

12 Seznam příloh

12.1 Příloha 1- Informovaný souhlas pacienta

Informovaný souhlas pacienta

Název bakalářské práce: Využití jógy v terapii pacientů s obezitou

Stručná anotace:

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit plán terapie za pomoci příručky pro pacienty s obezitou s využitím jógových prvků. Dílčím cílem je zhodnotit, zda jsou cviky pro vybrané pacienty s obezitou vhodné.

Součástí je vstupní a výstupní vyšetření a terapie probíhající po dobu 6 týdnů na III. Interní klinice VFN.

Jméno a příjmení pacienta:

Datum narození:

Kazuistika pacienta pod číslem:

- 1) Já, níže podepsaná souhlasím s mou účastí v BP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány. Je mi více než 18 let a jsem svéprávná.
- 2) Byla jsem podrobně a srozumitelně informována o cíli BP a jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos BP.
- 3) Porozuměla jsem tomu, že svou účast v BP mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mé další léčby. Moje spolupráce při tvorbě BP je dobrovolná.

- 4) Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat i jinde než v samotné BP.
- 5) S mou spoluprací při tvorbě BP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
- 6) Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis pacienta:

Podpis autora BP:

12.2 Příloha 2 – Záznamový arch cvičení

LISTOPAD 2021

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PROSINEC 2021

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LEDEN 2022

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

12.3 Příloha 3 - Příručka jógové terapie pro pacientku č. 1

Dechová cvičení

- Pro mentální naladění na další cviky a zároveň uklidnění mysli začneme se zaměřením na náš vlastní dech
- Výdech je dlouhý (minimálně dvakrát delší než nádech)
- Pokud se vám během těchto praktik začne motat hlava, vraťte se na chvíli ke svému normálnímu dechu

Břišní dech

- Poloha na zádech (kolena mohou zůstat pokrčená), chodidla jsou spojená se zemí
- Při přílišném záklonu hlavy lze vypočítat krční páteř dekou (ramena jsou v rovině s dekou)
- Lze vypočítat i bederní oblast (pokud vám poloha není příjemná)

○ Provedení:

- Nádech nosem
–břicho se
zvedá
- Výdech
nosem–
vtahujeme
pupík k páteři
- Pravá ruka je
na břicho
a s nádechem
se zvedá



- Levá ruka je na hrudníku a kontroluje, že se hrudník nehýbe

- Opakování: 5x
- Efekt: masáž vnitřních orgánů

Nádech do hrudníku

- Stejná výchozí poloha
- Opět můžeme položit propletené ruce do oblasti solaru (střed břicha) či ze strany hrudníku

- Provedení:

- Nádech:
rozpětí
hrudníku

do všech stran (pokud jsou ruce spojené, prsty se vzdalují od sebe a pokud jsou položené ze strany hrudníku, ruce se pohybují do strany)

- Výdech: prsty či obě ruce se vrací zpět k sobě

- Opakování: 5x
- Efekt: zvýšení kapacity plic



Nádech podklíčkový

- Stejná výchozí poloha
- Prsty položte na klíční kosti a dech směřujte pod prsty
- Ramena a lokty jsou uvolněné
- Nádech a výdech nosem
- Opakování 5x
- Efekt: aktivace horní části plic



Plný jógový dech

- Propojení břišního, hrudního a podklíčkového dechu
- Pravá ruka je na břicho, levá ruka v oblasti solaru
- Uvolněné lokty a ramena

○ Provedení:

- Nádech:
břicho se
zvedá, hrudník
se rozpíná
do všech stran
a směřuje
vzhůru až pod
klíční kosti +
krátce zadržíte
dech



- Výdech:
nejdříve vydechněte z podklíčkové oblasti – poté z oblasti hrudníku, a nakonec
oblasti břicha (pupík přitahujeme k páteři)

