

ZPRÁVA PŘEDSEDY VÝBORU UJ O ČINNOSTI UJ ZA OBDOBÍ 2001/2002

Zpráva je podávána za období od 1. května 2001 (minulý aktiv cvičitelů) do 30. dubna 2002.

Výbor UJ se na svých řádných schůzích sešel podle plánu v uplynulém období celkem čtyřikrát: v roce 2001 v sobotu 8. 9. v Plzni a v sobotu 8. 12. v Brně, přičemž V. Hošek a M. Hošková přijeli do Brna již v pátek 7. 12. dopoledne, aby společně s V. Zemanem zajistili otevření samostatného účtu pro potřeby konference Brněnské dny - Jóga a zdraví u ČSOB v Brně. Ing. Vladimír Zeman byl pověřen výborem UJ organizací této konference. Další schůze výboru v roce 2002 se konala 23. 2. v Jihlavě a 26. 4. v Žinkovech v rámci setkání lektorů a krajských vedoucích. Počet schůzí výboru je v souladu s článkem XI. – bod č. 6 Stanov UJ.

V průběhu uplynulého období proběhla dvě **jednání zástupců samostatných právních subjektů** (dále jen SPS) s **vedením ČASPV**. Na těchto jednáních byla mimo jiné projednána a zaktualizována Smlouva o sdružení mezi UJ a ČASPV, projednáno financování našeho sdružení – klíč pro přidělování dotací v následujících letech.

Na základě dalších jednání předsedy UJ s vedením ČASPV se podařilo získat mimořádnou účelovou dotaci pro uspořádání konference Brněnské dny - Jóga a zdraví ve výši 108 tisíc Kč.

Ve dnech 6. a 7. 10. 2001 se konal v Brně **seminář lektorů úrovně L1 a L2**, na kterém MUDr. Jan Černý přednášel na téma: „Můžeme si cvičením jógy ublížit?“ a Ing. Václav Hošek provedl „Srovnání praxe ásan různých jógových škol“. Kapacita tělocvičny i náplň semináře umožnila kromě pozvaných lektorů účast i dalším cvičitelům. Na tomto semináři bylo 42 účastníků.

Další **seminář pro lektory celostátní i oblastní úrovně L1 a L2 a krajské vedoucí** uspořádal výbor UJ v Žinkovech 26.–28. dubna 2002. V programu semináře PhDr. Věra Knížetová vedla praxi zaměřenou na „Vědomí těla“ a RNDr. Josef Tillich na „Meditaci všímavosti“. Protože kapacita střediska ČASPV v Žinkovech je značná a hodnota semináře vysoká, otevřel výbor UJ možnost účasti i dalším cvičitelům, kteří však hradili náklady spojené se svým pobytem. Tohoto školení se zúčastnilo celkem 48 lektorů a dalších cvičitelů.

V roce 2001 vydal výbor UJ dvě vydání **Zpravodaje** – v lednu č. 6 a na závěr roku byl vydán Zpravodaj UJ č. 7, ve kterém byl uveden nejen plán ústředních akcí na rok 2002, ale také plán akcí těch oblastí, které jej zaslaly v dohodnutém termínu před uzávěrkou Zpravodaje. U těchto akcí také byly uvedeny přidělované kreditní body. Za krásné zpracování Zpravodaje patří dík Evě Skalické z Brna.

Podle Usnesení aktivu byla zaslána **změna Stanov UJ** na úsek sdružování MV ČR k registraci. Dopisem ze dne 4. 2. 2002 požádalo MV ČR o projednání případné změny textu Stanov a na základě osobního jednání předsedy VUJ s pracovníci úseku sdružování byl upraven text str. 2, 3, 4, 5, a 9 tak, aby byl v souladu s právními předpisy platnými pro sdružování občanů. Provedené změny jsou Valné hromadě k dispozici u předsedy Valné hromady.

Registrovaná změna Stanov ze dne 4. 3. 2002 bude součástí nového čísla Zpravodaje UJ.

Na základě Usnesení aktivu byla výboru uložena povinnost rozeslat **speciální texty „JÓGA“** aktivním cvičitelům UJ I. a II.třídy (činným buď v Klubu jógy UJ nebo v oddílech jógy při odborech ČASPV – kolektivní členové). Většina cvičitelů I. a II.třídy texty obdržela na akcích UJ.

Protože však podnes někteří krajští vedoucí nemají k dispozici právoplatně aktualizované seznamy cvičitelů, nebylo možno tento úkol v plném rozsahu splnit. Předání zbývajících speciálních textů bude dokončeno po plné aktualizaci centrální evidence cvičitelů na základě podkladů od krajských vedoucích a vedoucího Klubu jógy UJ. Delegáti Valné hromady, kteří ještě učební texty neobdrželi, je mohou získat zde v průběhu zasedání.

Na minulém aktivu byla schválena koncepce činnosti VUJ a UJ pro současná léta. První oblast činnosti se týká **odborného vzdělávání aktivních cvičitelů UJ**. (Je pravda, že s tím právě souvisí evidence a přehled těchto aktivních cvičitelů.) Vzdělávání cvičitelů jsme zahájili především **formou seminářů pro lektory celostátní i oblastní úrovně L1 a L2** s tím, že obě pořádaná školení byla otevřena i dalším cvičitelům UJ, kteří však při účasti hradili pouze režijní náklady (tj.maximálně ubytování a stravu). Ostatní náklady - lektorné a nájmy prostor - hradila UJ. Na těchto seminářích se účastníci seznamovali s různými přístupy a školami, takže v souladu se Stanovami UJ nebyl žádný směr upřednostňován. Byl bych rád, kdyby tomu bylo i v budoucnu. K záměrům UJ v oblasti školení a vzdělávání cvičitelů bude ještě samostatný referát.

