

LITERATURA

- Arrien, Angeles. *Druhá polovina života. Otevírání osmi bran moudrosti*. Synergie Publishing SE, Praha, 2015.
- Baker, Willa Blythe. *The Wakeful Body*. Shambhala, Boulder, 2021.
- Beattie, Melody. *Gratitude*. Hazelden Publishing, 2009, e-book.
- Benda, Jan. *Všímavost a soucit se sebou. Proměna emocí v psychoterapii*. Portál, Praha, 2019.
- Blackaby, Peter. *Intelligent Yoga: Listening to the Body's Innate Wisdom*. Troubador Publishing Limited, Velká Británie, 2020.
- Blake William. *Svět v zrnku písku*, Mladá fronta, Praha 1964, překlad Jiří Valja.
- Brach, Tara, *Radikální přijetí*. Fontána, Praha, 2017.
- Brach, Tara. *Radical Compassion*. Penguin, 2019.
- Bryant, Edwin, *The Yoga Sutra of Patanjali*. North Point Press, 2009.
- Butler, David, Mosley, Lorimer. *Explain Pain, Second Edition*. Noigroup Publications, Adelaide, Australia 2021.
- Codrington, Kate. *Second Spring. The Self-Care Guide to Menopause*. HQ, HaperCollins, London, 2022.
- Coveney, Petra. *Menopause Yoga*. Singing Dragon, London, 2022.
- Doidge, Norman. *Váš mozek se dokáže uzdravit*. C Press, Praha, 2017.
- Eassey, George. *Esence ájurvédy*. Fontána, Olomouc, 2007.
- Eugene, Andy R., Masiak J.: *The Neuroprotective Aspects of Sleep*. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4651462/>. Ověřeno k 22. 9. 2024.
- Exley, Helen. *Zázrak okamžiku*. Slovart, Bratislava, 2007.
- Fair, Brittany. *The Neuroscience of Yoga and Meditation*. Handspring Publishing, London, 2023.
- Gannon, Sharon. *The Magic Ten and Beyond. Daily Spiritual Practise for Greater Peace and Well-Being*. Penguin Putnam Inc, New York, 2018.
- Gray, Miranda. *Cyklická žena, aneb Jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*. Osule, České Budějovice, 2013.
- Gunter, Jen. *Manifest menopauzy: vstupte do nové životní fáze s hrdoostí, seznamte se s fakty o svém těle a získejte kontrolu nad zdravím*. Jan Melvil Publishing, Brno, 2022.
- Hanson, Rick, with Hanson, Forrest. *Resilient. How to Grow And Unshakeable Core of Calm, Strength, And Happiness*. Harmony Books, 2018.
- Hanyu-Deutmeyer AA, Cascella M, Varacallo M. Phantom Limb Pain. [Updated 2023 Aug 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan.
- Hargrove, Todd. *Playing With Movement. How to Explore the Many Dimensions of Physical Health and Performance*.
- Hu, Barbora. *Myšlenky v obraze*. Motto, Praha 2018.
- Better Movement Publishing, Seattle, 2019.
- Jamil, Aneeqe et al. "Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023." *Cureus* vol. 15,6 e40650. 19 Jun. 2023, doi:10.7759/cureus.40650.
- Jauoad, Suleika. *Between Two Kingdoms. A Memoir of a Life Interrupted*. Random House, 2021.
- Ješina, Ondřej; Kudláček, Martin. *Aplikovaná tělesná výchova*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2011.
- Jung, Carl Gustav. *The Collected Works*. Taylor and Francis Ltd., London 1973.
- Kabat-Zinn, Jon. *Uvědomujte si přítomnost. Meditace všímavosti v každodenním životě*. Anag, Olomouc, 2015.
- Kolář, Pavel. *Labyrint pohybu*. Vyšehrad, Praha, 2018.
- Kolář, Pavel. *Posilování stresem. Cesta k odolnosti*. Euromedia, Praha, 2021.
- Lad, Vasant. *Učebnice ájurvédy 1*. Maitrea, Praha, 2013.
- Le Van Quyen, Michel. *Mozek a ticho*. Garamond, Praha, 2021.
- Lewitová, Clara. *Myslíci ruce. Umění fyzioterapie* č. 7, únor 2019.
- Lieberman, Daniel E. *Příběh lidského těla. Evoluce, zdraví a nemoci*. Jan Melvil Publishing, Praha, 2016.
- Mayová, Katherine. *Zimování. Hledání klidu v těžkých časech*. Host, Brno, 2022.
- Mohan, A. G. *Jóga pro tělo, dech a mysl*. Alferia, Praha, 2022.
- Moravcová, Kamila. *O končetinách. Materiál k jógovému kurzu Jóga jako vědomá cesta*, 2022.
- Nestor, James. *Dech: Nové poznatky o ztraceném umění*. Host, Brno, 2021.
- Němec, Petr. *Revmatologie pro praxi*. Mladá fronta, Praha, 2016.
- Penman, Danny. *Umění dýchat*. Anag, Olomouc, 2019.
- Regenbrecht, H., Hoermann, S., McGregor, G., Dixon, B, Franz, E., Ott, C., Hale, L., Schubert, T., Hohmann, J., "Visual Manipulations for Motor Rehabilitation" in *Computer and Graphics*, Vol. 36, Issue 7, November 2012, s. 819-834. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0097849312001136>. Ověřeno k 22. 9. 2024.
- Rittiner, Remo. *Velká kniha jógy: pro zdraví a čistotu duše*. Pragma, Praha, 2013.
- Sabatini, Sandra. *Breath, The Essence of Yoga*. Pinter and Martin, 2007.
- Sahni, Payal, Nieves W Jeri, 2019, *Determining the Effects of a 4-Week Structured Strength and Flexibility Exercise Program on Functional Status of Subjects with Osteoporosis*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31624479/>. Ověřeno k 22. 9. 2024.
- Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers. The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. 3rd Edition. St. Martin's Griffin, New York, 2004, s. 254.

