČLENŮ VÝBORU UJ ČASPV

Předseda VUJ:

Hájek Pavel

Vochoz 147, 330 23 Nýřany

Telefon 377 822 444

e-mail: hajek.pavel@unie-jogy.cz

Členové VUJ:

Místopředseda
a vedoucí Klubu jógy

Hošek Václav

Rabštejská 43, 323 32 Plzeň

Telefon 377 527 809

e-mail: hosek.vaclav@unie-jogy.cz

Hospodářka

Hošková Marie

Rabštejská 43, 323 32 Plzeň

Telefon 377 527 809

e-mail: hoskova.marie@unie-jogy.cz

Organizační činnost

Kaplanová Vlasta

Kolodějská 10, 100 00 Praha 10

Telefon 274 817 677

e-mail: kaplanova.vlasta@unie.jogy.cz

Ediční činnost

Skalická Eva

Přívrat 20, 616 00 Brno

Telefon 549 524 121

e-mail: skalicka.eva@unie-jogy.cz

Vedoucí komise školení a
lektorského sboru

Procházka Milan
Mošnova 2, 586 01 Jihlava
Telefon 567 115 661
e-mail: prochazka.milan@unie-jogy.cz

Vedoucí komise krajských
vedoucích

Moravec Jan
Střední 28, 323 33 Plzeň
Telefon 377 520 185
e-mail: moravec.jan@unie-jogy.cz

ADRESÁŘ KRAJSKÝCH VEDOUČÍCH

Kraj Praha

František **Vítek**, Travná 1287, 198 00 Praha, tel.: 244 414 661, e-mail: frantisek.vitek@cnb.cz

Středočeský kraj

Oldřich **Heřmanský**, Pezinská 850, 293 01 Mladá Boleslav, tel.: 732 728 116

Jihočeský kraj

Jana **Ratajová**, 358 25 Deštná 13, tel.: 384 384 214

Plzeňský kraj

Olga **Vlasáková**, Malešice 115, 330 33 Plzeň, tel.: 606 390 544

Karlovarský kraj

Hana **Krejčová**, Hybešova 16, 360 05 Karlovy Vary, tel.: 353 568 203, e-mail:
h.krejcova@seznam.cz

Ústecký kraj

Jiří **Hájek**, Meruňková 2851/11, 400 11 Ústí nad Labem, tel.: 472 775 676, e-mail:
hajekj@sce.cz

Liberecký kraj

Marie **Málková**, Okružní 2161, 470 01 Česká Lípa, tel.: 478 524 468

Královéhradecký kraj

Mgr. Ivana **Fraňková**, Karolíny Světlé 2141, 544 01 Dvůr Králové nad Labem, tel.: 499 397
542, e-mail: ozdravovna@seznam.cz

Pardubický kraj

Jana **Bubniaková**, Pohledy 85, 568 02 Svitavy, tel.: 461 521 260

Kraj Vysočina

Eva **Formánková**, Nad lesem 2, 674 01 Třebíč, tel.: 568 850 902

Jihomoravský kraj

Ing. Anna **Zuzanová**, Luční 26, 616 00 Brno, tel.: 541 215 935

Olomoucký kraj

Hana **Metelková**, Polívkova 53, 779 00 Olomouc, tel.: 585 427 319

Moravskoslezský kraj

Milena **Šimonková**, Kašparova 16, 700 30 Ostrava 30, tel.: 596 719 441, e-mail:
msimonkova@seznam.cz

Zlínský kraj

Věra **Strnadová**, Sv. Čecha 514, 760 01 Zlín, tel.: 577 431 457

VÝMĚNA CVIČITELSKÝCH PRŮKAZŮ

Výměna cvičitelských průkazů III. a II. třídy byla již zahájena a potrvá **do 31.12. 2005.**

Průkazy III. třídy vyměňují krajszí vedoucí (viz adresář).

Průkazy II. třídy vyměňuje člen výboru pověřený řízením komise školení Milan Procházka (viz adresář VUJ).

Obojí jsou vyměňovány na základě předloženého (starého) průkazu opatřeného příslušnými kreditními body.

Vybrané staré průkazy budou průběžně odevzdávány spolu se seznamy cvičitelů, kterým byly průkazy vyměněny, výboru UJ.

ŠKOLENÍ CVIČITELŮ JÓGY II. A III. TŘÍDY

Školení cvičitelů III. třídy

Školící střediska jsou v metodických centrech - Brno a Plzeň.

Konání školení v obou centrech vychází z vašeho zájmu a většinou probíhá každý rok .

Brno – Centrum volného času Lužánky, etika a jóga, dr. Eva Skalická, Lidická 50,
658 12 Brno, tel.: 549 524 121, e-mail: skalicka.eva@unie-jogy.cz

Plzeň – ing. Jan Moravec, Střední 28, 323 33 Plzeň, tel.: 377 520 185,
e-mail: moravec.jan@unie-jogy.cz

Podmínky:

- dosažení věku 18 let
- vlastní praxe minimálně 3 roky
- písemné doporučení cvičitele

Školení cvičitelů II. třídy a standardní kvalifikace

je organizováno výborem UJ nepravidelně na základě vašeho zájmu. Vycházejí ze zkušeností z minulých let budou přihlášky zájemců o školení průběžně přijímány a evidovány a až bude přihlášen dostatečný počet vážných zájemců, bude zahájena organizace a příprava školení.

Všichni přihlášení zájemci budou včas informováni o termínech a místě školení.

Podmínky:

- dosažení věku 21 let
- středoškolské vzdělání dokončené maturitou
- platný průkaz a tříletá aktivní praxe cvičitele III. třídy
- doporučení vysílající organizace nebo cvičitele II., I. třídy nebo cvičitele se standardní kvalifikací, popř. krajského vedoucího

Zájemci se mohou hlásit u svých krajských vedoucích, nebo na adrese:

Milan Procházka, Mošnova 2, 586 01 Jihlava, tel.: 567115661, e-mail: prochazka.m@unie-jogy.cz

System kreditních bodů k obnově platnosti cvičitelského průkazu pro III. a II. třídu zůstává nezměněn.

**PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH V ROCE 2004 –
ČLENĚNO DLE OBLASTÍ**

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Oldřich Heřmanský

Termín	Akce, lektoři	Místo
2. 4. - 4. 4.	Oblastní seminář – ve spolupráci s Královohradeckým krajem	
12. 7. - 17. 7.	Jógový tábor B. Jiroušková a hosté	Český ráj Skokovy
19. 7. - 27. 7.	Taichi a jóga T. Šimurda, J. Veselá	Český ráj Skokovy
Prosinec	Adventní rozjímání Ivo Sedláček	Království u Dvora Králové

JIHOČESKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí : Jana Ratajová

Termín	Akce, lektoři	Místo
7. 2.	Jednodenní seminář	Tábor
3. 4.	Jednodenní seminář - Sobota s jógou Jana Ratajová	Strakonice
5. 6.	Krajský seminář Jógová etika v praxi Eva Skalická	Deštná
Září	Týdenní kurz Antonín Klíma	Knížecí Rybník u Tábora

PLZEŇSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Olga Vlasáková

Termín	Akce, lektoři	Místo
17. 1.	Seminář Jóga pro děti Pavel Hájek	Plzeň
23. 1. - 25. 1.	Cvičení v novém roce Václav Hošek a kol.	Plzeň
27. 1.	Volné cvičení pro všechny zájemce Václav Hošek a kol.	Plzeň
28. 1.	Volné cvičení pro všechny zájemce Václav Hošek a kol.	Plzeň
31. 1.	Tai-či sestava 24 J. Janout	Plzeň
1. 2. - 7. 2.	Mrazíci – zimní týden s jógou	Vidžín

	Hoškovi, Šestáková	
14. 2.	Tai-či sestava 24 a 28 V. Zeman, J. Liberdová manželé Hoškovi a kol.	Plzeň
21. 2.	Pohybové studio V. Hošek a kol.	Plzeň
27. 2. - 28. 2.	Víkend s jógou pro začínající Václav Hošek a kol.	Plzeň
12. 3. - 14. 3.	Zdravotní účinky jógy Václav Hošek a kol.	Plzeň
20. 3.	Tai-či sestava 24 J. Janout	Plzeň
26. 3. - 27. 3.	Víkend s jógou pro pokročilé Václav Hošek a kol.	Plzeň
2. 4. - 4. 4.	Seminář pro cvičitele TJ Jóga Plzeň Václav Hošek a kol.	Vidžín
23. 4. - 24. 4.	Jóga pro ženy Václav Hošek a kol.	Plzeň
15. 5. Dopoledne	Tai-či sestava 28 J. Moravec	Plzeň
15. 5. Odpoledne	Použití míčů v józe R. Moravcová	Plzeň
28. 5. - 30. 5.	Praxe ásán a pránájámy Václav Hošek a kol.	Plzeň
5. 6.	Tai-či sestava 24 J. Janout	Plzeň
11. 6. - 12. 6.	Cvičení před prázdninami Václav Hošek a kol.	Plzeň
3. 7. - 10. 7.	Jóga v Toskánsku Gabriella Giubilaro	Itálie Rapolano
24. 7. - 31. 7.	Léto s rodinami Hoškovi, Paidarová	Vidžín
1. 8. - 7. 8.	Léto s jógou Hoškovi	Plzeň
24. 9. - 25. 9.	Víkend s jógou Václav Hošek a kol.	Plzeň
2.10.	Tai-či sestava 28 J. Moravec	Plzeň
9.10.	Pohybové studio Václav Hošek a kol.	Plzeň
16.10.	Krajský seminář M.S. Mrnušíková	Plzeň
22.10. - 24.10.	Víkend s jógou Václav Hošek a kol.	Plzeň
5.11. - 8.11.	Mezinárodní seminář Iyengarovy jógy Gabriella Giubilaro	Žinkovy
26.11. - 28.11.	Víkend s jógou Václav Hošek a kol.	Plzeň

KARLOVARSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Hana Krejčová

Termín	Akce, lektori	Místo
21. 3.	Krajský seminář manželé Hoškovi	Karlovy Vary
23. 10.	Krajský seminář MUDr. K.Nešpor	Karlovy Vary

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Mgr. Ivana Fraňková

Termín	Akce, lektori	Místo
Únor-březen	Jóga a žena Bc. Vanda Casková	Hradec Králové
2. 4. - 4. 4.	Oblastní seminář I. Fraňková, J. Kandl , L. Nedomlelová	Království u Dvora Králové
14. 4. - 16. 4.	Energetizační jóga Michel Doffe	Orlické hory Deštné
Červen	Víkend –Iyengarova jóga J. Kandl	Krkonoše
Podzim	Oblastní seminář Doc. MUDr. F.Véle,CSc.	Hradec Králové
Prosinec	Adventní rozjímání Ivo Sedláček	Království u Dvora Králové

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: ing. Anna Zuzanová

Termín	Akce, lektori	Místo
17. 1.	Pohybové studio E. Skalická, K. Šmíd	Brno
22. 1. - 25. 1.	Prodloužený víkend E. Hanáková	Kuklák
24. 1.	Jóga a čchi-kung V. Zeman, J. Liberdová	Brno
24. 1.	Gítánandova jóga – seminář M.S. Mrnušítková	Lanškroun
30. 1. - 31. 1.	Školení cvičitelů III. třídy – I. konzultace Z: E.Skalická	Brno
13. 2. - 15. 2.	Školení cvičitelů III. třídy – II. konzultace Z: E. Skalická	Brno