Druhá oblast odsouhlasené koncepce se týkala přechodu činnosti UJ v souladu se změnou státoprávního uspořádání na řízení prostřednictvím **krajských vedoucích**. Pro následující období bude i nadále posilována jejich úloha, ale to také bude obsahem samostatného referátu vedoucího komise krajských vedoucích.

Během uplynulého období došlo mj. k velmi **závažné změně v oprávnění školit cvičitele jógy**. Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV nebude nadále pro nás pořádat školení cvičitelů všech úrovní, neboť jsme samostatným právním subjektem. Proto musíme zpracovat Vzdělávací projekt kvalifikace: „Cvičitel jógy“ a jako sdružení v souladu s Metodickým pokynem MPO ČR č.11/2000 ze dne 27.12.2000 č.j. 59 928/00/4110 požádat MŠMT ČR o akreditaci. Základem pro Vzdělávací projekt bude Směrnice ČASPV č.8 – Vzdělávání a materiály, které jsme obdrželi od ČASPV jako podkladové ke zpracování žádosti.

V souladu s plánem činnosti pro rok 2002 uspořádá UJ ve dnech 8.-10.11. v Brně **celostátní konferenci Jóga a zdraví**. Organizací a přípravou byl pověřen ing.Vladimír Zeman. Výbor UJ na své řádné schůzi 8.12.2001 (viz Zápis 4/2001) rozhodl, že součástí této konference bude i plánované **setkání seniorů**, původně plánované na duben 2002 v Žinkovech.

Seniorům bude vyjádřeno poděkování za jejich činnost v oblasti jógy a předán drobný dárek.

V sobotu 4. května 2002 se zúčastnili Pavel Hájek, Marie Hošková , Václav Hošek a Vlasta Kaplanová **Valné hromady ČASPV**, která se konala společně s oslavou 10.výročí založení ČASPV v Hradci Králové. Při této příležitosti připravil Pavel Hájek materiály pro prezentaci činnosti UJ. Předseda UJ převzal od vedení ČASPV pro UJ Pamětní list.

Valná hromada ČASPV vzhledem k novému státoprávnímu uspořádání přijala pro tento rok **nová pravidla způsobu financování a rozdělování financí** pro následující období. Protože je více krajů, je třeba více financí rozdělit jako základní dotace pro Krajské asociace

SPV (dále KASPV). Tím se sníží finanční prostředky, které budou přidělovány podle výše členské základny odborům SPV a rovněž tak se sníží finanční prostředky pro jednotlivé SPS. Na druhou stranu však jsou jednotlivým SPS přidělovány vyšší dotace na mezinárodní akce a vyšší částky podle počtu a druhu pořádaných akcí. VH ČASPV však uložila VV ČASPV a jednotlivým KASPV sledovat účelnost této změny, neboť tím jsou znevýhodňovány jednotlivé složky s vyšším počtem členů.

Z materiálů, které byly na Valné hromadě dále zveřejněny, můžeme sdělit také následující informace:

- **Počet odborů ČASPV** (tedy kolektivních členů), ve kterých se **cvičí jóga, činí celkem 59.**
- V těchto odborech je **organizováno celkem 12 110 členů**, z toho **9 475 žen, 1 911 mužů, 68 dorostenců, 167 dorostenek, 179 žáků a 310 žákyň.**
- **Klub UJ** má celkem **3 828 členů**, z toho **3 315 žen, 308 mužů, 10 dorostenců, 36 dorostenek, 64 žáků, 89 žákyň a 6 dětí.**
- **Počet cvičitelů** podle kvalifikace činí celkem **367**, z toho **277 cvičitelů III. třídy, 74 cvičitelů II. třídy a 16 cvičitelů I. třídy.**

Z přednesených informací o činnosti VUJ a o pořádaných ústředních akcích je patrné, že život UJ byl v uplynulém období opravdu bohatý, a že žádný z ústředních článků nezahálel. O akcích, které probíhaly na úrovni krajů se dozvíme ze zpráv našich krajských vedoucích.

Je však také zřejmé, že zde jsou rezervy, které však je možné využívat pouze za pomoci Vás, krajských vedoucích, lektorů obou úrovní a cvičitelů i za pomoci ostatních členů UJ. Věřím, že v následujícím období se nám všem proto bude dařit ještě lépe.

(Přednesl předseda UJ ing. Václav Hošek 18.května 2002)

ZPRÁVA VEDOUCÍHO KLUBU JÓGY PŘI UJ

V databázi KJ je v současné době evidováno **3 914 členů, z toho 3 630 dospělých, 41 dorostenců, 141 dětí.**

Zajímavý je poměr zastoupení mužů a žen: mužů je 301 a žen 3 429, což je 1:11.

Cvičitelů v KJ je 92, z toho 13 I.třídy, 29 II.třídy, 50 III.třídy.

Nové **platné průkazy** pro rok 2001 a 2002 byly distribuovány na základě vyžádaných nových skupinových nebo jednotlivých přihlášek, které byly poslány – resp. jsou rozesílány skupinám a jednotlivcům. Ne se všemi se podařilo navázat spojení (poštou, telefonem, e-mailem).

Z celkového počtu 61 skupin individuálních členů a 25 jednotlivců jsem obdržel podklady pro vydání průkazů od 43 skupin a 22 jednotlivců. Obráceně řečeno, s 15 skupinami a 3 jednotlivci jsem nedokázal navázat spojení, se 3 skupinami komunikuji, ale nemám od

nich dosud přihlášky nebo aktualizované seznamy členů a od 3 skupin nových členů jsem obdržel podklady včera.

Jinými slovy, databáze obsahuje 3 914 jmen, ale průkazy byly předány nebo jsou rozesílány pro 2 148 členů, zbývajících 1 766 lidí platný průkaz KJ nemá.