- Opakování 5x
- Efekt: využití aktuálně dosažitelného objemu plic

Protahovací a posilovací cviky

Kočí sed

- Poloha v sedě se zkříženýma nohama



- Páteř v protažení

- Provedení:
 - Pravou a levou rukou se chytněte pod kolena
 - Nádech: pohybujte hrudníkem dopředu
 - Výdech: zakulacujte záda a vyhrbte se
- Opakování 6x
- Efekt: příprava páteře na další cvičení, aktivace nadledvinek, ledvin a slinivky

Protážení zkrácených svalů

- Pozice vsedě
- Provedení:
 - Zůstaňte sedět se zkříženýma nohama
 - Jednu ruku natáhněte do strany na špičky prstů, až do chvíle, kdy ucítíte tah na stejné straně krku



- Postupně tah prodýchejte a měňte pozici ruky do směru, kde vás to nejvíce táhne a tam chvíli zůstaňte
- Doba provedení: zůstaňte v pozici na několik nádechů (do doby, kdy ucítíte menší tah svalů)
- Efekt: protážení zkrácených svalů

Masáž chodidel

- Pozice vsedě
- Provedení:

- Posad'te se, chodidla spojte před sebou a nohy přitáhněte ke středu těla
- Rukama si začněte chodidla masírovat (od paty přes klenbu až k prstům)
- Poté si propleťte prsty na ruce s prsty na noze a pomalu chodidly pohybujte
- Doba provedení: několik minut
- Efekt: uvolnění chodidel a prstů



Dosednutí na paty

- Pozice v sedě na patách
- Provedení:
 - Prsty nechte pokrčené, opřete se o ně a postupně dosedejte na paty
 - Pozici prodýchejte
- Doba provedení: 5 nádechů
- Efekt: protažení chodidel a prstů



Pozice kočky

- Poloha na všech čtyřech
- Lokty nepatrně pokrčené (nechceme úplné propnutí)

- Provedení:
 - S výdechem vyhrbte páteř a zároveň sklánějte hlavu (pohled jako by směřoval na pupík)
 - S nádechem začněte páteř prohýbat, hlava jde do mírného záklonu
 - Ramena stahujte od uší a hlídejte, aby byla uvolněná
- Opakování: 4x
- Efekt: uvolnění svalů podél páteře, podpora zažívání



Pozice dítěte (Bálásana)

- Poloha na čtyřech
- Provedení:
 - Kolena dejte od sebe a s výdechem postupně začněte dosedat na paty
 - Paže nechte natažené před vámi a snažte se opřít čelo o zem
 - Čelo a trup lze podložit polštářem/dekou
 - Volně dýchejte
- Doba provedení: několik minut (2-3)
- Efekt: uvolnění zad a protažení zádových svalů, podpora trávení a masáž vnitřních orgánů (díky působení dechu)



Pozice mostu (Setu Bandhasana)

- Poloha vleže na zádech
- Provedení:
 - Pokrčte si kolena, chodidla nechte rovnoběžně na podložce rozmístěná na širší boků
 - S nádechem zvedejte pánev z podlahy
 - Ramena tlačte k sobě a ruce semkněte pod tělem a tlačte směrem k patám
 - Hlídejte si, aby se vaše kolena nepřibližovala k sobě
 - Pozici volně prodýchejte po dobu 3-6 nádechů a vraťte pánev na podložku
- Opakování: 3x
- Efekt: protažení zad, rozpínání hrudníku, posílení nohou a oblasti břicha



Pozice kolena u hrudníku

- Poloha vleže na zádech
- Provedení:
 - S výdechem přitáhněte kolena směrem k hrudníku



- Ruce si položte na kolena, lokty nechte u těla
- S nádechem kolena oddalujte od hrudníku (do doby, než budete mít napnuté paže)
- Opakování: 4x
- Efekt: masáž páteře, uvolnění napětí v oblasti ramen a celkové protažení těla

Pozice stromu, modifikace vleže (Vrkšásana)