14. 2.	Harmonizační cvičení Dr. P.Kolíško	Boskovice
28. 2.	Pohybové studio E. Skalická, K. Šmíd	Brno
29. 2. - 5. 3.	Kurz „tajči 40“ jako zdravotní a duchovní cvičení V. Zeman, J. Liberdová	Luhačovice
19. 3. - 20. 3.	Školení cvičitelů III. třídy – Zkoušky Z: E. Skalická	Brno
20. 3.- 26. 3.	Rekondice pro zdraví a dlouhověkost V. Zeman, J. Liberdová	Luhačovice
20. 3. - 27. 3.	Týden s jógou Eva Hanáková	Alpy
21. 3.	Gítánandova jóga – seminář M.S. Mrnušítková	Praha
17. 4.	Gítánandova jóga – seminář M.S. Mrnušítková	Ostrava
21. 4. - 25. 4.	Prodloužený víkend na horách E. Hanáková	Hostýnské vrchy
23. 4. - 25. 4.	Opakování a zdokonalování „taiči 24 a 28“ V. Zeman, J. Liberdová	Blansko
23. 4. - 24. 4.	Vítání jara – jóga a taichi E. Skalická, K. Šmíd	Jevíčko
9. 5. - 14. 5.	Jóga a křesťanství E. Skalická, M. Bilinová	Jaroměřice u Jevíčka
5. 6.	Tajči 40 – opakování V. Zeman, J. Liberdová	Brno
12. 6. - 18. 6.	Zdravotní jógová cvičení L. Dufková	Studnice Vysočina
26. 6. - 2. 7.	Kurz tajči 28 jako zdravotní a duchovní cvičení V. Zeman, J. Liberdová	Blansko
2. 7. - 11. 7.	Pobyt s jógou u moře M.S. Mrnušítková	Kanegra
4. 7. - 10. 7.	Týden pro dospělé s dětmi 3–15 let E. Hanáková	Hostýnské vrchy
25. 7. - 31. 7.	Gítánandova jóga – týdenní pobyt M.S. Mrnušítková	Vršov
1. 8. - 7. 8.	Gítánandova jóga – týdenní pobyt M.S. Mrnušítková	Vršov
21. 8. - 27. 8.	Kurz tajči 24 jako zdravotní a duchovní cvičení V. Zeman, J. Liberdová	Blansko
9.10.	Opakování a zdokonalování „taiči 28“ V. Zeman, J. Liberdová	Brno

16.10.	Krajský seminář cvičitelů Z: A. Zuzanová	Brno
16.10.	Gítánandova jóga – seminář M.S. Mrnušíková	Plzeň
23.10.	Pohybové studio E. Skalická, K. Šmíd	Brno
23.10.	Opakování a zdokonalování „taiči 24“ V. Zeman, J. Liberdová	Brno
říjen	Prodloužený víkend na horách E. Hanáková	Vysočina
6.11. - 12.11.	Rekondice pro zdraví a dlouhověkost V. Zeman, J.Liberdová	Luhačovice
20.11.	Taiči 40 – opakování a zdokonalování V. Zeman, J.Liberdová	Brno
20.11.	Seminář pro pedagogy E. Skalická, D.Rubášová	Brno
27.11. - 3.12.	Rekondice pro zdraví a dlouhověkost V. Zeman, J.Liberdová	Luhačovice
4.12.	Seminář pro radost – přijde i Mikuláš V. Zeman, J. Liberdová	Brno
11.12.	Pohybové studio E. Skalická, K. Šmíd	Brno

OLOMOUCKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Hana Matelková

Termín	Akce, lektori	Místo
6. 2. - 8. 2.	Iyengarova jóga I. L. Mioduchovski	Prostějov
14. 5. - 16. 5.	Jarní víkend s jógou J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
20. 5. - 23. 5.	Kurz vegetariánského vaření, poznávání a sběr bylin R. Kubík, J. Pokorná	Ludvíkov Městečko Trnávka
28. 5. - 30. 5.	Iyengarova jóga II. L. Mioduchovski	Prostějov
28. 5. - 30. 5.	Setkání s orientálním bříšním tancem D. a V. Kratochvílovi	Ludvíkov Městečko Trnávka
4. 7. - 10. 7.	Cvičení a meditace Michel Doffe	Ludvíkov Městečko Trnávka
25.7. - 31. 7.	Týden pro tělo a duši J.Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka

1. 8. - 7. 8.	Týden pro tělo a duši J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
13. 8. - 15. 8.	Setkání s orientálním břišním tancem D. a V. Kratochvílovi	Ludvíkov Městečko Trnávka
24. 9. - 26. 9.	Kurz vegetariánského vaření R. Kubík	Ludvíkov Městečko Trnávka
8.10. - 10.10.	Iyengarova jóga III. L. Mioduchovski	Prostějov
8.10. - 10.10.	Podzimní víkend J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
16.10.	Krajský seminář E. Kudelová	Olomouc

ZLÍNSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Věra Strnadová

Termín	Akce, lektoři	Místo
7. 2.	Jóga a čchi – kung	Zlín
6. 3.	Víkend s jógou manželé Rubášovi	Zlín
10. 4.	Rehabilitační cvičení J. Lášková	Zlín
Podzim	Dětská jóga D. Rubášová	Zlín

UNIE JÓGY ČASPV

Termín	Akce	Místo
21.5. - 23.5.	Valná hromada	Brno
Podzim	Seminář lektorů a krajských vedoucích ČASPV UJ	Plzeň