Je nutné říci, že se díky zkušenostem s tvorbou databáze cvičitelů **podařilo** použít osvědčené metody „čištění dat“ i v databázi KJ a byly odstraněny duplicity a většina překlepů.

(Přednesl vedoucí Klubu jógy při UJ Pavel Hájek)

ZPRÁVA KOMISE KRAJSKÝCH VEDOUČÍCH

Kontrola plnění úkolů z minulé Valné hromady UJ, která se konala 11. – 13. 5. 2001 v Jaroměřicích.

- úkol č. 1 / 2001 – **Zprávu o činnosti v oblasti** zaslat členu výboru pověřeného řízením KV. (termín: každoročně 28. 2. / zodpovídá: všichni OV)
 - splnilo v termínu: 6 KV (tj. 43%)
- úkol č. 2 / 2001 – **Předběžný plán akcí v oblasti** na následující rok zaslat členu výboru pověřeného řízením KV. (termín: každoročně 30. 4. / zodpovídá: všichni OV)
 - splnilo v termínu: 2 KV (tj. 14%)
- úkol č. 3 / 2001 – **Plán akcí v oblasti** pro následující kalendářní rok zaslat členu výboru pověřeného řízením KV. (termín: každoročně 10. 11. / zodpovídá: všichni OV)
 - splnilo v termínu: 3 KV (tj. 21%), po termínu: 2 KV (celkem 36%)
- úkol č. 4 / 2001 – **Evidence cvičitelů** – konkrétní úkol dle jednání na VH. (termín: 6.10.2001)
 - tento konkrétní úkol byl splněn
- úkol č. 5 / 2001 – **Zajistit proplacení řádně dokladovaných nákladů** spojených s funkcí KV. (termín: průběžně / zodpovídá: J. Moravec)
 - je průběžně plněno

Jako nejvíce problémový vidím úkol č. 3 – **Plán akcí**. Mohlo by se zdát, tento bod není tak důležitý, že je důležitější zajistit kvalitní lektory a akce uspořádat. Prezentace těchto akcí je však neméně důležitá, neboť podle toho jsme posuzováni a hodnoceni ostatními subjekty a tím je zde přímo i nepřímo ovlivňován přísun financí do naší organizace. Tento úkol byl v termínu splněn pouze třemi KV (Zuzanová, Heřmanský, Moravec) a proto výbor rozhodl, že v rámci motivování aktivních KV budou mít tyto krajské vedoucí 50% slevu při účasti na Brněnských dnech. Tento přístup – zvýhodňování aktivních členů - bude uplatňován i nadále.

Chtěl bych vyzdvihnout práci Anny Zuzanové, která jako jediná zpracovala výhledový plán na příští rok a splnila tak všechny dané úkoly.

Jako hlavní úkol pro příští období bych vytknul dokončení přechodu řízení od starých oblastí k novým krajům a tím „zrovnoprávnění“ všech krajských vedoucích, tak

abychom na příští Valné Hromadě již hovořily pouze o jediném členění a to do 14 územních celků – krajů.

Úkoly pro KV z této Valné hromady:

➤ úkoly: 1, 2, 3, 5 – trvají nadále

Navrhují doplnit:

- úkol č. 6 / 2002 – **Evidence cvičitelů** – doplňování a zpřesňování (termín: průběžně / zodpovídá: všichni KV)

Na závěr bych chtěl poděkovat všem KV za jejich práci. Vím z vlastní zkušenosti i z Vašich poznatků, že to někdy není snadná práce, že se někdy daří více a někdy méně a že většinu z nás občas přepadne pocit marnosti. Věřte ale, že i ta sebemenší vykonaná práce je důležitá a má smysl.

(Přednesl vedoucí Komise krajských vedoucích ing. Jan Moravec)

NÁVRH USNESENÍ VALNÉ HROMADY UJ, KONANÉ 17.-19.5. 2002 V JAROMĚŘICÍCH

Valná hromada schvaluje:

1. Zprávu o činnosti VUJ za období od 11.5.2001 do 17.5.2002
2. Zprávu o hospodaření za rok 2001
3. Zprávu revizní komise za rok 2001
4. Návrh rozpočtu na rok 2002
5. Návrh plánu práce UJ na rok 2003

Valná hromada ukládá:

1. Plnit úkoly vyplývající z koncepce činnosti UJ
2. Spolupracovat s VV ČASPV při zajištění činnosti a propagace ČASPV
3. Zpracovat podklady pro akreditaci a předložit je ke schvalovacímu procesu MŠMTV, případně zabezpečit školení cvičitelů prostřednictvím ACI
4. Dořešit spolupráci krajských vedoucích s KASPV a OASPV
5. Rozšířit spolupráci s ostatními jógovými sdruženími v rámci republiky
6. Zveřejnit nové Stanovy UJ prostřednictvím Zpravodaje a internetových stránek
7. Prověřit funkčnost finančního klíče ČASPV pro rok 2002
8. Dopracovat koncepci činnosti KV a dalších činovníků UJ

Komisi školení ukládá:

1. Dořešit obnovu cvičitelských průkazů v roce 2003

Krajským vedoucím ukládá:

1. Zaslát zprávu o činnosti za rok 2002 vedoucímu komise krajských vedoucích do 28.2.2003
2. Zaslát předběžný plán akcí kraje na rok 2004 do 30.4.2003
3. Zaslát konkrétní plán akcí kraje na rok 2002 do 10.11.2002
4. Doplňovat a zpřesňovat evidenci cvičitelů v kraji – průběžně.

Valná hromada bere na vědomí:

1. Zprávu mandátové komise
2. Zprávu vedoucího komise krajských vedoucích
3. Zprávu o činnosti jednotlivých krajských vedoucích
4. Zprávu vedoucího klubu jógy
5. Registraci změny Stanov UJ
6. Změnu koncepce financování sdružených právních subjektů, schválenou VH ČASPV 4.května 2002 v Hradci Králové.

