



# Jóga

a její význam při chronickém onemocnění

Ing. Ivana Reifnauer



Tato publikace byla vydána s laskavou podporou společnosti  
Celgene v rámci Projektu Jóga a mnohočetný myelom.

Autor: Ing. Ivana Reifenauer

Kresby: Ing. Ivana Reifenauer

Fotografie: archiv autorky

Vydal: Klub pacientů mnohočetný myelom, Kamenice 5, 625 00 Brno

Výroba: EXPISTUDIO, Chudobova 35, Brno

neprodejné

© Klub pacientů mnohočetný myelom, Brno, září 2012

# OBSAH

1	Úvod	5
2	Jóga a zdravotní omezení v praxi	5
2.1	Může jóga ovlivnit průběh onemocnění?	6
2.2	Ásany – pozice těla, dechové cvičení a relaxace	6
3	Praktická část	8
4	Vybraná cvičení vhodná pro adepty jógy se zdravotním omezením	9
4.1	Uvědomování si vlastního dýchání	9
4.2	Nácvik dechové vlny	11
4.3	Jednoduché pozice v lehu	12
5	Relaxace	15
	O autorce	16
	Klub pacientů mnohočetný myelom	17

## 1. Úvod

K tomu, abyste dokázali z jógy těžit ke svému úspěchu, nepotřebujete zcela rozumět její filozofii, ale určitá představa o její podstatě může napomoci k jejímu správnému provádění.

Jóga se zrodila v Indii a samotné slovo „jóga“ je slovo pocházející ze sanskrtu. Znamená v překladu „spojení - jednotu“. Často je tato „jednota“ vykládána jen jako spojení jednoty myslí, těla a ducha. Ve skutečnosti však souvisí význam tohoto slova s cílem jógy a tím je spojení a jednotu mezi jedincem (svým vlastním vědomím) a vesmírem („božským- vyšším“ vědomím).

Kořeny jógy a její vývoj zahrnuje období trávající téměř 4000 let. Původně byla jóga praktikována jen v podobě meditací, kdy se mělo za to, že nejvyššího pochopení může člověk dosáhnout snadněji, pokud bude sedět tiše na zemi se zkříženýma nohama. Později z této praxe vzešla jóga tak, jak jí známe dnes. Byly vyvinuty pozice - ásany, které pomáhají adeptům získat dostatečnou pružnost těla a vnitřní energii. Pod pojmem „jóga“ jsou dnes zahrnuty fyzické pozice, dechová cvičení i meditace. Všechny tyto techniky známe nejčastěji pod názvem Hathajóga.

## 2. Jóga a zdravotní omezení v praxi

Sport je soutěživost typu překonání soupeře (kolektivní sporty jako fotbal, hokej, tenis apod.) nebo sám sebe (individuální sporty jako běh, vzpírání apod.). Jóga není soutěživá disciplína. Jóga se od

„soutěživé“ koncepce zásadně liší. Lidé praktikující jógu neusilují o změřitelné známky pokroku ani neporovnávají své výkony s ostatními v kurzu, který navštěvují. V praxi jógy jde o prohloubení osobního zážitku a zkušenosti. Proto může jógu cvičit každý, i člověk se zdravotním omezením.

Lidé se často ptají: „Pokud může jógu cvičit každý, jak mám k jógovým cvičením přistupovat?“. Neexistují pravidla, kdy, jak často a jak dlouho bychom měli jógu cvičit. Samozřejmě čím pravidelněji je cvičení prováděno, tím větší užitek z jógy získáme. Obecně platí, že polohy a intenzitu cvičení by měl člověk přizpůsobit tak, aby korespondovaly s aktuálními okolnostmi jeho zdravotního stavu.