KALENDÁŘ AKCÍ 2004 ČASPV – UNIE JÓGY

Datum, místo	Název akce	Kontakt	Kreditní body
17. 1. Plzeň	Seminář - Jóga pro děti	Václav Hošek	2
17. 1. Brno	Pohybové studio	Eva Skalická	1
22. 1. - 25. 1. Kuklík	Prodloužený víkend	Eva Hanáková	4
23. 1. - 25. 1. Plzeň	Cvičení v novém roce	Václav Hošek	4
24. 1. Brno	Jóga a čchi-kung	Vladimír Zeman	2
24. 1. Lanškroun	Gítánandova jóga – seminář	Václav Žáček	2
27. 1. Plzeň	Volné cvičení pro všechny zájemce	Václav Hošek	1
28. 1. Plzeň	Volné cvičení pro všechny zájemce	Václav Hošek	1
30. 1. - 31. 1. Brno	Školení cvičitelů III. třídy – I. konzultace	Eva Skalická	
31. 1. Plzeň	Tai-či sestava 24	Václav Hošek	2
1. 2. - 7. 2. Vidžín	Mrazíci – zimní týden s jógou	Václav Hošek	4
6. 2. - 8. 2. Prostějov	Iyengarova jóga I. s L. Mioduchovskim	Stanislav Němec	4
7. 2. Zlín	Jóga a čchi – kung	Věra Strnadová	2
7. 2. Tábor	Jednodenní seminář s jógou	Jitka Vovsová	2
13. 2. - 15. 2. Brno	Školení cvičitelů III. třídy – II. konzultace	Eva Skalická	
14. 2. Plzeň	Tai-či sestava 24 a 28	Václav Hošek	2
14. 2. Boskovice	Harmonizační cvičení	Věra Valterová	2
21. 2. Plzeň	Pohybové studio	Václav Hošek	1
27. 2. - 28. 2. Plzeň	Víkend s jógou pro začínající	Václav Hošek	2
28. 2. Brno	Pohybové studio	Eva Skalická	1
29. 2. - 5. 3. Luhačovice	Kurz zdrav a duch. cvičení „tajči 40“	Vladimír Zeman	4
Únor-březen	Jóga a žena	Ivana Fraňková	2

Hradec Králové			
6. 3. Zlín	Víkend s jógou	Věra Strnadová	2
12. 3. - 14. 3. Plzeň	Zdravotní účinky jógy	Václav Hošek	4
19. 3. - 20. 3. Brno	Školení cvičitelů – zkoušky	Eva Skalická	
20. 3. Plzeň	Tai-či sestava 24	Václav Hošek	2
20. 3. - 26. 3. Luhačovice	Rekondice pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
20. 3. - 27. 3. Alpy	Týden s jógou	Eva Hanáková	4
21. 3. Karlovy Vary	Krajský seminář	Hana Krejčová	2
21. 3. Praha	Gítánandova jóga – seminář	Jakub Brunner	2
26. 3. - 27. 3. Plzeň	Víkend s jógou pro pokročilé	Václav Hošek	4
2. 4. - 4. 4. Dvůr Králové	Oblastní seminář – ve spolupráci s Králevohradeckým krajem	Oldřich Heřmanský Ivana Fraňková	4
2. 4. - 4. 4. Vidžín	Seminář pro cvičitele TJ Jóga Plzeň	Václav Hošek	4
3. 4. Strakonice	Jednodenní seminář s jógou	Anna Piklová	2
10. 4. Zlín	Rehabilitační cvičení s J. Láškovou	Věra Strnadová	2
14. 4. - 16. 4. Orlické hory	Energetizační jóga s MichelemDoffem	Ivana Fraňková	4
17. 4. Ostrava	Gítánandova jóga – seminář	Herbert Konečný	2
21. 4. - 25. 4. Hostýnské vrchy	Prodloužený víkend na horách	Eva Hanáková	4
23. 4. - 24. 4. Plzeň	Jóga pro ženy	Václav Hošek	4
23. 4. - 24. 4. Jevíčko	Vítání jara – jóga a taichi	Eva Skalická	4
23. 4. - 25. 4. Blansko	Opakování a zdokonalování „taiči 24 a 28“	Vladimír Zeman	4
9. 5. - 14. 5. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a křesťanství	Eva Skalická	4
14. 5. - 16. 5. Městečko Trnávka	Jarní víkend s jógou	TJ Jóga Olomouc	4
15. 5. dopoledne Plzeň	Tai-či sestava 28	Václav Hošek	1
15. 5. odpoledne Plzeň	Použití míčů v józe	Václav Hošek	1

20. 5. - 23. 5. Městečko Trnávka	Kurz vegetariánského vaření, poznávání a sběr bylin	TJ Jóga Olomouc	
21. 5. - 23. 5. Brno	Valná hromada	Výbor UJ ČASPV	6
28. 5. - 30. 5. Plzeň	Praxe ásán a pránájámy	Václav Hošek	4
28. 5. - 30. 5. Prostějov	Iyengarova jóga II. s L. Mioduchovskim	Stanislav Němec	4
28. 5. - 30. 5. Městečko Trnávka	Setkání s orientálním břišním tancem	TJ Jóga Olomouc	
5. 6. Deštná	Krajský seminář	Jana Ratajová	2
5. 6. Plzeň	Tai-či sestava 24	Václav Hošek	2
5. 6. Brno	Tajči 40 – opakování	Vladimír Zeman	2
11. 6. - 12. 6. Plzeň	Cvičení před prázdninami	Václav Hošek	4
12. 6. - 18. 6. Vysočina	Zdravotní jógová cvičení	Ludmila Dufková	4
26. 6. - 2. 7. Blansko	Kurz tajči 28 jako zdravotní a duchovní cvičení	Vladimír Zeman	4
Červen Krkonoše	Víkend –Iyengarova jóga	Ivana Fraňková	4
3. 7. - 10. 7. Itálie	Jóga v Toskánsku s Gabriellou Giubilaro	Václav Hošek	12
4. 7. - 10. 7. Hostýnské vrchy	Týden pro dospělé s dětmi 3 –15 let	Eva Hanáková	4
4. 7. - 10. 7. Městečko Trnávka	Cvičení a meditace s Michelem Doffem	TJ Jóga Olomouc	4
12. 7. - 17. 7. Skokovy	Jógový tábor	Oldřich Heřmanský	4
19. 7. - 27. 7. Skokovy	Taichi a jóga	Oldřich Heřmanský	4
24. 7. - 31. 7. Vidžín	Léto s rodinami	Václav Hošek	4
25. 7. - 31. 7. Vršov	Gítánandova jóga – týdenní pobyt	M. S. Mrnušítková	4
25.7. - 31. 7. Městečko Trnávka	Týden pro tělo a duši	TJ Jóga Olomouc	4
1. 8. - 7. 8. Plzeň	Léto s jógou	Václav Hošek	4
1. 8. - 7. 8. Vršov	Gítánandova jóga – týdenní pobyt	M.S. Mrnušítková	4
1. 8. - 7. 8. Městečko Trnávka	Týden pro tělo a duši	TJ Jóga Olomouc	4
13. 8. - 15. 8. Městečko Trnávka	Setkání s orientálním břišním tancem	TJ Jóga Olomouc	
21. 8. - 27. 8.	Kurz tajči 24 jako zdravotní a	Vladimír Zeman	4