- Pozice vleže
- Provedení:
 - Opět se ujistěte, že vaše záda kopírují podložky a není mezi nimi žádná mezera
 - Pokrčte nejprve pravou nohu a chodidlo umístěte na levé vnitřní stehno
 - Levá noha zůstává natažená a chodidlo opět přitahujte k sobě (jako když se opíráte o zeď)
 - Paže dejte do svícnu (pro protažení prsních svalů)
 - Pozici prodýchejte na 5 nádechů
 - S výdechem: vracejte paže zpět k tělu



- Pozici opakujte na druhou stranu
- Opakování: Na každou stranu 2x (pokaždé setrvat na 5 nádechů)
- Efekt: Protážení celého těla a uvolnění kyčlí

Pozice psa hlavou dolů (Adho Mukha Svanasana)

- Provedení:

- Zaujměte pozici na čtyřech a postupně začněte tlačít celé dlaně do podložky, propněte paže a postupně začněte zvedat pánev nahoru a propínat nohy (tlačít paty do podložky)
- Hlava a krk jsou uvolněné a sedací hrboly jsou nevyšším bodem pozice, loketní jamky směřují k sobě
- Pokrčte si mírně kolena a postupně pokládejte na zem jednu patu a poté druhou (prošlapávejte nohy střídavě do země)



- Doba provedení: 5 nádechů
- Efekt: protážení celé zadní strany těla a posílení přední strany

Předklon

- Provedení:

- Z psa hlavou dolů postupně dojděte přes celé chodidlo dopředu k vašim dlaním
- Chodidla jsou na šířku pánve
- Nohy pokrčte a jen nechte vyvěsit vaše celé tělo
- S nádechem: narovnejte záda a pohled směřujte dopředu

- S výdechem: vše povolte a jen se vyvěste
- Doba provedení: 3 nádechy
- Efekt: protažení zadní strany těla



Stoj na špičkách a patách

- Pozice ve stoje
- Provedení:
 - Chodidla nechte na šířku pánve
 - Zvedněte všechny prsty a oddalte je od sebe a takto je položte na zem
 - S nádechem: stoupněte si na špičky
 - S výdechem: paty pokládejte a zvedejte prsty a roztáhněte je



- Opakování: 4x
- Efekt: protažení chodidel, prstů a nácvik stability

Protažení plosky nohy (plantární fascie)

- Cvik ve stoje
- Provedení:
 - Stůjte zpříma čelem ke zdi/skříni/stolu, o kterou se opřete rukama
 - Pravou nohu zanožte (hlídejte si, aby prsty směřovaly vpřed)
 - Postupně zvedejte od podložky špičku pravé nohy
 - Poté postupně začněte mírně krčit pravé koleno (měli byste cítit větší napětí mezi prsty a chodidlem)



- Doba provedení: v pozici setrvat okolo minuty, opakovat 3x
- Efekt: protažení a uvolnění chodidla, prevence vzniku patních ostruh a přetížených lýtkových svalů



Pozice stromu (Vrikšásana)

- Pozice ve stoje
- Provedení:
 - Nechte prsty rozložené jako u pozice zvedání se na špičky a na paty
 - Odlehčete pravou nohu a zvedněte ji na špičku až na konečky prstů
 - Odlehčené chodidlo položte na vnitřní stranu lýtka levé strany
 - Pozorujte jeden bod a zkuste udržet rovnováhu
- Opakování: 2x na každou stranu
- Efekt: posilování svalů na chodidle, zlepšování stability



Pozice židle (Utkatásana)

- Pozice ve stoje
- Provedení:
 - Chodidla nechte na šíři vašich boků
 - Prsty nohou směřují dopředu, ruce máte podél těla
 - S nádechem: jděte s pažemi do vzpažení a pokrčujte kolena do té doby, než se vám začnou zvedat paty (boky posouvejte dozadu jako když si sedáte na židli)
 - Hlídejte si, že máte narovnaná záda a mírně podsazenou pánev
 - Ramena stahujte od uší
 - Pozici prodýchejte