Častým a asi nejvíce limitujícím faktorem pro provádění jakýchkoliv pohybových aktivit je únava. Únava je přirozený fyziologický proces, se kterým se setkává každý z nás, například při nadměrné fyzické a psychické zátěži anebo naopak při dlouhodobé nečinnosti či špatné náladě. Zdravému člověku stačí odpočinek, aby došlo k regeneraci sil. To ovšem neplatí pro některé jedince, kteří trpí chronickým onemocněním. Únava někdy významně omezuje takto postižené i ve vykonávání běžných denních aktivit, natož mají-li ještě vykonávat tělesná cvičení. Únava se většinou může zvýšit při jakémkoliv zhoršení průběhu onemocnění a chronicky nemocní lidé by měli tuto skutečnost respektovat a chovat se k tělu ohleduplně.

## 2.1 Může jóga ovlivnit průběh onemocnění?

Jóga zahrnuje jemné a citlivé techniky, které umožňují překonávat individuální zdravotní omezení a čelit aktuálním výzvám života. Je však stále nutné uvědomovat si, že na prvním místě je důležitá dokonalá spolupráce s lékařem.

Jóga může napravit různé části těla, které jsou poraněné nebo chronicky nemocné či zanedbané a podpořit jejich léčbu a regeneraci. Od cvičení jógy však nelze očekávat, že přinese rychlé a závažné vyléčení. Ve většině případů pomáhá cvičení jógy zmírnit utrpení spojené se zdravotním omezením a výrazně zvyšuje sebevědomění a sebedůvěru. Praktikováním hathajógy lze posílit tělo i mysl. Jóga působí na celé tělo, posiluje kosti, zvyšuje pohyblivost kloubů, stimuluje svalstvo a vnitřní orgány. Jóga ovlivňuje i průběh tělesných funkcí, zpomaluje dýchání, snižuje tepovou frekvenci a krevní tlak, zrychluje procesy vylučování toxických zplodin látkové výměny. Má velmi silný vliv i na mysl a emoce. Jednotlivé ásany - pozice těla, podporují vědomí a koncentraci. Provádění hlubokého, pomalého dýchání a relaxace soustřeďuje pozornost do vlastního nitra.

Jóga pomáhá příznivě působit na tělo skrze mysl. I moderní psychologie si stále více uvědomuje, že fyzické problémy a nemoci mohou mít své kořeny v negativních pocitech a negativním myšlení.

Pro nemocné s nádorovým onemocněním krve, jako je mnohočetný myelom, pro které je tato publikace zejména určena, ale i pro ostatní chronicky nemocné, je velmi důležité nepřestat se pohybovat.

Zároveň by pacienti s chronickými chorobami měli najít společně s lékařem a odborným cvičitelem jógy vhodnou míru zátěže, aby nedocházelo k nadměrnému přetěžování a vyčerpávání organismu. Jinak je však jóga velmi vhodná pohybová aktivita pro pacienty s chronickými chorobami.

Pokud dojde k propuknutí závažného onemocnění, svědčí to, podle chápání nemoci v józe, o neschopnosti organismu reagovat na novou situaci (z různých důvodů). Dochází pak k řetězení poruch, kdy jedna porucha způsobuje další. Tělo slábne a je vystaveno opakujícím se útokům nemoci. Jóga k tomuto problému přistupuje tak, že je potřebné posilovat vlastní nitro a rozvíjet vnitřní přirozené schopnosti těla, aby byla zpět obnovena rovnováha. Příroda se řídí zákonem, že vše co se nepoužívá, má tendenci atrofovat (=zmenšovat se, ubývat) a nakonec zaniknout. Je tedy důležité nepřestat se pohybovat ani v případech, kdy je tělo zasaženo chronickou nemocí. Je však potřeba zvolit takové techniky, které tělo zvládne. Jednoduché ásany - pozice, zklidňující dechová cvičení a relaxace se mohou stát prostředkem ke zmírnění vedlejších účinků léčby a významně posílit imunitní systém.



## 2.2 Ásany (pozice těla), dechové cvičení a relaxace

Pozice – ásany, jsou důležité jak ke zlepšení fyzické tak mentální kondice organismu. Ásany v józe rozdělujeme do těchto skupin:

- a) pozice ve stoje – vitalizují (posilují celé tělo),
- b) pozice v sedu – zklidňují (tělo i mysl),
- c) předklony – utišují, pomáhají soustředit se do nitra,
- d) záklony – posilují, protahují,
- e) zkruty – stimulují vnitřní energii,
- f) obrácené pozice – slouží k rozvoji mentální síly,
- g) pozice v lehu – podle typu jsou relaxující nebo posilující.