Blansko	duchovní cvičení		
24. 9. - 25. 9. Plzeň	Víkend s jógou	Václav Hošek	4
24. 9. - 26. 9. Městečko Trnávka	Kurz vegetariánského vaření	TJ Jóga Olomouc	
Září Knížecí Rybník	Týdenní kurz s jógou	Jitka Vovsová	4
Podzim Plzeň	Seminář lektorů a krajských vedoucích ČASPV UJ	Výbor UJČASPV	8
Podzim Hradec Králové	Oblastní seminář	Ivana Fraňková	2
Podzim Zlín	Dětská jóga	Věra Strnadová	2
2.10.	Tai-či sestava 28	Plzeň	2
8.10. - 10.10. Prostějov	Iyengarova jóga III. s L. Mioduchovskim	Stanislav Němec	4
8.10. - 10.10. Městečko Trnávka	Podzimní víkend s jógou	TJ Jóga Olomouc	4
9.10. Plzeň	Pohybové studio	Václav Hošek	1
9.10. Brno	Opakování a zdokonalování „taiči 28“	Vladimír Zeman	2
16.10. Plzeň	Krajský seminář	Zdeněk Folk	2
16.10. Brno	Krajský seminář cvičitelů	Anna Zuzanová	2
16.10. Olomouc	Krajský seminář	Hana Metelková	2
22.10. - 24.10. Plzeň	Víkend s jógou	Václav Hošek	4
23.10. Brno	Pohybové studio	Eva Skalická	1
23.10. Karlovy Vary	Krajský seminář	Hana Krejčová	2
23.10. Brno	Opakování a zdokonalování „taiči 24“	Vladimír Zeman	2
říjen Vysočina	Prodloužený víkend na horách	Eva Hanáková	4
5.11. - 8.11. Žinkovy	Mezinárodní seminář Iyengarovy jógy s Gabriellou Giubilaro	Václav Hošek	12
6.11. - 12. 11. Luhačovice	Rekondice pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
20.11. Brno	„Taiči 40“ opakování a zdokonalování	Vladimír Zeman	2
20.11. Brno	Seminář pro pedagogy	Eva Skalická	2

26.11. - 28.11. Plzeň	Víkend s jógou	Václav Hošek	4
27.11. - 3.12. Luhačovice	Rekondice pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
4.12. Brno	Seminář pro radost – přijde i Mikuláš	Vladimír Zeman	2
11.12. Brno	Pohybové studio	Eva Skalická	1
Prosinec Království u Dvora Králové	Adventní rozjímání Ivo Sedláček	Oldřich Heřmanský Ivana Fraňková	

KONTAKTNÍ ADRESY

Brunner Jakub, e-mail:brunnerovi@volný.cz

Dufková Ludmila, Legionářská 211, 664 34 Kuřim, tel.: 541230220

Folk Zdeněk, T.Brzkové 64, 318 11 Plzeň, tel.: 377 389 804, e-mail:z.folk@seznam.cz

Fraňková Ivana, mgr., Karolíny Světlé 2141, 544 01 Dvůr Králové nad Labem

Hanáková Eva, RNDr., Absolonova 93, 624 00 Brno, tel. 541223303

Heřmanský Oldřich, Penzinská 850, 293 01 Mladá Boleslav

Hošek Václav, ing., Rabštejnská 43, 323 32 Plzeň, tel. 019 / 7527809, e-mail: jogavhpl@top.cz

Konečný Herbert, TJ NH Ostrava

Krejčová Hana, Hybešova 16, 360 05 Karlovy Vary, e-mail: h.krejцова@seznam.cz

Moravec Jan, ing., Střední 28, 323 33 Plzeň, tel. 019 / 520185, e-mail: moravec@talema.cz

Mrnušíková Míla Savitří, ing., Bayerova 30, 602 00 Brno, e-mail: miloslavamrnustikova@aec.cz

Němec Stanislav, e-mail: jogapv@volny.cz, tel.: 582344917

Piklová Alena, A.B. Dubského 978, 378 25 Deštná 13

Ratajová Jana, Deštná 13, 378 25 Deštná

TJ JÓGA Olomouc, Foerstrova 14, 779 00 Olomouc, tel. 605826995, e-mail: joga.olomouc@post.cz

Skalická Eva, Dr., CVČ Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 549658121, e-mail.skalicka@luzanky.cz