Za návrhovou komisi:

*Pavel Hájek v.r.
Jana Ratajová v.r.
Marie Bilinová v.r.*

INFORMACE O ŠKOLENÍ CVIČITELŮ JÓGY I. TŘÍDY.

Výbor Unie jógy a komise školení sdělují všem krajským vedoucím a cvičitelům jógy II. třídy, že bude ke konci letošního roku, v případě dostatečného počtu zájemců, **zahájen rekvalifikační kurz a kurz cvičitelů jógy I. třídy.**

Kurz bude zahájen vstupními pohovory a úvodní víkendovou konzultací a pokračovat bude prodlouženým týdenním soustředěním v roce 2003 a ukončen závěrečnou zkouškou. Předpokládaný termín ukončení březen 2003.

Podmínky pro přihlášení do kurzu:

- průkaz cvičitele II. třídy a tříletá cvičitelská praxe v této kategorii
- doporučení vysílající organizace nebo některého ze cvičitelů vyšší třídy nebo lektorů L1 nebo L2.

V případě kratší cvičitelské praxe ve druhé třídě může výbor Unie jógy posoudit možnost udělení výjimky.

Uchazeči o toto školení sdělte svůj zájem na adresu: prochazka.milan@unie-jogy.cz

Nebo písemně na adresu: Milan Procházka, Mošnova 2, 586 01 Jihlava.

Všichni zájemci obdrží písemně podrobné informace o průběhu školení včetně termínů a nákladů spolu s návratkou, která, řádně vyplněná, bude považována za závaznou přihlášku.

Ing. Václav Hošek, v.r.
předseda UJ ASPV

Milan Procházka, v.r.
ved. komise školení

PLÁN PRÁCE UNIE JÓGY PRO ROK 2003

Zpravodaj UJ	leden	
Školení cvičitelů I.tř., rekvalifikační kurz		
- dokončení	leden, únor	Brno, Plzeň
Valná hromada UJ	23.-25.května	Žinkovy
Seminář lektorů L1, L2 a komise krajských vedoucích	10.-12.října	Jaroměřice
Schůze VUJ	min.4x ročně	dle potřeby
Školení II.tř. – zahájení	podzim	Brno, Plzeň

PŘEHLED AKCÍ DLE OBLASTÍ A KALENDÁŘ

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

Přehled akcí a Kalendář pro rok 2003 bude součástí dalšího čísla Zpravodaje. Uvádíme kontaktní adresy pořadatelů akcí z minulých Zpravodajů.

Dufková Ludmila, Legionářská 211, 664 34 Kuřim, tel. 05/41230220

Hanáková Eva, RNDr., Absolonova 93, 624 00, Brno, tel. 05/41223303

Heřmanský Oldřich, Pezinská 850, 293 01 Mladá Boleslav

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

Matoušek Miloslav, Okrouhlá 30, 625 00, Brno, mobil - 0603 267882

e-mail - mimato@volny.cz , matousek@mujbox.cz, www.volny.cz/mimato

Mikulíková Mirka, Větrná 18b, 635 00 Brno

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

Mrnušíková Míla, ing., Bayerova 30, 602 00 Brno, e-mail: miloslava.mrmustikova@aec

Neumannová Kamila, Hlavice 15, 463 48 Všelibice, tel. 048 / 5148900, e-mail: joga.hlavice@worldonline.cz

Ratajová Jana, Deštná 13, 378 25 Deštná

Renotieová Gina, TJ JÓGA, Foerstrova 14, 779 00 Olomouc, tel. 0605/826995, e-mail: joga.olomouc@post.cz

Skalická Eva Dr., CVČ Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 05/441321209, e-mail: skalicka@luzanky.cz

Zeman Vladimír ing., SEČ, Popelákova 16, 628 00 Brno, tel. 05/44234807, e-mail: secbrno@quick.cz

VI. KONFERENCE BRNĚNSKÉ DNY - JÓGA A ZDRAVÍ BRNO 8. – 10. listopadu 2002

bude významným zdrojem informací pro každého, kdo se zajímá o jógu a její aplikace i příbuzné metody kultivace osobnosti, které vedou k udržení a zlepšení psychosomatické kondice a zdraví.

Na třídním jednání asi 100 přihlášených budou předneseny **zásadní přednášky** a proběhnou současně **panelové diskuse**, zaměřené na **holistický přístup ke zdraví, úloze jógy ve společnosti, užití ve školách, zdravotnictví i na širší sociální aplikace**. Významné také budou kvalifikované **ukázky praktických cvičení s výkladem a rozбором**. Převážně to budou cvičení **jógy**, ale budou zde i cvičení rehabilitační a školní **tělovýchovy** a také některých zdravotně zaměřených tradičních **čínských cvičení**.

Právě tato mimořádná příležitost k získání hodnotných, kvalifikovaných informací opravňuje cvičitele i ostatní účastníky z řad pedagogů, psychologů i zdravotníků, aby **požadovali na své organizaci úhradu nákladů** (vložené, jízdné, stravné a nocležné). Bylo by samozřejmě prozíravé, kdyby zájemci **sami do účasti na konferenci investovali**, byla by to investice návratná.

Z jednání bude počátkem roku 2003 vydán sborník příspěvků, který si můžete zajistit na adrese: **Etika a jóga, CVČ Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 05/441321209, e-mail: skalicka@luzanky.cz**

K účasti na konferenci se ještě můžete přihlásit na adrese: **SEČ, Popelákova 16, 628 00 Brno** nebo na e-mailové adrese: **secbrno@quick.cz**.