Sato-Klemm M, Williams AMM, Mortenson WB, Lam T., *Knowledge, Attitudes, and Practice of Pelvic Floor Muscle Training in People With Spinal Cord Injury: A Cross-Sectional Survey*. Front Rehabil Sci. 2022 Jun 14;3:893038. doi: 10.3389/fresc.2022.893038. PMID: 36189004; PMCID: PMC9397781.

Scaravelli, Vanda. *Awakening the Spine*. Harper One, 1991.

Shobana, R., Maheshkumar, K., Venkateswaran, S. T., Geetha, M. B., & Padmavathi, R. (2022). Effect of long-term yoga training on autonomic function among the healthy adults. *Journal of family medicine and primary care*, 11(7), 3471-3475. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_199_21. Ověřeno k 22. 9. 2024.

Singleton, Mark. *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford University Press, 2010.

Slavich, G. M. *Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior*. Annual Review of Clinical Psychology, 16, 2020.

Smith, Jeremy Adam, Newlam, Kira M., Marsh, Jason, Keltner, Dacher. *The Gratitude Project: How the Science of Thankfulness Can Rewire Our Brains for Resilience, Optimism, and the Greater Good*. ReadHowYouWant, 2021.

Stephens, Mark. *Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky*. CPress, Brno, 2014.

Studdová, Karen A., Coxová, Laura L. *Každý jsme tělem*. Maitrea, Praha, 2014.

Sullivan, Marlysa, with Robertson, Laurie C. Hyland. *Understanding Yoga Therapy. Applied Philosophy and Science for Health and Well-Being*. Routledge, New York, 2020.

Svoboda, Robert. *Ājurvéda pro ženy. Průvodce dlouhověkostí a zdravím*. Praha, Ecce Vita, 2002.

Thich Nhat Hanh. *Štěstí. Co pro ně můžeme udělat*. Alferia, Praha, 2019.

Vásquez N, Knight SL, Susser J, Gall A, Ellaway PH, Craggs MD. *Pelvic floor muscle training in spinal cord injury and its impact on neurogenic detrusor over-activity and incontinence*. Spinal Cord. 2015 Dec;53(12):887-9. doi: 10.1038/sc.2015.121. Epub 2015 Aug 4. PMID: 26238317.

Walker, Matthew. *Proč spíme. Odhalte sílu spánku a snění*. Jan Melvil Publishing, Brno, 2018.

Welch, Claudia. *Balance Your Hormones, Balance Your Life*. Da Capo Press, 2011.

Whyte, David. *Consolations: The Solace, Nourishment and Underlying Meaning of Everyday Words, Revised Edition*. Many Rivers Press, 2021.

Yang, Ingrid, Fahey, Kyle. *Adaptive Yoga*. Human Kinetics, 2020.

ZDROJE

<http://www.adelledavis.org/adelle-davis/what-she-said/>
<https://coreawareness.com/topics/musings/>
<https://www.ereska-aktivne.cz/novinky/stejna-a-prece-tak-jina-jake-jsou-typy-a-faze-roztrousene-sklerozy-59182>
<https://www.erestymcr.cz/zivot-s-rs/default/typy-rs>
<https://www.godfreydevereux.com/>
<https://www.klinika-malvazinky.cz/pro-pacienty/skola-chuze-pro-amputare/>
<https://mojeproteza.cz/>
<https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/novy-narodni-kardiovaskularni-plan-cili-predevsim-na-prevenci-jeho-datova-zakladna-potvrzuje-vysokou-uroven-dostupnosti-a-kvality-kardiologicke-pece-v-cr/>
<https://www.noigroup.com/>
<http://nysopep.org/>
<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/949>
<https://podcasts.apple.com/sk/podcast-t/28-r%C3%BAm%C3%AD-neodvracej-pohled/id1603478753?i=1000569780068>
<https://www.porodjekrasny.cz/>
<https://www.rskompas.cz/rs-kompas-plus/38-rozmlouvani-o-rs-s-profesorkou-mudr-evou-havrdov/>
<https://www.spiralni-joga.cz/>
<https://www.whaonline.net/9-things-you-may-not-know-about-your-period/>
Sahni, Payal 2023: Outsmarting Osteoporosis, webinar (https://studio.threesphysiyoga.com/programs/outsmarting-osteoporosis-expert-led-webinar-04cda0?category_id=173636)

Všechny odkazy ověřeny k 22. 9. 2024.

KONZULTACE ODBORNÝCH TÉMAT:

Mgr. Michaela Havlíčková, Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství, 2. LF UK a FN Motol, V Úvalu 84, 150 06, Praha 5 havlickova.michaela@gmail.com

Tereza Lindauerová, ájurvédská terapeutka, www.zdravivharmonii.cz

Mgr. Lenka Honzátková, Centrum Paraple. Ovčářská 481, Praha 10, 108 00 honzatkova@paraple.cz

Hana Kohoutová, Dis., Rehabilitační klinika Malvazinky, U Malvazinky 5, Praha 5, 150 00, <https://www.klinika-malvazinky.cz/pro-pacienty/skola-chuze-pro-amputare/>