- Opakování: vydržte na 5 nádechů
- Efekt: posílení dolních končetin, zad a ramen

Krokodýl (Makarásana)

- Poloha vleže na zádech
- Provedení:
 - Pokrčte pravou nohu (chodidlo se stále dotýká podložky), levá noha je natažená
 - Paže jsou v pozici svícnu
 - S výdechem postupně začněte překlápět pravou nohu přes nataženou levou (úplně pravou nohu odlepte od podložky)
 - Hlavou otočte na druhou stranu, než je překlápěná noha
 - Cvik prodýchejte a opakujte s druhou nohou
- Doba provedení: setrvání na 5 plynulých dechů na každou stranu
- Efekt: mobilizace páteře a hrudníku, prohloubení dechu, protažení vnějších rotátorů kyčelního kloubu



Relaxační pozice

Poloha mrtvoly (Šavásana)

- Poloha vleže
- Provedení:
 - Uvolněte celé své tělo, pokud vám je chladno, můžete se přikrýt dekou
 - Dlaně směřují do stropu
 - Snažte se uvolnit veškeré svaly na vašem těle (nezapomeňte na obličej)
 - Snažte se vytěsnit veškeré myšlenky, které se vám honí hlavou

- Setrvejte pár minut, poté rozhýbejte prsty na ruce a noze, protáhněte se a přes bok se zvedejte do sedu
- Doba provedení: okolo 5 minut (můžete i déle, pokud je vám to příjemné)
- Efekt: hluboké uvolnění, relaxace



12.4 Příloha 4 - Příručka jógové terapie pro pacientku č. 2

Dechová cvičení

- Pro mentální naladění na další cviky a zároveň uklidnění mysli začneme se zaměřením na náš vlastní dech
- Výdech je dlouhý (minimálně dvakrát delší než nádech)
- Pokud se vám během těchto praktik začne motat hlava, vraťte se na chvíli ke svému normálnímu dechu

Břišní dech

- Poloha na zádech (kolena mohou zůstat pokrčená), chodidla jsou spojená se zemí
- Při přílišném záklonu hlavy lze vypodložit krční páteř dekou (ramena jsou v rovině s dekou)
- Lze vypodložit i bederní oblast (pokud vám poloha není příjemná)

○ Provedení:

- Nádech nosem – břicho se zvedá
- Výdech nosem – vtahujeme pupík k páteři
- Pravá ruka je na břicho a s nádechem se zvedá
- Levá ruka je na hrudníku a kontroluje, že se hrudník nehýbe



- Opakování: 5x

- Efekt: masáž vnitřních orgánů

Nádech do hrudníku

- Stejná výchozí poloha
- Opět můžeme položit propletené ruce do oblasti solaru (střed břicha) či ze strany hrudníku
- Provedení:
 - Nádech: rozpětí hrudníku do všech stran (pokud jsou ruce spojené, prsty se vzdalují od sebe a pokud jsou položené ze strany hrudníku, ruce se pohybují do strany)
 - Výdech: prsty či obě ruce se vrací zpět k sobě
- Opakování: 5x
- Efekt: zvýšení kapacity plic



Nádech podklíčkový

- Stejná výchozí poloha
- Prsty položte na klíční kosti a dech směřujte pod prsty
- Ramena a lokty jsou uvolněné
- Nádech a výdech nosem
- Opakování 5x
- Efekt: aktivace horní části plic



Plný jógový dech

- Propojení břišního, hrudního a podklíčkového dechu
- Pravá ruka je na břiše, levá ruka v oblasti solaru

- Uvolněné lokty a ramena

- Provedení:

