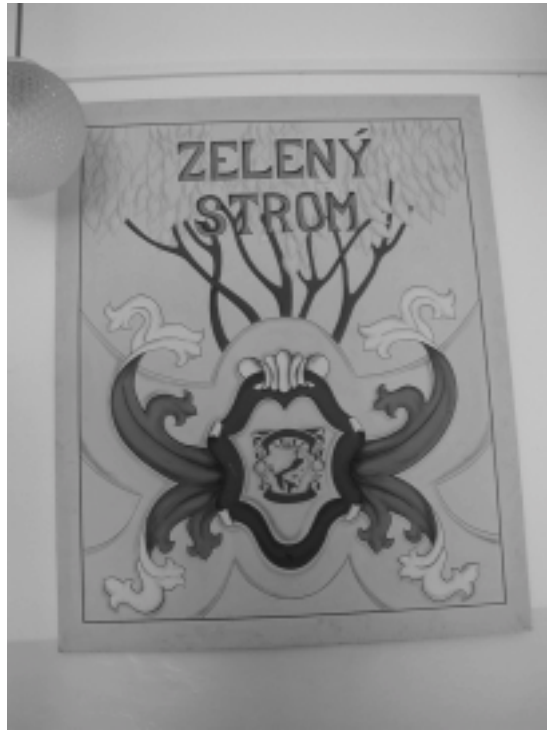


Cvičenie jogy u pacientov v detskej liečebni **ZELENÝ STROM**



MUDr. Boldišová Oľga
PhDr. Anna Galovičová
Slovenské liečebné kúpele, a.s. Piešťany

Prehľad indikácií

- Detská mozgová obrna
- Ochorenia periférneho motorického neurónu
- Svalové ochorenia
- Pozápalové a poúrazové stavy
- Degeneratívne ochorenia
- Stavy po operáciách mozgu a miechy
- Juvenilná progresívna artritída
- Iné ochorenia zhybov a chrbtice
- Vrodené ortopedické chyby pohybového aparátu
- Stavy po úrazoch a ortopedických operáciách
- Skoliózy
- Osteochondrózy

Metódy kúpeľnej starostlivosti

- **Rehabilitácia**
- **Klasická masáž**
- **Hydroterapia**
- **Elektroliečba**
- **Magnetoterapia**
- **Liečba polarizovaným svetlom**
- **Oxygenoterapia**
- **Hippoterapia**
- **Ergoterapia**

Prehľad pacientov zaradených do sledovaného súboru



Súbor pacientov –hodnotenie.

Poradové číslo pacienta	Rok narodenia	Diagnóza
1	1992	scoliosis
2	1989	scoliosis
3	1987	scoliosis
4	1987	scoliosis
5	1986	DMO kvadruparetická forma
6	1992	DMO diparetická forma
7	1991	scoliosis
8	1995	scoliosis
9	1989	stav po kraniocerebrálnej traume
10	1996	juvenilná idiopatická artritída

Dotazník pre pacienta

Poradové číslo:

- chlapec / dievča:
- vek:.....
- názov školy:.....
ročník:.....
- **1. Cvičil /a/ si už niekedy v živote jógu?**
- a/ áno
- b/ nie
- **2.Čo je to jóga?**
- voľná odpoveď:
- **3. Páčilo sa ti cvičenie jógy?**
- a/ áno
- b/ nie
- c/ iný názor -voľná odpoveď

- **4.Chcel /a/ by si pokračovať v cvičení jogy aj doma**
- a/ áno
- b/ nie
- **5/ Cvičí jógu doma u vás niekto z rodičov alebo súrodencov?**
- a/ áno
- b/ nie
- **6/ Myslíš si, že Ti cvičenie jógy pomohlo?**
- voľná odpoveď
- **7/ Je ťažké pochopiť cviky pri jóge?**
- a/ áno
- b/ nie
- c/ niekedy