Pozice v józe pomáhají působit jak na fyzické úrovni na uvolňování emocionální bolesti a napětí, tak na úrovni psychické, kdy posilují nervový systém a zvyšují odolnost vůči stresu. Jednotlivé ásany lze použít přímo ke zlepšení nebo předcházení konkrétních zdravotních potíží, jako například astma, bolest v zádech, úzkost, artritida nebo onemocnění oběhového systému.

Dýchání je nedílnou a významnou součástí jógy. Dobře prováděné dechové cvičení zklidňuje emoce a soustřeďuje mysl. Dýchání je také skvělým způsobem jak odstraňovat toxiny z těla.

Je všeobecně známo, že v důsledku špatného držení těla řada jedinců v současné populaci dýchá velmi mělce a často i nepravdělně. Dýchání prováděné v józe může napomoci k odstranění těchto „civi-

lizačních“ zlovyků a dovést adepty k tomu, jak dýchat hlouběji a klidněji. Správné provádění dechového cvičení je také předpokladem pro provádění relaxace, která pomůže uvolnit napjaté svaly.

Dýchání při provádění pozic má svá určitá pravidla, které je dobré si s postupem praxe osvojit:

- a) dýchejte vždy nosem, pokud vám nebrání závažné zdravotní omezení (ucpané nosní dutiny, rýma apod.),
- b) udržujte rytmus dechu plynulý,
- c) snažte se dýchat rovnoměrně, dech nezadržujte ani neprodlužujte, nádech i výdech by měl být stejně dlouhý,
- d) v případě jakýchkoliv pochybností, kdy se při provádění ásan máte nadechovat nebo vydechovat, dýchejte normálně tak, že necháte dech plynout přirozeně.

Všechna jógová cvičení by měla být zakončena relaxací. Toto hluboké uvolnění má pro tělo velký význam tím, že umožňuje zklidnění, uvolnění svalů a dovolí odpočinout mysli po soustředění se na provádění pozic a také po dechovém cvičení.

Relaxace by měla trvat minimálně 5 minut. Uvolnění při relaxaci má význam pro vaše tělo nejen z hlediska uvolnění svalů po provádění pozic, ale i myslí. Ta si odpočine od soustředění, které bylo nutné udržovat při provádění ásan.

### 3. Praktická část

Pro většinu začátečníků, ať jsou zdraví nebo se zdravotním omezením, je nejlepším řešením, aby se naučili ásany, dechová cvičení a relaxaci provádět správně, přihlásit se do některého z kurzů jógy vedeného zkušeným učitelem.

Vzhledem k tomu, že hledání vhodného učitele a stylu jógy, který by vyhovoval té které osobě se zdravotním omezením, může trvat delší dobu, vyzkoušejte si několik vhodných jednoduchých cvičení zpočátku doma (viz kapitola 4 - Vybraná cvičení vhodná pro...).

Až se s jógou seznámíte v domácím prostředí, bude nejlepší vyzkoušet si návštěvu několika kurzů jógy a vybrat si ten, který vám bude připadat pocitově nejvhodnější. V některých lokalitách jsou organizovány kurzy přímo pro konkrétní skupiny zájemců, jako jsou právě osoby se zdravotním omezením. Pokud si již kurz vyberete, určitě si se svým učitelem promluve o svých zdravotních omezeních.

Vhodný učitel by měl být někdo, kdo se pravidelnou výukou jógy zabývá řadu let a vyšel ze vzdělávací instituce s dobrou pověstí. Dobrý učitel jógy vás bude vést tak, abyste si neublížili, což však vyžaduje i vaši spolupráci, kdy budete poslouchat jeho pokyny a rady, které vám dává. Rozhodně není vhodné tělo přemáhat, když některou z pozic nesvedete. Rozhodně není doporučeno cvičit, když jste unavení. V takových případech zvolte jen dechová cvičení a relaxaci v lehu („poloha blaženosti“).