Vladimír Zeman, Eva Skalická

MIMOŘÁDNÁ PŘÍLEŽITOST - DR. M. BHOLE V BRNĚ

Ve dnech **16.- 19. září 2002** navštíví naše město Brno **lékař a jogín Dr. M. Bhole** v doprovodu své dcery – cvičitelky jógy. Pamětníci si jistě vzpomenou na jeho návštěvy v letech 1973-74, v roce 1978 a naposledy v roce 1980, které byly vždy pro jogovou veřejnost značným přínosem.

Předpokládáme, že se ve výše uvedeném termínu uskuteční cyklus přednášek (spojených i s praxí), besed i neformálních přátelských setkání zejména v prostorách CVČ, Lužánky, Lidická 50, Brno.

Podrobnější informace o celé akci budou k dispozici až počátkem měsíce září. Vše bude vycházet z konkretizovaného programu Dr.M.Bholeho, který na své cestě po Evropě navštíví také naše přátele na Slovensku (Košice) a v Maďarsku (Budapešť). Každopádně mimobrněnská zájemci mohou již nyní zvažovat případné zajištění si noclehu v Brně ve výše uvedeném termínu.

Informovat se můžete v září na adrese:

Etika a jóga, CVČ Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 05/441321209, e-mail: skalicka@luzanky.cz

Eva Skalická, Vladimír Zeman

JÓGOVÁ GYMNASTIKA PRSTŮ NEJEN PRO DĚTI

Z připravovaného 2. rozšířeného vydání publikace Jóga prstů nejen pro děti

Mezi jógovými praktikami má své nezastupitelné místo i jóga rukou. V klasickém pojetí se nejedná jen o pouhou gymnastiku prstů, ale jednotlivé polohy mají hlubší smysl. Jogíní vypožorovali vliv různých pozic prstů a rukou na další části lidského organismu. Specifické pohyby i polohy prstů a rukou používají indiští chrámoví tanečníci k symbolickému vyjádření hlubokých vnitřních stavů. Činnost a pohyby prstů rukou jsou důležité pro udržení dobrého zdravotního stavu. Vysokého věku se dožívají lidé aktivně pracující, zvláště u profesí, kde je zapotřebí jemné motoriky prstů – hodináři, klenotníci, zubaři, klavíristé.... Některé polohy prstů a rukou se používají k léčení. Jako ve všech částech našeho těla tak i v rukách a prstech jsou energetické dráhy (nádí), kterými proudí energie (prána). Určité polohy prstů rukou uzavírají některé energetické dráhy a tím mohou vyvolat léčebný efekt. Takovéto a jiné polohy, používané za určitým účelem, nazýváme mudry, známé jsou například mudry ovlivňující dech.

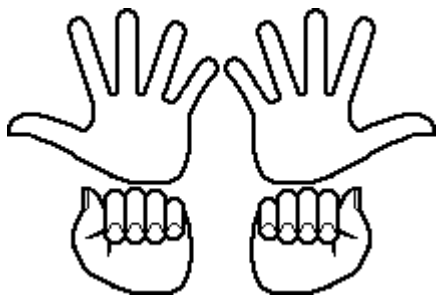
Dále uvedená cvičení nejsou statickými polohami, ale jedná se o jógovou gymnastiku prstů. Je vhodná především pro děti a dospělí ji mohou cvičit jako přípravná cvičení na klasické polohy jógy ruky. I když vypadají velmi snadno, stačí si některá vyzkoušet a budeme překvapeni, kolik usilovné snahy a soustředění je zapotřebí pro úspěšné zvládnutí cvičení. Učí a zdokonalují schopnost ovládat a vnímat jednotlivé prsty, koordinovat jejich pohyby a zlepšují jemnou motoriku pohybu rukou. Pomáhají také zjemňovat cit, posilují a zlepšují pohyblivost a koncentraci. Pro děti předškolního věku jsou výborným doplňkem výuky malování, ručních prací a přípravy na psaní ve škole.

Prostředí pro cvičení by mělo být příjemné, klidné a přiměřeně teplé. V chladnějších podmínkách prsty nejprve prohřejeme intenzivnějším cvičením, například rychlým a přiměřenou silovou prováděným cvičením 1, 2 nebo 3. Ke cvičení není vhodné přistupovat v rozrušení nebo s roztěkanou myslí. Můžeme cvičit kdykoliv během dne, cvičení jsou nenáročná na prostor a čas. Cvičíme s plnou pozorností a vnímáme pocity v procvičovaných částech rukou během cvičení i při krátkém uvolnění mezi jednotlivými prvky.

Nejvhodnější polohou pro tato cvičení je jakýkoliv sed, ať už jógový nebo na židli. Pro děti lze doporučit některou z variant sedu na patách, který pomáhá držet páteř ve vzpřímené poloze, nebo krejčovský sed se zkříženými nohama, u něhož pro vzpřímenou polohu páteře lze podložit hýždě rovnou nebo šikmou podložkou. Můžeme však cvičit i ve stoji nebo v lehu. Cvičíme-li v sedu na židli, dbáme na správnou výšku židle (výška sedátka by měla být shodná s výškou dolní části nohy od paty k podkolení jamce) a rovné sezení (chodidla pevně celou nohou na zemi, holeně kolmo k podložce a kolena ohnutá do pravého úhlu). Jestliže sedíme za stolem, můžeme desku stolu využít pro některá cvičení prstů nebo jako oporu o lokty.

Pokud je pro nás některý cvik neproveditelný nebo chceme-li jej zacvičit co nejdokonaleji, je dobré před jeho fyzickým provedením ruce uvolnit a cvičit pouze v duchu. V této představě by mělo být cvičení provedeno co nejlépe a představa by měla být co nejvěrnější. Je-li tento přístup příliš obtížný nebo dětem i těžko vysvětlitelný, lze toto aplikovat ve dvojici. První, jenž cvik dobře ovládá, cvičí fyzicky s plnou pozorností a druhý pozoruje techniku cvičení a zároveň sám cvičí v představě nebo také fyzicky. Jinou možností, vhodnou pro malé děti, je cvičit pouze jednou rukou a druhou rukou pomáhat méně ovladatelným prstům ruky první. Stejným způsobem může méně šikovným jedincům pomoci cvičitel tak, že svými prsty vede po dráze pohybu cvičencovy prsty on.