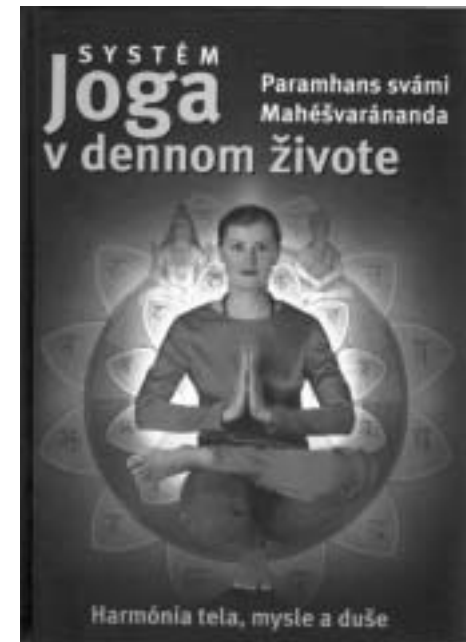
Hodnotenie

- Pacienti dobre spolupracovali, absolvovali všetky časti cvičení, nedošlo k žiadnym negatívnym reakciám
 - U pacientov s DMO sme zaznamenali relaxačné účinky, čo napomohlo k zníženiu spasticity a tým zlepšeniu výsledkov pri rehabilitácii
 - Nácvik správneho dýchania umožnil zlepšenie stereotypov pri ostatných rehabilitačných technikách u všetkých sledovaných pacientov
 - Pacienti ,ktorí denne cvičili jogu, spolupracovali lepšie pri ostatných liečebných procedúrach.
 - U pacientov so skoliózou sme pozorovali výraznejšiu tonizáciu paravertebrálneho svalstva ako u pacientov bez jogového cvičenia
 - U všetkých sledovaných sme zaznamenali zlepšenie vzájomnej komunikácie a zníženie anxiózných prejavov v správaní.
-
- Cvičenie jogy sa páčilo všetkým respondentom.
 - Pokračovať v cvičení doma by chcelo 80% opýtaných.
 - Všetci pacienti zhodnotili cvičenie jogy kladne a v 85% sa vyjadrili ,že nácvik jednotlivých cvikov pochopili a nemali problémy ich realizovať.

Joga v dennom živote pre deti a mládež



V tomto výskume aplikujeme systém
„JOGA V DENNOM ŽIVOTE“
Prof. Mahešvaranandu



PROGRAM

„Úsmev a vzpriamené držanie tela“



To, čo môže ponúknuť zdravotnícky systém, je pre naše vlastné zdravie omnoho menej dôležité než rozhodnutia vzťahujúce sa k **životnému štýlu**, ktoré ako jednotlivec prijímame každý deň.

Dean Ornish M.D.

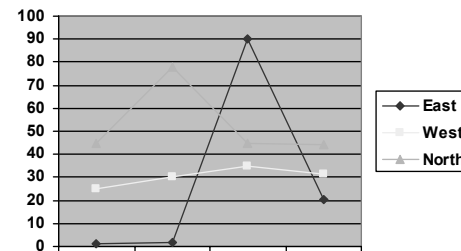
Ako zmeniť životný štýl ?

Rozhodnutie je na Vás, dostanete však presné informácie, na ktorých svoje rozhodnutie môžete založiť

Informácie uvedené v tomto Programe vám pomôžu vytvoriť si svoj program, aby ste sa efektívne vyhli hazardovaniu s vlastným zdravím

Ako ste spokojný so svojou školou, zamestnaním ? So svojim zdravím ? Tým ako vyzeráte ? Osobným životom ? Nakoľko ste realizovaný v živote ?

Určite na stupnici od 1 do 10.





Joga v dennom živote

♠ Komplexný program zameraný na životný štýl

- Spevňuje svalový korzet (držanie tela a mimiku)
- Môže znížiť hladinu cholesterolu a krvný tlak bez užitia liekov
- Môže zvrátiť vývoj závažnej rozvinutej ischemickej choroby srdčnej bez liekov a bez chirurgického zákroku
- Môže zabrániť operácii chrbtice
- Môže uzdraviť chronickú bronchitídu a iné

Niektoré problémy praktickej aplikácie jogy na Slovensku.

- 15. stor. meditácie u husitov
- 19. stor. okultistické chápanie jogy
- 20. st joga v zdravotníctve, rehabilitácii, školstve
- 21. st joga ako zdravý životný štýl pre všetkých



Joga a výskum v zahraničí

- Dean Ornish, M.D. „Mějte znovu zdravé srdce“
- E. Jacobson, fyziolog „Prínos hlbokej relaxácie“
- M. Jasnosa, PhD. „Relaxácia zvyšuje imunitu“,
- „Joga pre tehotné ženy“
- „Strečing pre športovcov znižuje úrazovosť“
- „Meditácia s vizualizáciou zlepšuje výkonnosť“
- „Vegetariánska strava – prínos pre maratónco“
- Raquel Welch: „Relaxácia omladzuje“ a iné

Joga patrí do kľenotnice ľudstva

„Naučme deti a mládež nečakať iba na pomoc z vonkajšieho sveta, čím seba dieťa blokuje ako tvorčiu osobnosť.“

Zpracujme na svojom zdraví“

- Prevencia i ozdravenie ochorení pohybového aparátu, chrbtice, atď.