Instrukce učitele jógy v navštěvovaném kurzu a jeho korekce cvičení jsou pro nové adepty jógy důležité. Ásany nejsou jen pozice těla a stejně tak dýchání není jen vitální tělesná funkce. Pozici byste

neměli zaujímat mechanicky, ale měli byste o každém pohybu přemýšlet. Stejně tak dýchat byste měli soustředěně.

V průběhu praxe, až se s pozicemi seznámíte a vaše tělo si je zapamatuje, zjistíte, že je vykonáváte stále snadněji. I dýchání s postupem vaší praxe splyne s pozicí v jeden celek.

Pozice provádějte vždy s plným soustředěním a vědomím, aby vám neušly ani nejmenší detaily a odchylky. Pro cvičení si zvolte volný bavlněný oděv, který nebude omezovat váš pohyb. Cvičte naboso, abyste dokázali vnímat kontakt vašich nohou s podložkou. Sundejte si všechny šperky i hodinky. Pro závěrečnou relaxaci si připravte lehkou deku, kterou se přikryjete, abyste neprochladli.



## 4. Vybraná cvičení vhodná pro adepty jógy se zdravotním omezením

### 4.1. Uvědomování si vlastního dýchání

Cvičení provádíme v sedu nebo v lehu, dle momentálního zdravotního omezení a stavu.

- a) Posadte se pohodlně na židli tak, aby vaše páteř byla ve vzpřímeném stavu. Toho docílíte tak, že se posadíte na židli co nejvíce dozadu k opěradlu a opěte se o něj. Dolní končetiny si dejte od sebe tak, aby kolena byla po stranách židle mimo sedák. Trup, stehna a holeně svírají pravý úhel. Horní končetiny pokrčte v loktech a dlaně si položte volně na stehna (viz obrázek 1).

Zavřete oči. Zavřete ústa tak, aby se rty jemně dotýkaly a dýchejte pouze nosem (nadechnete i vydechnete).

- b) Soustředte se na váš trup a v něm probíhající dýchání. Sledujte pohyby spojené s dýcháním probíhající uvnitř celého trupu (nádech – rozpínání, výdech – smršťování). Uvědomujte si pocit z nasávání chladného vzduchu do nosních dírek a jeho postup dále dolů a představte si, že vzduch prochází celým trupem až do úrovně pánevního dna, kde se pomyslně odrazí a opačným směrem se vrací vzhůru, až vyjde z těla nosem teplý a vlhký.



Obrázek 1- Pozice v sedu

- c) Během tohoto dechového cvičení si uvědomujte rytmus vašeho dechu, ale nechte ho přirozeně plynout tak, jak přichází nádech a výdech. Nádech ani výdech vědomě neprodlužujte ani nezkracujte. Všimněte si, že s prohlubujícím se uvolněním během takto prováděného cvičení se vaše dýchání zpomaluje a zároveň přirozeně prohlubuje.
- d) Cvičení ukončete třemi hlubokými nádechy a výdechy, kdy při třetím výdechu pomalu otevřete oči v případě, že sedíte. Pokud ležíte, přetočte se (stále máte oči zavřené) s třetím nádechem na bok a posadte se. Pak teprve otevřete pomalu oči.

Uvědomování si vlastního dýchání lze provádět i v lehu na zemi. Pokud cvičení provádíte v lehu, položte se na záda na koberec nebo podložku. Pokrčte si obě dolní končetiny, nadzvedněte mírně pánev a nechte ji dolehnout zpět na podložku. Protáhněte obě dolní končetiny a dejte si je asi 30 cm od sebe. Uvolněte svaly dolních končetin a špičky chodidel nechte vychýlit do stran. Protáhněte páteř a krk po podložce. Horní končetiny dejte mírně do stran směrem od trupu s dlaněmi otočenými směrem ke stropu. Protáhněte horní končetiny směrem od ramen k prstům a poté je uvolněte a nechte dolehnout na podložku. Zavřete oči („poloha blaženosti“ – viz obrázek 2). Zavřete ústa tak, aby se rty jemně dotýkaly a dýchejte pouze nosem (nadechujte i vydechujte). Dále již cvičení probíhá stejně jako v sedu.