Pokud se dobře daří i obtížnější varianty cvičení, je dobré zkusit cvičit se zavřenými očima. Podporujeme tím vnitřní vnímání prstů a jejich pohybu a zlepšujeme koncentraci.



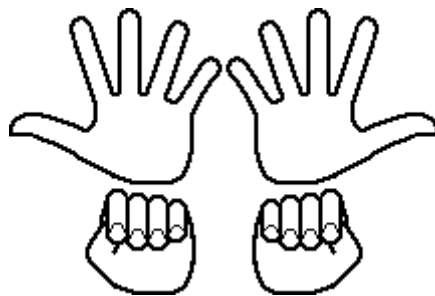
Rozcvičení prstů rukou

1. Střídatě roztahujeme napínané prsty od sebe a svíráme je v pěst, palec přimkneme k ukazováku. Cvičíme oběma rukama současně. Opakujeme alespoň pětkrát. Je možné provádět pomalu v rytmu dechu nebo rychleji nezávisle na dechu. Toto a příští cvičení je možné provádět také postupně, nejprve jednou a pak druhou rukou.

2. Cvičíme stejným způsobem jako v prvním případě, pouze navíc při ohýbání prstů ohýbáme palec do pěsti, ostatní prsty jej vždy zakryjí. Cvičíme min. pětkrát, v rytmu dechu nebo nezávisle na něm.



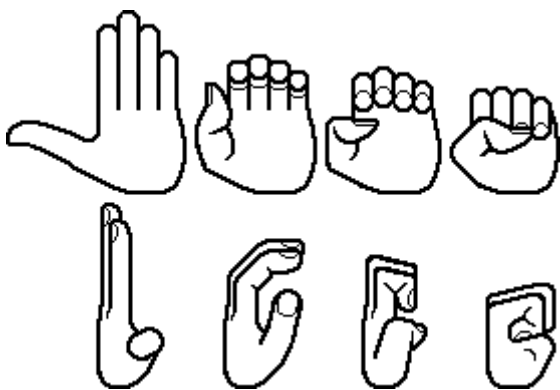
3. První i předchozí cvičení můžeme pro zlepšení koordinace pohybu a pro zvýšení koncentrace provádět tak, že je cvičíme v protifázi. Jedna ruka je rozevřená s propnutými a roztaženými prsty a druhá ruka je sevřená v pěst. Prsty první ruky ohýbáme do pěsti a zároveň prsty druhé ruky narovnáujeme a v další pohybové fázi je tomu naopak.



4. První a druhé cvičení střídáme – při jednom svírání rukou do pěsti jsou palce zvenku, při druhém provedení uvnitř. Toto cvičení je možné provádět nejprve jednou a pak druhou rukou.

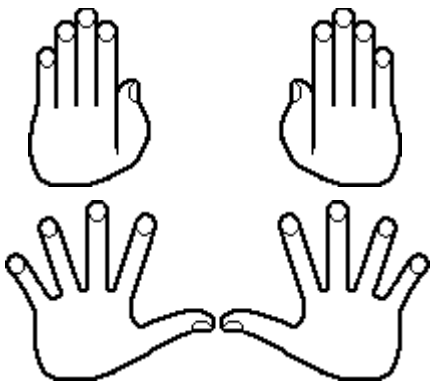
5. V obtížnější variantě můžeme první dvě cvičení zkombinovat tak, že je provádíme nesymetricky. Jedna ruka svírá palec v pěsti, druhá sevřená ruka má palec zvenku. Obě se současně otevírají a zavírají a vždy mění polohu palce při svírání do pěsti.

6. Ještě obtížnější varianta, velmi náročná na koncentraci, je nesymetrické cvičení v protifázi, zvláště cvičíme-li rychle. Jedna ruka je sevřená v pěst, druhá rozevřená. Prsty jedné ruky ohýbáme, prsty druhé současně narovnáujeme. Při každém svírání prstů do pěsti na každé ruce měníme polohu palců – jednou je palec uvnitř, podruhé zvenku. Je dobré začít tak, že nedominantní ruka je rozevřená a dominantní ruka je sevřená. Ta udává polohu palce nedominantní ruce v další fázi pohybu. Po krátké přestávce roli určující ruky pro polohu palce vystřídáme – dominantní ruka je rozevřená, nedominantní ruka je sevřená a udává polohu palce dominantní ruce pro další pohybovou fázi cvičení.



Postupné svírání prstů do pěsti

7. Propneme prsty, palec je odtažen do strany a ostatní prsty jsou u sebe. Pomalu pokrčujeme palec a ostatní prsty ohýbáme jen mezi články, až se první a třetí články dotýkají a teprve pak prsty dovedeme do pěsti. Maximálně ohnutý palec je před nehty ostatních prstů. Obrácenou posloupností pohybu stejnou rychlostí vracíme prsty do výchozí polohy. Cvičíme alespoň třikrát dominantní a pak nedominantní rukou. Po zvládnutí pohybu můžeme cvičit oběma rukama současně.



Oddalování a přibližování prstů

8. Volně napnuté prsty rukou (rovné) jsou u sebe. Střídavě oddalujeme a přibližujeme všechny prsty obou rukou současně. Opakujeme nejméně pětkrát. Je možné cvičit pomalu (v rytmu dechu) nebo rychle. Dlaně lze položit na desku stolu nebo na nohy a prsty po podloží posouvat.