Premôžte vlastnú lenivosť a denne cvičte !



Telo pôsobí na myseľ a naopak

- *R. Zajonc, Michigan university*

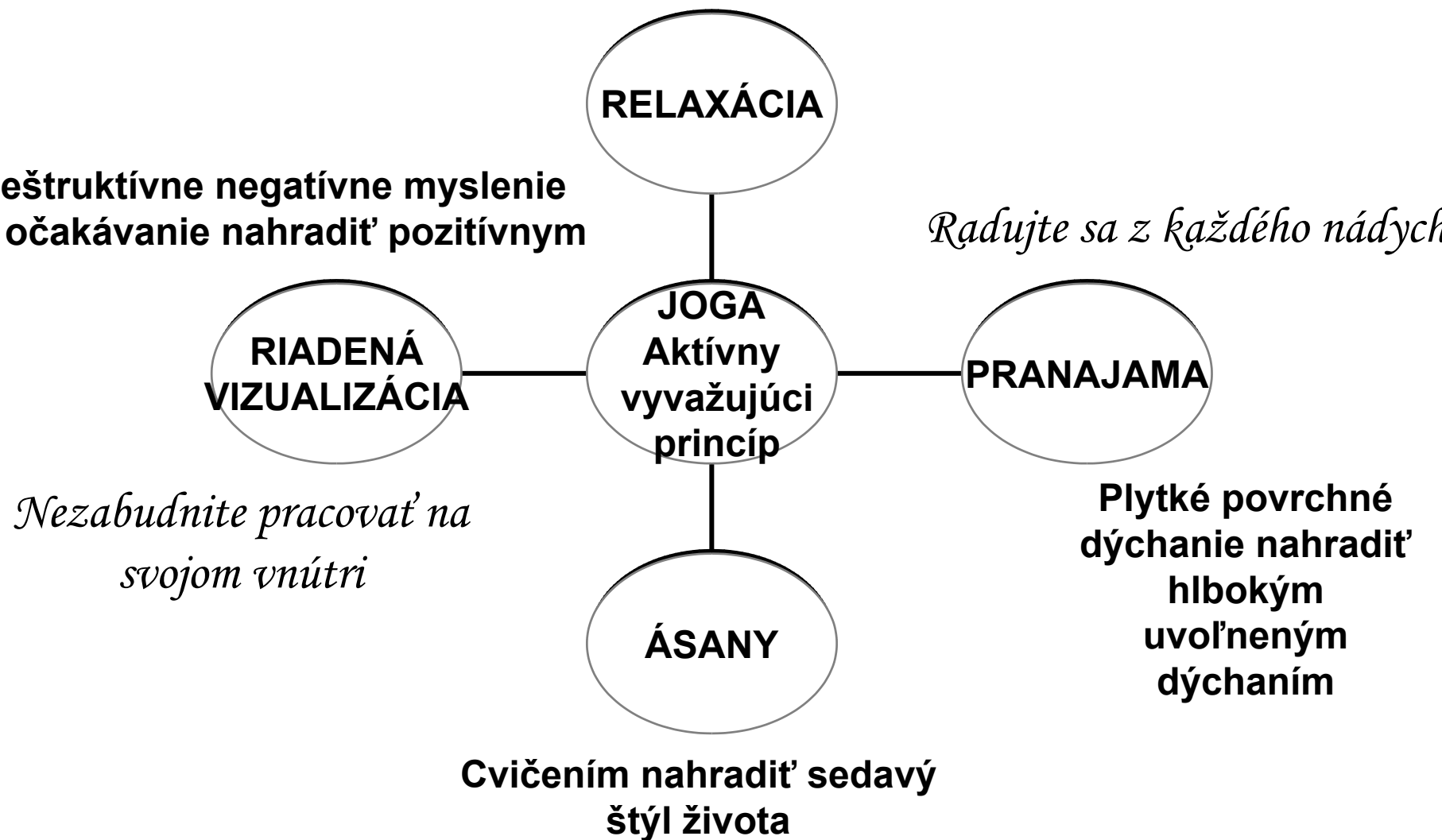
„Výraz tváre spoluvytvára pocity“

Narovnáme chrbát, ramená a usmievame sa od ucha k uchu.