- Nádech: břicho se zvedá, hrudník se rozpíná do všech stran a směřuje vzhůru až pod klíční kosti + krátce zadržíte dech
- Výdech: nejdříve vydechněte z podklíčkové oblasti – poté z oblasti hrudníku, a nakonec oblasti břicha (pupík přitahujeme k páteři)
- Opakování 5x
- Efekt: využití aktuálně dosažitelného objemu plic



Protahovací a posilovací cviky

Kočí sed

- Poloha v sedě se zkříženýma nohama



- Páteř v protažení
- Provedení:

- Pravou a levou rukou se chytněte pod kolena
- Nádech: pohybujte hrudníkem dopředu
- Výdech: zakulacujte záda a vyhrbte se
- Opakování 6x
- Efekt: příprava páteře na další cvičení, aktivace nadledvinek, ledvin a slinivky

Masáž chodidel

- Pozice vsedě
- Provedení:
 - Posadte se, chodidla spojte před sebou a nohy přitáhněte ke středu těla
 - Rukama si začněte chodidla masírovat (od paty přes klenbu až k prstům)
 - Poté si propleťte prsty na ruce s prsty na noze a pomalu chodidly pohybujte
- Doba provedení: několik minut
- Efekt: uvolnění chodidel a prstů



Pozice mostu (Setu Bandhasana)

- Poloha vleže na zádech
- Provedení:
 - Pokrčte si kolena, chodidla nechte rovnoběžně na podložce rozmístěná na šíři boků
 - S nádechem zvedejte pánev z podlahy
 - Ramena tlačte k sobě a ruce semkněte pod tělem a tlačte směrem k patám
 - Hlídejte si, aby se vaše kolena nepřibližovala k sobě
 - Pozici volně prodýchejte po dobu 3-6 nádechů a vraťte pánev na podložku
- Opakování: 3x
- Efekt: protažení zad, rozpínání hrudníku, posílení nohou a oblasti břicha



Pozice psa hlavou dolů (Adho Mukha Svanasana)

○ Provedení:

- Zaujměte pozici na čtyřech a postupně začněte tlačit celé dlaně do podložky, propněte paže a postupně začněte zvedat pánev nahoru a propínat nohy (tlačit paty do podložky)
- Hlava a krk jsou uvolněné a sedací hrboly jsou nevyšším bodem pozice, loketní jamky směřují k sobě
- Pokrčte si mírně kolena a postupně pokládejte na zem



jednu paty a poté druhou (prošlapávejte nohy střídavě do země)

- Doba provedení: 5 nádechů
- Efekt: protažení celé zadní strany těla a posílení přední strany

Předklon

○ Provedení:

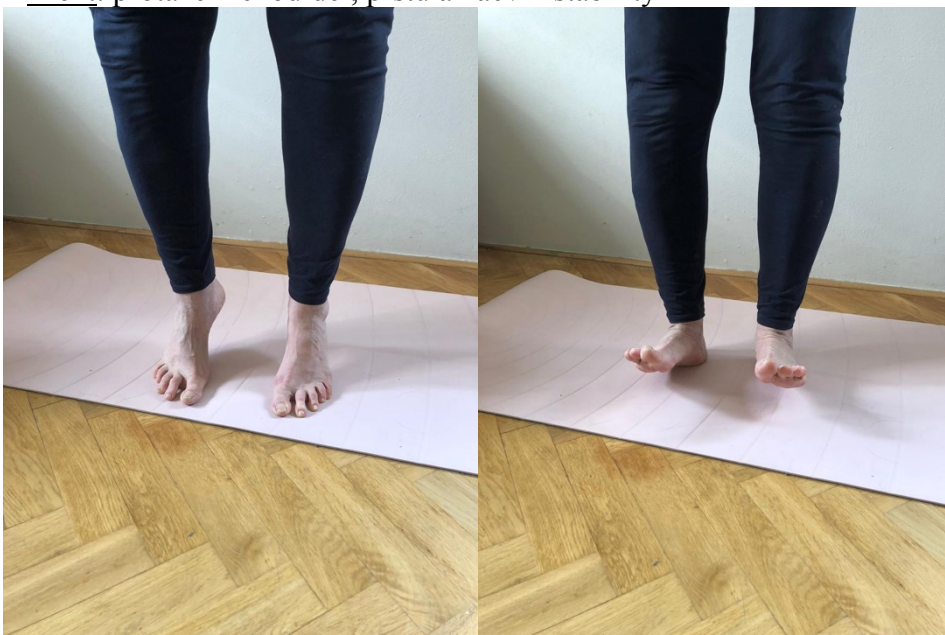
- Z psa hlavou dolů postupně dojděte přes celé chodidlo dopředu k vašim dlaním
- Chodidla jsou na šířku pánve
- Nohy pokrčte a jen nechte vyvěsit vaše celé tělo
- S nádechem: narovnejte záda a pohled směřujte dopředu
- S výdechem: vše povolte a jen se vyvěste