9. V obtížnější variantě propneme prsty do prohnutí a cvičíme stejně jako v předchozím případě. Propnutí prstů do prohnutí udržujeme po celou dobu cvičení, pokud dlaně leží na stole nebo na nohách, alespoň konce prstů (ale nejlépe celé prsty) se pohybují nad úrovní podloží. Tento způsob umožňuje snadnější kontrolu pohybu.

10. Zdánlivě jednodušší je varianta cvičení s prsty přirozeně ohnutými – uvolněnými. Opět se jedná o analogicky stejný pohyb, jen po celou dobu zachováváme prsty přirozeně ohnuté (stále stejné úhly mezi jednotlivými články prstů, většinou je tendence prsty při roztahování propínat). Pokud se toto cvičení nedaří, je možné cvičit nejprve dominantní a pak druhou rukou. Podobně jako v předchozích případech můžeme cvičit s oporou. V jednom případě dlaněmi dolů opřeme zápěstí, vnější hranu palce a konečky prstů a prsty se po podložce posouvají, nebo v druhém případě opřeme hřbety rukou a prsty pohybujeme volně v prostoru.



11. Nejobtížnější způsob tohoto cvičení je s mezičlánekově ohnutými prsty (napnuté prsty rukou a ohneme pouze v kloubech mezi články, dolní články prstů jsou ve stejném postavení jako ve výchozí poloze, zbylé části prstů jsou maximálně ohnuté.). Takto ohnuté prsty oddalujeme a přibližujeme. Cvičení je jednodušší s rukama položenými na stole dlaněmi dolů, opora o desku stolu nám pomáhá udržet prsty mezičlánekově ohnuté během pohybu.

Postupné oddalování a přibližování prstů



12. Rovně napnuté prsty ruky jsou u sebe, palec je u ukazovákové hrany dlaně. Oddálíme palec od dlaně do strany, pak ukazováček od prostředníčku, dál vytvoříme mezeru mezi prostředníčkem a prsteníčkem a nakonec odtáhneme malíček od prsteníčku. Jeden po druhém prsty opět přibližujeme ve stejném pořadí, jako jsme je oddalovali – od palce po malíček.

ukazováček od prostředníčku, dál vytvoříme mezeru mezi prostředníčkem a prsteníčkem a nakonec odtáhneme malíček od prsteníčku. Jeden po druhém prsty opět přibližujeme ve stejném pořadí, jako jsme je oddalovali – od palce po malíček.

13. V trochu obtížnější variantě cvičení obrátíme pořadí prstů – začneme oddálením malíčku a s končíme odtážením palce. Po postupném roztážení prstů jako první přimkneme malíček k prsteníčku a poslední palec k ukazovákové hraně dlaně.

Obě předchozí cvičení nejprve cvičíme jednou a pak druhou rukou, po zvládnutí oběma rukama současně. Je možné mít ruce položené a prsty posouvat.

14. Po dobrém zvládnutí předchozích dvou cvičení můžeme přejít k variantě náročné na koordinaci pohybu. Na jedné ruce oddalujeme palec a zároveň na druhé malíček, pak současně s odtahováním ukazováčku první ruky oddalujeme prsteníček od prostředníčku ruky druhé a tak dále až budou všechny prsty od sebe a pak ve stejném pořadí dvojice prstů analogicky přibližujeme. Toto cvičení lze nacvičovat tak, že položíme dlaň jedné ruky na hřbet druhé, prsty jsou na sobě a dvojice prstů se stále dotýkají i během pohybu.



Paleček je velký pašák,
nejsilnější prstíček.



Druhý prst je šikula,
je to ukazováček.



Prostředníček to je dlouhán,
vykukuje pořád ven,



čtvrtý prst je prsteníček,
chlubívá se prstýnkem



ten nejmenší prstíček
je mazlivý malíček.

Prstíky

15. Položíme jednu ruku nebo obě s prsty v pěst dlaněmi dolů na nohy nebo na desku stolu, podle říkanky vždy napneme příslušný prst a v rytmu slabik zvedáme a pokládáme jednotlivé prsty podle obrázků.

16. Výchozí poloha je stejná jako v předchozím případě, ale tentokrát vždy patřičný prst držíme zvednutý a v rytmu slabik s ním pohybuje střídavě vpravo a vlevo.

17. V obtížnější variantě vždy daný prst zvedneme a kroužíme jím na první řádek říkanky pod obrázkem jedním směrem a na druhý řádek říkanky obráceným směrem.

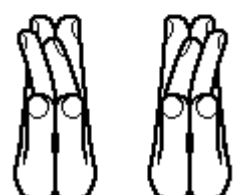
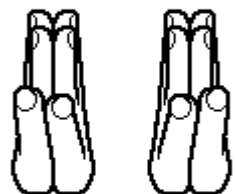
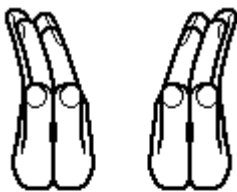
18. Narozdíl od předchozích cvičení ve výchozí poloze opřeme konečky volně ohnutých prstů. V rytmu slabik říkanky vždy špičkou příslušného volně ohnutého prstu ťukáme o podložku jako při hře na klavír.

19. Pro toto cvičení opět opřeme konečky uvolněných prstů. Patřičný prst vždy propneme a podobně jako v předchozím cvičení v rytmu slabik říkanky klepeme do podložky, tentokrát bříškem posledního článku propnutého prstu..

20. Roztáhneme napnuté prsty a položíme ruce na podložku. Daný prst vždy zvedneme a kroužíme jím v propnutí na první řádek říkanky pod obrázkem jedním směrem a na druhý řádek říkanky obráceným směrem.

Pokud se (nejen) pomocí této říkanky s pohybem učí děti prsty znát, můžeme tato cvičení ztížit tak, že necvičíme v postupném pořadí ale různě v říkance přeskakujeme mezi jednotlivými prsty a cvičíme odpovídajícím prstem k odříkávanému textu.