Valterová Věra, Zástřizlova 123, 681 00 Boskovice

Vovsová Jitka MUDr., Brigádníků 2573, 390 01 Tábor

Zeman Vladimír, ing., SEČ, Popelákova 16, 628 00 Brno, tel. 544234807, e-mail: secbrno@quik.cz

Zuzanová Nina, ing., Luční 26, 616 00 Brno

Žáček Václav, e-mail: kdu.svitavy@wo.cz

KALENDÁŘ 2004 A PŘEHLED AKCÍ DLE OBLASTÍ 2004

je průběžně aktualizován na stránkách INTERNETU <http://www.unie-jogy.cz> Pavlem Hájkem, na základě vašim informací o akcích. Tyto můžeme posílat na adresy (e-mailové i klasické) členům výboru: Pavel Hájek, Jan Moravec a Eva Skalická. Těšíme se na aktivní spolupráci vedoucí ke vzájemné informovanosti. Vy, kteří nemáte zatím přístup k počítačové technice budete nadále informováni prostřednictvím našeho Zpravodaje.

V metodické části Zpravodaje vám nabízíme část závěrečné práce Růženy Moravcové, kterou úspěšně obhájila na Rekvalifikačním školení cvičitelů jógy 2003.

JÓGA V ŽIVOTĚ ŽENY PO ČTYŘICÍTCE

Jóga je velmi komplexní systém. Působí na poli fyzickém i psychickém. Jóga se zabývá člověkem na všech úrovních jeho bytí. Ke zdraví je nutná jejich harmonická souhra.

Psychika a tělo se navzájem ovlivňují. Proto se v této souvislosti dá hovořit o psychosomatické rovnováze či nerovnováze (psyché – duše, sóma – tělo). Změnami na tělesné úrovni lze navodit i změny v psychice a naopak. Jóga nabízí celou řadu technik, které posilují zdravý vývoj jedince.

Je mnoho směrů jógy. Moje práce vychází z Osmidílné stezky (Rádžajóga).

1. Jama
2. Nijama
3. Ásana
4. Pránájáma
5. Pratjáhára
6. Dhárana
7. Dhjána
8. Samádhi

ŽIVOT ŽENY PO ČTYŘICÍTCE

Magická 40, spíše obávaná, než s radostí očekávaná. Proč je tomu tak? Je to doba, kdy žena vstupuje do druhé poloviny svého života. Délka života žen dnes činí téměř 80 let. Toto období je spojeno se změnami, kterých se mnohá žena může vědomě či podvědomě obávat. Tyto změny se týkají hned několika rovin života ženy: *společenské, rodinné, biologické*.

Změny, které probíhají na biologické úrovni (tzv. přechod), je možno označit jako velmi významné. Tento proces změn je přirozený a zcela v souladu s přírodou. Není třeba se vzpouzet nebo popírat nevyhnutelné změny, ale není ani třeba odevzdaně sedět a čekat na to co přijde. Dnešní moderní žena nemusí vše přijímat osudově, jako tomu bylo v dřívějších dobách (kolem r. 1900), kdy dosáhla věku přechodu pouze jedna ze tří žen, protože ty ostatní zemřeli již dříve (komplikace v těhotenství, po porodu, v šestinedělí). Ženy dneška chtějí udělat něco pro sebe, protože je známé, že není rozhodující kalendářní věk, ale tzv. biologický, který vychází z funkčního stavu všech orgánů, systémů, z celkové zdatnosti a výkonnosti. Stojí za to nezůstat jen u dobrého úmyslu, ale opravdu něco začít dělat. Je lepší myslet na prevenci a tím si ušetřit určité obtíže v budoucnu. Každá žena má ve svých rukou svůj životní styl. Podle toho jakým způsobem bude nakládat se svým organismem, podle toho bude, či nebude kvalitní druhá polovina jejího života. Jednou z možností, jak ovlivnit kvalitu vlastního života je využití jógy.

Jógu je možno nazvat systémem nebo filozofií. Ale nejlepší pro životní styl ženy je, když jógu bude nejen cvičit, ale i žít.

■ Období přechodu

Přechod (klimaktérium) probíhá individuálně mezi 45.-55. rokem života (někdy je začátek i před 40. rokem). Trvá od několika měsíců do několika let. Dochází k určitým změnám v organismu ženy. Podstatou změn je slábnoucí činnost vaječnicků a snížená produkce pohlavních ženských hormonů. Ve vaječnicích postupně přestávají vyvrátat vajíčka, menstruační krvácení se stává nepravidelným, až zcela ustane (menopauza). Mění se tvar dělohy. Pokles hladiny ženských pohlavních hormonů se projevuje i na činnosti žláz s vnitřní sekrecí jako štítné žlázy, nadledvinek a také na nervovém systému. V důsledku hormonální nerovnováhy a vlivem poruch vegetativního nervového systému si ženy často stěžují na návaly horka, silné pocení, bušení srdce, trávicí obtíže, poruch spánku, bolesti hlavy.

Další obtíže mohou mít psychický ráz: deprese, podrážděnost, časté střídání nálad, nepřiměřené reakce...

Zároveň se v tomto období častěji projevují či začínají projevovat některé choroby např. některé formy revmatismu (revmatoidní artritida), osteoporóza aj.

Průvodní jevy přechodu jsou individuální. Velkou roli hrají dědičné sklony a vnější faktory. Většina žen snáší klimaktérium lehce a je bez velkých obtíží (asi 80 %).