- Doba provedení: 3 nádechy
- Efekt: protažení zadní strany těla



Stoj na špičkách a patách

- Pozice ve stoje
- Provedení:
 - Chodidla nechte na šířku pánve
 - Zvedněte všechny prsty a oddalte je od sebe a takto je položte na zem
 - S nádechem: stoupněte si na špičky
 - S výdechem: paty pokládejte a zvedejte prsty a roztáhněte je
- Opakování: 4x
- Efekt: protažení chodidel, prstů a nácvik stability



Protažení plosky nohy (plantární fascie)

- Cvik ve stoje
- Provedení:
 - Stůjte zpříma čelem ke zdi/skříni/stolu, o kterou se opřete rukama
 - Pravou nohu zanožte (hlídejte si, aby prsty směřovaly vpřed)
 - Postupně zvedejte od podložky špičku pravé nohy
 - Poté postupně začněte mírně krčit pravé koleno (měli byste cítit větší napětí mezi prsty a chodidlem)
- Doba provedení: v pozici setrvat okolo minuty, opakovat 3x
- Efekt: protažení a uvolnění chodidla, prevence vzniku patních ostruh a přetížených lýtkových svalů



Pozice stromu (Vrkšásana)

- Pozice ve stoje
- Provedení:
 - Nechte prsty rozložené jako u „pozice zvedání se na špičky a na paty“
 - Odlehčete pravou nohu a zvedněte ji na špičku až na konečky prstů
 - Odlehčené chodidlo položte na vnitřní stranu lýtky levé strany
 - Pozorujte jeden bod a zkuste udržet rovnováhu
- Opakování: 2x na každou stranu
- Efekt: posilování svalů na chodidle, zlepšování stability



Pozice bojovníka 2 (Virabhadrásana)

- Cvik ve stoje
- Provedení:
 - Postavte se do stoje rozkročného
 - Rozpažte ruce a zkontrolujte, že jsou vaše chodidla vzdálená přibližně na délku vašich horních končetin
 - Hlavu nechte napřímenou a ved'te ji do prodloužení
 - Pravou patu stočte dovnitř a postupně vytáčejte špičku nohy doprava (malíková hrana by měla mít stejnou



- linii jako vaše podložka)
- Levou špičku natočte pouze mírně dovnitř
- Postupně ohýbejte pravé koleno (nechte ho směřovat nad druhý prst u nohy)
- Hlídejte, aby vaše pravé koleno nepředbíhalo špičku nohy (maximální postavení kolena nad kotníkem)
- Paže otevřete doširoka do stran, ramena jsou uvolněná, trup je vzpřímený a pohled směřuje do dálky
- Poté vyměníme nohy a provedeme na druhou stranu
- Doba provedení: vydržte v pozici na 3–5 nádechů
- Efekt: nácvik stability, posílení svalů zejména dolních končetin (m. quadricepsfemoris, m. iliopsoas, adduktor kyčelního kloubu, m. tensor fasciae latae...), trénink os dolních končetin (vhodné při valgózním postavení kolenních kloubů)