- *P. Ekman : „Zmena výrazu tváre mení pulz, dychovú frekvenciu atď. Uvoľnení športovci podávajú najlepší výkon“*
- *Boris Becker: „Rozdiel medzi 1. a 100. tenistom je minimálny. 95% sa rozhoduje v hlave“*

MODEL JOGOVÉHO PROGRAMU

Uvoľniť stres, telesné i duševné napätie



Cviky na zahriatie a radosť z pohybu



Pranajáma, dýchacie cvičenie

Nácvik v polohe ľah na chrbáte



Striedavé nosné dýchanie cvičí sa v sede



Ásany, spinálne cvičenia



Zdravý človek sa raduje, má dobrú náladu a zlepši si svalový korzet

Ďalšie ásany



Každá bunka Vášho tela reaguje na Vaše myšlienky.

Ideo-motorická reakcia.

Naladzte sa na pokoj a pohodu

Relaxačné cvičenia



Čo je príčinou zlého držania tela ? Čím hlbšie sa dostaneme v kauzálnom reťazci, tým účinnejšia bude liečba.

Keď cvičíte a hlavu máte plnú iných myšlienok, všetko vaše úsilie bude iba stratou času. Pokoj a pohoda sú kľúčové slová.

Stres nevzniká len na základe toho, čo robíme, ale ako seba samých vzhľadom k svetu vnímame.

Riadená vizualizácia

Ako deti vytiahnuť z nemoce a problémov

- Upokojuje zrýchlenú srdečnú činnosť
- Formuje myšlienkový obraz uzdravenia
(veríme, že sa môžeme uzdraviť a príde výsledok)
- Prehĺbenie dôvery vo vzťahoch
- Zvyšuje sebahodnotenie
- Odstraňuje rysy chronicky chorého smoliara
- Plní želania na mentálnej úrovni

Nespokojnosť so sebou vždy vedie k rozrušeniu akejkoľvek tvorby, jednou rukou budujete, druhou rozbíjate

Riadená vizualizácia



- Odhaľuje psychologický a sociálny rozmer ochorenia

**Už dnes sa zbavte
nespokojnosti, výčitok,
urážok, sklamaní atď.**

*V každom je geniálna silná
osobnosť, ktorá bohužiaľ zostala
neodhalená, dajte možnosť svojej
hlbokej podstate človeka rozvinúť
sa. Vôľou premožte lenivosť a
slabosti.*

ZÁVER



Tento výskum potvrdil, že deti dokážu cvičiť jogu aj zakúsiť pozitívny účinok na myseľ, vyplnil medzeru v nedostatočnom výskume o využití jogy u detí a mládeže. Pomáha pedagógom, rodičom prestať sa báť jogového cvičenia a využiť jeho pozitívne účinky pre zdravie detí.



Viera vo vlastné sily sa bude odrážať úplne všade, v celom tele, každej bunke

Joga v dennom živote vedie k udržaniu a získaniu

- telesného zdravia
- duševného zdravia
- sociálneho zdravia
- duchovného zdravia

*Nájdite v sebe niečo cenné, večné, rozvíjajte to. Odpúšťajte si svoje malé
prúšvihy a chyby. Rozvoj osobnosti začína v pocite rešpektu k sebe*

samému

Abstract

- Joga v dennom živote patrí k najprepracovanejším cvičebným systémom, ktoré prostredníctvom pohybovej činnosti a relaxačných cvičení pôsobia na hybnosť, fyziologické funkcie, ústredné nervstvo, psychiku. Tento systém sa osvedčil aj v našom výskume pri liečbe skoliózy, detskej mozgovej obrny, artritídy a posttraumatickom stave u detí. Program "Úsmev a vzpriamené držanie tela" možno využiť aj v prevencii porúch chrbtice u detí a mládeže, športovo - nadaných detí pri jednostrannej záťaže chrbtice.
- Výskum u detí dopĺňa medzeru pri overovaní účinkov jogového cvičenia /JDŽ špeciálne/ na deti a mládež. Vyvracia obavy, že joga nie je vhodná pre deti a mládež.
- Zároveň dokazuje, že aj hlboká relaxácia a riadená vizualizácia sú veľmi užitočné pri liečbe detí. Využíva sa psycho-somatická väzba pri udržaní a liečbe fyzického i duševného, sociálneho zdravia.