Vhodná jógová praxe:

- cílené procvičování těla – zaměřené na obtíže tohoto období
- dechová cvičení – pomáhají upravit a zkvalitnit dech, slouží jako příprava na pránájámu
- dostatečná relaxace – snižuje napětí v celém těle (po fyzické i psychické stránce) a tím významnou měrou přispívá k odstranění psychických obtíží

Cílené procvičování těla

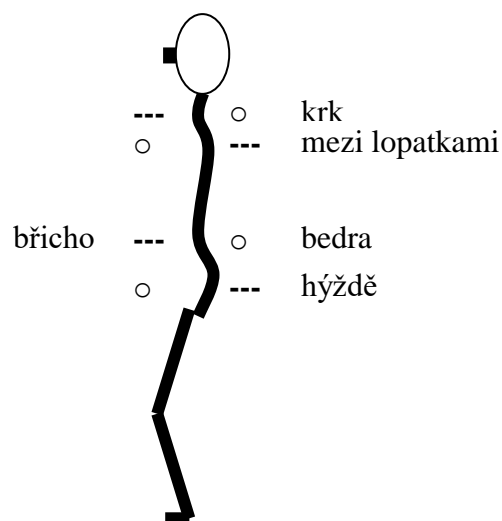
- využití programu průpravná cvičení např. se zaměřením na zpružnění páteře, zvětšení rozsahu pohybu v kloubech, procvičení oblasti pánve a zejména posílení ochabujících svalů
- využití ásan s výdrží

Svaly

Skupiny svalů:

(popis od chodidel k hlavě)

- přední strana lýtky – ochabují
 - zadní strana lýtky – zkracují
- přední strana stehna – ochabují
 - zkracují nad kolenem
 - zadní strana stehna – zkracují
- hýždě – ochabují
 - zádové – zkracují
- břišní – ochabují
 - prsní – zkracují
- mezi lopatkami – ochabují
 - zadní strana šíje – zkracují
- přední strana šíje - ochabují



Márdžarí (Kočka)

Účinky – zlepšuje pohyblivost páteře (procvičení v předozadním směru), procvičení svalů kolem páteře, působení na ženské orgány....

Výchozí pozice: vzpor klečmo

nádech – prohnutí zad jako celku (pozor na zalomení krční páteře)

výdech – zakulatit záda (vyhrbení)

- pohyb vychází z dechu
- zaměřit pozornost na odezvu z oblasti zad
- při prohnutí zad zaměřit pozornost mezi lopatky na hrudní páteř - prohloubení účinků: opora o předloktí
- při vyhrbení zad zaměřit pozornost na oblast bederní páteře - prohloubení účinků: 4 destičky pod dlaně

Vjághra ásana (Tygr)

Účinky – mimo jiné, procvičuje kyčelní klouby, pomáhá upravit polohu pánve, příznivě působí na ženské orgány

Výchozí pozice: vzpor klečmo

nádechem prohýbat páteř a přidat zanožení nohy

výdechem kulatá záda koleno přiblížit k hlavě

Setuásana (Most)

Účinky – mimo jiné, procvičuje svaly pánevního dna, rozvírá hrudník, pomáhá odstranit potíže při menstruaci.

Výchozí pozice: sed natažené nohy, dlaně na zemi za tělem (10 cm), prsty otočeny od těla

nádech – stažení hýždí a přenesení pánve vzhůru (opora o chodidla a dlaně)

výdrž v poloze – klidný dech

výdech – návrat

Uštra ásana (Velbloud)

Účinky – mimo jiné, působí příznivě na trávicí systém, na ženské orgány

Bhudžánga ásana (Kobra)

Účinky – mimo jiné, příznivě působí na páteř, podporuje činnost trávicí soustavy

Dhanur ásana (Luk)

Účinky – mimo jiné, zvýšeným tlakem masíruje vnitřní orgány, upravuje jejich funkci, posiluje hýžďové svaly, protahuje ohybače kyčlí, zlepšuje psychiku, odstraňuje deprese

Obrácené pozice

Pozor na kontraindikace: vysoký krevní tlak, záněty v oblasti hlavy, menstruace, závratě.

Hala ásana (Pluh)

Účinky – mimo jiné, protahuje šíji, zadní stranu dolních končetin, povzbuzuje činnost trávicího traktu, příznivě působí na ženské orgány

Sarvánga ásana (Svíčka)

Účinky – mimo jiné, protahuje krční páteř, aktivizuje zádové svaly, stimuluje štítné žlázy, ovlivňuje orgány v břiše, odlehčuje žilnímu oběhu na nohách.

Dech

Dech je naší základní životní funkcí. Bez dechu není života. Prvním nádechem život začíná a posledním výdechem končí. Dech, tělo a mysl jsou v úzkém spojení. Když se mysl vzruší, dech a tělo jsou ovlivněny. Když je tělo aktivní, mysl a dech tuto aktivitu odráží. Po zklidnění dechu následuje i zklidnění mysli.

Vědomá práce s dechem je důležitá součástí jógového cvičení.

Čím začít?

Výchozí poloha: leh na zádech, dlaň položit volně na břicho

- kontrola správného dýchání (u žen bývá někdy dech obrácen):
 - při nádechu se dlaň zvedá vzhůru
 - při výdechu dlaň klesá dolů
- kontrola plnosti dechu
 - spodní dech – dlaň leží na břicho – vnímání dechu v této oblasti
 - střední dech – dlaně leží ze strany hrudníku – vnímání dechu
 - horní dech – dlaně leží na klíčních kostech – vnímání dechu

Při pozorování vlastního dechu, věnuji dechu pasivní pozornost, neovlivňuji jej (tělo dýchá samo), pozoruji kde, jak a v jakém rytmu to dýchá, nechávám dechu zcela volný průběh.

Při dechových cvičeních je vhodné dýchat nosem (není –li určeno jinak) - vzduch je v nose předeříván a zbavován nečistot.