Vzájemné prohýbání prstů

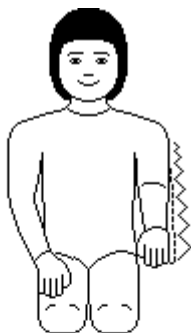


21. Dáme ruce dlaněmi na sebe, souhlasné prsty se o sebe opírají. Prsty jedné ruky zvětšujeme tlak proti prstům druhé ruky, které jsou uvolněné. Dlaně se dotýkají stále stejně, prsty se vlivem ohýbání po sobě posouvají. Cvičíme střídavě na jedu a druhou stranu.

22. Podobným způsobem cvičíme jednotlivými prsty. Výchozí poloha je stejná jako v předchozím cvičení. Palec jedné ruky ohýbá palec druhé ruky, který je uvolněný, a naopak. Cvičíme střídavě, palce se při pohybu po sobě posouvají. Zastavíme ve střední poloze a stejným způsobem cvičíme postupně i ukazováčky, prostředníčky, prsteníčky a malíčky. Po zvládnutí tohoto cvičení je možné jej změnit tak, že se cvičíme vždy dvěma dvojicemi prstů současně.

Cvičení 21 a 22 můžeme provádět dynamicky tak, jak je popsáno, nebo staticky – v krajní poloze vždy několik vteřin setrváme v klidu a sledujeme pocity v aktivních i pasivních prstech.

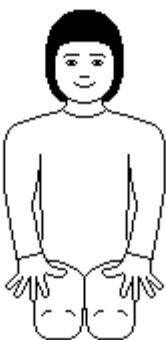
Relaxace prstů a rukou



23. Kontrast rychlý pohyb – uvolnění: V libovolném sedu jednu nebo obě ruce protřepeme, od zápěstí až po konečky prstů jsou ruce při pohybu uvolněné. Zastavíme pohyb a stále uvolněné ruce položíme na desku stolu nebo lépe na stehna nebo kolena dlaněmi dolů a vnímáme pocity v rukou. Tímto způsobem se uvolní celé paže po ramena.

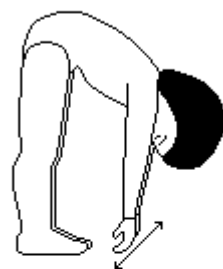


24. Kontrast zrychlující se pohyb – „vypnutí“: Začneme rukama zlehka pomalu tleskat a tleskání zrychlujeme, ale snažíme se nepřidávat na intenzitě úderů dlaní o sebe. Zrychlujeme do maxima, kdy ještě dokážeme udržet pravidelný rytmus. Pak jako když vypneme vypínač zastavíme pohyb, položíme ruce a vnímáme v nich pocity.



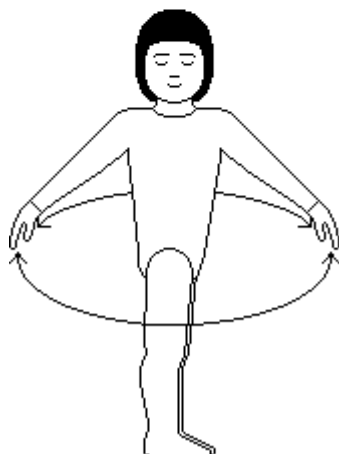
25. Kontrast třecí pohyb – uvolnění: Dáme ruce dlaněmi k sobě a třeme je o sebe tak, že dlaně se dotýkají jen zlehka nebo vůbec tak, že se třou o sebe především prsty. Můžeme třít v pravidelném rytmu nebo zrychlovat. Pak uvolněné ruce položíme hřbety dolů a sledujeme pocity v prstech.

26. Kontrast napětí – uvolnění: Volně položíme ruce na desku stolu nebo na nohy. Zvedneme ruce, s nádechem roztahujeme a propínáme prsty do maxima, s výdechem všechno napětí v rukách uvolníme a položíme je zpět. Můžeme v rytmu dechu opakovat několikrát podle příjemnosti pocitů. V jiné variantě je možné nechat dlaně položené a zvedat jen propínané prsty.



Při této relaxaci je důraz víc na statické svalové tenzi v nádechové fázi než na samotném pohybu. Pro zvýšení tenze je možné prohloubit nádech.

27. Houpání: Ve stoji se s výdechem předkloníme a pohybujeme trupem ze strany na stranu, celé paže jsou uvolněné a pohybují se s trupem. Zastavíme pohyb trupu a necháme paže volně dohoupat. Buď zůstaneme v uvolněném předklonu, nebo lépe během nádechu narovnááme páteř obratel po obratli zdola nahoru, nakonec narovnáme hlavu, paže jsou stále uvolněné.



28. Rotace: Ve stoji spojném nebo v úzkém stoji rozkročném rotujeme trupem vpravo a vlevo, paže jsou po celou dobu uvolněné a odstředivou silou se vzdalují od trupu. Čím je pohyb rychlejší, tím jsou paže výš. Pak pohyb zastavíme, paže klesnou podél těla, a zůstaneme v uvolněném stoji. Tuto rotaci můžeme aplikovat i v sedu na stoličce (bez opěradla) nebo ve vysokém sedu na patách – nohy se opírají o špičky, chodidla jsou visle a paty co nejbližší k sobě. V těchto případech je rozsah pohybu při rotaci menší, ale uvolnění je účinné.

Jóga prstů je možným doplněním jógových cvičení s dětmi i s dospělými. U malých dětí je třeba tato cvičení střídát s dalšími jógovými prvky nebo jinou činností tak, aby neklesala pozornost a aby tato prstová cvičení byla pro děti stále zajímavá. Postupujeme od jednoduchých cviků ke složitým podle pokroku.

Pavel Hájek