

ZDROJE

JÓGOVÁ TERAPIE V TÉTO KNIZE

Terapeutická cvičení popsaná v této knize vycházejí z mojí práce ergoterapeutky a instruktorky jógy, z mého chápání jógy jakožto léčebného nástroje a z objevování funkcí a dysfunkcí mého vlastního těla. Při práci s pacienty přemýšlím o józe; a přemýšlení o józe mě vede k úvahám o uzdravení těla a mysli. Tyto dva přístupy vnímám jako naprosto neoddělitelné a ve své knize čerpám z obou stejnou měrou. Jógová terapie v této knize vychází právě z tohoto spojení ergoterapie a pět tisíc let staré jógové praxe. Níže uvádím zdroje, s jejichž přispěním mohla být kniha sepsána. Sama od roku 1998 s nadšením praktikuji iyengar jógu; mnohé postupy čerpají z uvedených studií a z mých vlastních zkušeností. Jógové pozice, které kombinují jógu a tradiční terapii, jsem si dovolila sama pojmenovat.

INFORMACE O ANATOMII

Většinu informací týkajících se anatomie jsem čerpala z učebnic, které jsem používala jako studentka ergoterapie na Newyorské univerzitě. Knihy, ke kterým se znovu a znovu vracím, jsou *Clinically Oriented Anatomy*, 5. vydání, od Keith L. Moorea a Arthura F. Dalleyho (Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2006) a *Muscles: Testing and Function with Posture and Pain*, 5. vydání, od Florence Peterson Kendallové, Elizabeth Kendall McCreaové a kol. (Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2005). Obě tyto knihy v *Jógové terapii* cituji. Později jsem se také seznámila s dílem Blandine Calais-Germainové *Anatomy of*

Movement, redigované vydání (Seattle: Eastland Press, 2007). Dále jsem se inspirovala knihou *Functional Anatomy of Yoga* od Davida Keila (Chichester, England: Lotus Publishing, 2014). Kromě toho jsem přečetla bezpočet abstraktů a článků v akademických časopisech, zejména když jsem chtěla do hloubky pochopit všechny aspekty funkce jednotlivých svalů (například bedrokyčelního svalu) nebo když jsem se setkala s protichůdnými názory na daný zdravotní problém (například ischias). Při psaní knihy jsem se snažila o jasný, srozumitelný styl, nepředpojatost a důraz na funkčnost.

JÓGOVÁ TERAPIE

Záměrně jsem omezila čtení knih o józe a jógové terapii na minimum, protože jsem nechtěla být ovlivněna víc, než je třeba. Inspirovala jsem se knihami *Anatomy of Movement Exercises* od Blandine Calais-Germainové (Seattle: Eastland Press, 2018), *Yoga for a Healthy Lower Back* od Liz Owenové a Holly Lebowitz Rossiové (Boulder, CO: Shambhala Publications, 2013), *The Vital Psoas Muscle: Connecting Physical, Emotional, and Spiritual Well-Being* od Jo Ann Staugaard-Jonesové (Berkeley, CA: Lotus Publishing, 2012) a *Light on Yoga*, redigované vydání od B. K. S. Iyengara (New York: Schocken Books, 1979) (česky: *Jóga světlo života*, nakladatelství Fontána, 2020, pozn. překladatele). Čerpala jsem také z informací získaných na výcviku pro profesionální jógové terapeutky, který jsem dokončila v roce 2017 v centru pro integrativní jógovou terapii, založeném Josephem a Lilian Le Pageovými.

Cf. originál a str. 13 zde. Dále jsem vycházela z výcviku pro učitele zaměřeného na spodní záda, který v roce 2015 vedl v New Yorku doktor Loren Fishman.

ERGOTERAPIE

Studium ergoterapie jsem započala na Newyorské univerzitě a nadále se v tomto oboru vzdělávám a rozvíjím. Zúčastnila jsem se seminářů a kurzů zaměřených na nejrůznější témata, například na téma rehabilitace ramenního kloubu, neurorehabilitace po poranění míchy, využití tejpování pro správné držení těla a redukci bolesti, zařazení trauma-senzitivní jógy do lékařské praxe nebo techniky funkčního pohybu. Kromě toho se každý den učím od svých klientů a kolegů. Na můj profesní rozvoj má vliv také práce v nemocnici, mimo jiné na rehabilitačním oddělení, na pohotovosti a na oddělení popáleninové medicíny.

FUNKČNÍ ŽIVOTNÍ STYL

Tyto části vycházejí ze studia lidského rozvoje, patologie, poznání, neuroplasticity, bdělé pozornosti, čaker, meditace, pránajámy a volného času. Cituji zde *American Journal of Recreation Therapy, Clinical Research & Practice for Illness, Aging & Other Debilitating Conditions* 2, no. 1 (zima 2003). B. K. S. Iyengara cituji v oddílu „Funkční životní styl: Co to je?“.

Informace jsem dále čerpala z knih *Wherever You Go, There You Are* od Jona Kabat-Zinna (New York: Hachette Books, 2005) (česky: *Vědomí přítomnosti: meditace bdělosti v každém okamžiku života*, pozn. překladatele), *Anatomy of Breathing* od Blandine Calais-Germainové (Seattle: Eastland Press, Inc., 2006), *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing* od B. K. S. Iyengara (New York: Crossroad Publishing Co., 2002), *Mudras for Healing and Transformation* od Josepha a Lilian Le Pageovými (Sebastopol, CA: Integrative Yoga Therapy, 2003) a *Psychosocial Occupational Therapy: A Clinical Practice*, 2. vydání, od Elizabeth Carnové and Anne MacRaeové (Clifton Park, NY: Thomson Delmar Learning, 2005).