Práce s dechem:

Působení na oblast pánve pomocí dechu

- Výchozí poloha: leh na zádech
 - přitažení pravé nohy, chytit rukama pod kolenem – prodýchat hlubokým dechem
 - přitažení levé nohy – prodýchat
- Bhudžanga ásana – setrvání v této pozici s prohloubeným dechem – jemná stimulace dechem v oblasti pánve, dech působí i na uvolnění napětí v bedrech
- Skandhára ásana (pozice na ramenech) – setrvání v této pozici s prohloubeným dechem – pomáhá při nácviku spodního dechu, příznivý účinek na bederní oblast, svalstvo pánevního dna.
- Vadžrásana – setrvání v pozici, dlaň na podbřišek
 - nádech nosem
 - výdech ústy (ze rtů utvořit kroužek – Kaki mudra), výdech je postupný, impuls k výdechu vychází z aktivního vtahování podbřišku, kontrola stahů podbřišku dlaní
- Suptavadžrásana II – setrvání v pozici, hluboký dech – masáž dutiny břicha a pánve

Relaxace

Relaxace, uvolnění, odpočinek, zklidnění to vše si můžeme představit pod tímto pojmem.

Každá žena má svůj způsob odpočinku, který vyhovuje právě jí – poslech hudby, toulky přírodou...tento aktivní odpočinek je protipólem její pracovní činnosti.

Organismus potřebuje jak práci, tak odpočinek, někdy je tato skutečnost opomíjena a tak si tělo vynutí tzv. *pasivní odpočinek* – organismus padne do bezmyšlenkového stavu a nečinnosti.

Dlouhodobé přetěžování, nedostatek odpočinku a stresové situace vyvolávají psychické napětí. Psychické napětí vzniká ze situací, které přináší každodenní život.

Stresory, které působí na organismus jsou

- vnější – nedají se ovlivnit nebo jen málo
- vnitřní – dají se ovlivnit postojem, hodnocením a vnímáním vzniklé situace

Dlouhodobým působením stresorů dochází k ukládání a hromadění napětí v těle. Napětí se dá dobře procítit ve svalech. Tělo si podrží určité informace ze stresových situací a ve formě

napětí je ukládá do svaloviny. Velikost tohoto napětí závisí na postoji k situaci, na emocích, na momentálním psychickém stavu...

REICHOVY ZÓNY

Wilhelm Reich (lékař) – určil a prokázal existenci sedmi oblastí (pruhů svaloviny) v nichž si člověk pamatuje svoje zátěžové stavy. V těchto oblastí se hromadí a vzrůstá napětí ve svalovině. Každý člověk má alespoň jednu zónu dominantní a svalové tenze v ní odolávají běžným formám spontánní relaxace. Proto je třeba se na tyto oblasti zaměřit a vědomě je uvolnit.

Jógová relaxace je vědomé, uvolnění fyzického těla i psychiky.

Uvolnění se může *provádět mechanicky* – má svůj význam zejména u začínajících cvičenek, ale nemá takový účinek.

Uvolnění se může *provádět s plnou pozorností* – dochází k prohloubení účinků jednotlivých relaxačních metod.

Relaxace umožňuje:

- pokles napětí v těle
- nastartovat regenerační procesy v těle
- ztišení mysli a smyslů
- úsporný chod organismu (klesá např. spotřeba kyslíku, klesá tělesná teplota)

Účinek relaxace je velký, přispívá k regeneraci, odplavuje stres, obnovuje obranyschopnost organismu přirozenou cestou, harmonizuje fyzickou i duševní úroveň těla.

Klidné dýchání je součástí relaxace a prodloužení výdechu prohlubuje relaxační účinky.

Cílem relaxace je dosáhnout naprostého a vědomého uvolnění. To znamená uvolnění bez ztráty vědomí (bez spánku). Je třeba vnímat celý proces od začátku až do konce.

Vnější podmínky pro relaxaci: eliminace rušivých vlivů, vhodné prostředí a oděv ...

Vlastní průběh relaxace:

- zaujetí relaxační polohy - v lehu na zádech nebo v lehu na boku nebo v lehu na břiše
- zvolení relaxační metody – postup, který pomáhá udržet pozornost u vědomí těla a dechu
- zakončení a návrat z relaxace

Prostředky užívané při relaxaci např.

- povel – uvolnění svalstva, kloubů, orgánů (místně i celkově)
 - vnitřní povel při individuální relaxaci
 - vnější povel při relaxaci vedené cvičitelem
- vizualizace
- dech
- dotyk – masáže, automasáže, pouhým přiložením dlaně nebo pohlazením napjaté části

Nácvik relaxace: pro nácvik je vhodná metoda, kde se střídá napětí a uvolnění v jednotlivých částech těla a v celém těle.

■ Závěr

Průběh druhé poloviny života v souvislosti s klimakteriem je velice individuální. Zdravotní potíže, které v jednotlivých obdobích uvádím, jsou míněny spíše jako upozornění. Mým záměrem nebylo komplexně vyjmenovávat a rozebírat tyto potíže.

S konkrétním problémem se může každá žena obrátit na svého lékaře.

Ženy, které aktivně sportují nebo praktikují jógu jistě mají své ověřené sestavičky cviků „šité přímo na tělo“ a vy ostatní zkuste začít, překonat případné počáteční neúspěchy a vytrvat.

Literatura:

Milan Polášek: Jóga

Kol. autorů: Jóga od staré Indie k dnešku

André Van Lysebeth: Čtení o józe; Učím se jógu

Paramhansa Svámí Mahešvaránanda: Jóga v denním životě

MUDr. Jaroslav Šedivý: Jóga očima lékaře

MUDr. Jiří Votava CSc. a kol.: Jóga očima lékařů

Jan Hnízdil, Blanka Beránková: Bolesti zad jako životní realita

Ivan Dylevský: Anatomie a fyziologie člověka

Martin Vokurka, Jan Hugo: Praktický slovník medicíny

Academia: Malá encyklopedie

Ing. Vladimír Zeman, Jana Liberdová: Reichovy zóny (audio kazeta)

Osobní poznámky – školení cvičitelů III. a II. tř.