Modifikace bojovníka – úklon do strany

- Pozice ve stoje
- Provedení:
 - Výchozí pozice stejná jako předchozí
 - S výdechem se vytáhněte z pasu a přibližujte trup ke svému pravému stehnu
 - Pravé předloktí položte na pravé stehno, levou paži v protažení zvedněte nad hlavu
 - Hlava je v prodloužení páteře
 - Poté vyměňte strany
- Doba provedení: vydržte v pozici na 3-5 nádechů
- Efekt: posílení svalů DKK (m. quadriceps, m. iliopsoas, m. tensor fasciae latae, adduktory), protažení postranní části trupu, nácvik stability



Pozice židle (Utkatāsana)

- Pozice ve stoje

○ Provedení:

- Chodidla nechte na šíři vašich boků
- Prsty nohou směřují dopředu, ruce máte podél těla
- S nádechem: jděte s pažemi do vzpažení a pokrčujte kolena do té doby, než se vám začnou zvedat paty (boky posouvejte dozadu jako když si sedáte na židli)
- Hlídejte si, že máte narovnaná záda a mírně podsazenou pánev
- Ramena stahujte od uší
- Pozici prodýchejte



○ Opakování: vydržte na 5 nádechů

○ Efekt: posílení dolních končetin, zad a ramen

Krokodýl (Makarásana)

○ Poloha vleže na zádech

○ Provedení:

- Pokrčte pravou nohu (chodidlo se stále dotýká podložky), levá noha je natažená
- Paže jsou v pozici svícnu
- S výdechem postupně začněte překlápět pravou nohu přes nataženou levou (úplně pravou nohu odlepte od podložky)
- Hlavou otočte na druhou stranu, než je překlápěná noha



- Cvik prodýchejte a opakujte s druhou nohou
- Doba provedení: setrvání na 5 plynulých dechů na každou stranu
- Efekt: mobilizace páteře a hrudníku, prohloubení dechu, protažení vnějších rotátorů kyčelního kloubu

Relaxační pozice

Poloha mrtvoly (Šavásana)

- Poloha vleže
- Provedení:
 - Uvolněte celé své tělo, pokud vám je chladno, můžete se přikrýt dekou
 - Dlaně směřují do stropu
 - Snažte se uvolnit veškeré svaly na vašem těle (nezapomeňte na obličej)
 - Snažte se vytěsnit veškeré myšlenky, které se vám honí hlavou
 - Setrvejte pár minut, poté rozhýbejte prsty na ruce a noze, protáhněte se a přes bok se zvedejte do sedu
- Doba provedení: okolo 5 minut (můžete i déle, pokud je vám to příjemné)
- Efekt: hluboké uvolnění, relaxace



Zdroje příruček:

FRASER, Tara. *Chvilka na jógu: Cvičení a rady pro zdravé tělo i duši*. Praha: DOBROVSKÝ s.r.o., 2021. 128 s. ISBN 978-80-277-0762-1.

KOLLAK, Ingrid. *Yoga XXL: A Journey to Health for Bigger People* [e-kniha]. New York: Demos Health, 2013 [cit. 2021-02-27]. 254 s. ISBN 978-1-61705-168-5. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzYwNzAxNI9fQU41?sid=d64d32a7-23a0-42b5-9896-b190df92aef4@pdc-v-sessmgr03&vid=5&format=EB&rid=1>

LARSEN, Christian, Christiane WOLFF a Eva HAGER-FORSTENLECHNER. *Medical yoga: Anatomicky správné cvičení*. Přeložila Mária Schwingerová. Olomouc: Poznání, 2013. 168 s. ISBN 978-80-87419-33-5.

RODRIGUES, Dinah. *Hormonální jógová terapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2014. 280 s. ISBN 978-80-7336-752-7.