

Obsah

Úvod	7
1 Cíl, hypotéza a metodologická východiska (Milada Krejčí)	8
2 Klasické pojetí spirituality jako religiozity (Jiří Tůma)	9
2.1 Základní charakteristiky etablovaných náboženství	13
3 Spiritualita v sekulárním světě (Jiří Tůma)	23
3.1 Vymezení pojmu spiritualita v mimonáboženském smyslu sportů a her (Václav Hošek)	24
3.2 Výchova k mimonáboženské spiritualitě prostřednictvím pobytu v přírodě (Jiří Tůma, Václav Hošek)	27
3.2.1 Prosociální chování a altruismus (Jiří Tůma)	27
4 Zdraví člověka v kontextu etablovaných filozofických a náboženských systémů (Milada Krejčí)	30
4.1 Ajurvéda a hinduistická podpora zdraví člověka	30
4.2 Buddhismus a podpora zdraví člověka	32
4.3 Významné atributy antické kultury v kontextu podpory spirituálního zdraví člověka	33
4.4 Židovská kultura a její přínos pro wellness a podporu zdraví obecně	35
4.5 Křesťanství a spirituální rozvoj ve vztahu ke zdraví a wellness	36
4.6 Islám a podpora zdraví člověka	37
5 Wellness jako oblast projevů spirituality (Milada Krejčí)	39
5.1 Fyzický potenciál projevů spirituality s uplatněním ve wellness	42
5.2 Psychický potenciál projevů spirituality s uplatněním ve wellness	45
5.3 Sociální potenciál projevů spirituality s uplatněním ve wellness	47
5.4 Duchovní potenciál projevů spirituality s uplatněním ve wellness	50
5.4.1 Dilema vědomí – svědomí (Václav Hošek)	55
6 Efekty jógy ve vztahu k wellness a kvalitě života (Milada Krejčí)	58
6.1 Systematický rozvoj potenciality člověka ve vztahu k wellness – rádžajóga	60
6.1.1 Jama – doporučení pro dosažení sebeovládání	61
6.1.2 Nijama – doporučení pro rozvoj disciplíny a vnitřní kázně	61
6.1.3 Ásany – tělesná cvičení, aktivity a rovnováha	62
6.1.4 Pránájáma – dýchání a regulace	63
6.1.5 Pratjahara – uvolnění, zklidnění	65
6.1.6 Dharana – koncentrace	66
6.1.7 Dhjána – meditace	67
6.1.8 Samádhi – seberealizace, dokonalé uskutečnění	68
7 Výzkumné studie	70
7.1 Výzkumná studie <i>Religiozita v současné společnosti</i> (Jiří Tůma)	70
7.2 Výzkumná studie <i>Uplatnění jógy v resocializaci mladistvých</i> (Milada Krejčí)	76
7.3 Vybrané aspekty resocializace (Jiří Tůma)	91

Závěr	101
Summary	102
Literatura	109
Rejstřík	117
Abstrakt	119
Abstract	119
O autorech	120