Obrázek 2 - Poloha blaženosti

## 4.2 Nácvik dechové vlny

Cvičení opět provádíme v sedu nebo v lehu, dle momentálního zdravotního omezení a stavu (viz popis výše).

- a) Položte si obě dlaně přes sebe (dlaň jedné ruky položíme na hřbet druhé) do oblasti mezi pupíkem a stydkou kostí a soustředte se na tuto oblast. Uvědomujte si její naplňování a rozpínání při nádechu a vyprazdňování a smršťování při výdechu. Dýchejte do této oblasti s pozorností alespoň 2-3 minuty.
- b) Posuňte dlaně výš do oblasti horní části břicha (mezi pupíkem až pod prsy) a provádějte cvičení jako v předchozí oblasti.
- c) Poslední oblastí, kterou si budete při nácviku dechové vlny uvědomovat, je část hrudníku pod klíčovými kostmi. Přiložte si dlaně těsně pod klíčovými kosti a opět provádějte cvičení jako v obou předchozích oblastech.
- d) Jakmile budete mít všechny tři oblasti trupu tímto způsobem prodýchané, uvolněte dlaně zpět do výchozí polohy (v sedu na stehna, v lehu na podložku směrem vzhůru) a pokračujte 2-3 minuty v dýchání do celého trupu. Při dýchání do celého trupu si uvědomte rozdíly v pocitech, jak jste prožívali dýchání do jednotlivých částí a jak prožíváte dýchání do celého trupu.
- e) Cvičení ukončete třemi hlubokými nádechy a výdechy, kdy při třetím výdechu pomalu otevřete oči v případě, že sedíte. Pokud ležíte, přetočte se (stále máte oči zavřené) s třetím nádechem na bok a posaďte se. Pak teprve otevřete pomalu oči.

## 4.3 Jednoduché pozice v lehu

**Upozornění:** Ásany – pozice, není doporučeno cvičit, když jste unavení. V takových případech zvolte jen dechová cvičení a relaxaci v lehu („poloha blaženosti“). Provádění jednotlivých ásan věnujte pečlivou pozornost. Nezajímejte je mechanicky. O každém pohybu přemýšlejte. Pokud se při některém z doporučovaných cviků cítíte jakkoliv nepohodlně, v žádném případě ho neprovádějte!

### Vysvětlivky zkratk:

DK - dolní končetiny

HK - horní končetiny

N - nádech

V - výdech

### 4.3.1 Leh na zádech, HK jsou mírně od těla, DK mírně od sebe

N: Zpevněte břicho, hýždě, bederní páteř protlačte do podložky.

V: Uvolněte se (opakujte 4-6x).

---

N: Zpevněte břicho, hýždě, bederní páteř protlačte do podložky, přitáhněte špičky, protlačte paty od sebe do dálky. Tím vytvoříte napětí v celé dolní polovině těla a chvíli v něm spolu se zadržím dechu setrvejte.

V: Uvolněte se (opakujte 2-3x).

---

N: Zpevněte břicho, hýždě, bederní páteř protlačte do podložky, přitáhněte špičky.

V: Uvolněte se (opakujte 2-3x).

---

N: Zvedněte hlavu, brada míří směrem k hrudníku, ramena zůstávají na podložce, ostatní části těla jsou uvolněné.

V: Pomalu položte hlavu a uvolněte ji (opakujte 4-6x).

---

N: Zpevněte břicho, hýždě, bederní páteř protlačte do podložky, přitáhněte špičky, protlačte paty od sebe do dálky. Současně zvedejte hlavu, brada míří směrem k hrudníku, ramena zůstávají na podložce. Vytvoříte tak napětí v celém těle a na chvíli v něm spolu se zadržím dechu setrvejte.

V: Uvolněte DK a uvolněte hlavu zpět na podložku (opakujte 2-3x).



### 4.3.2 Leh na zádech, DK pokrčené v kolenou, chodidla jsou opřena o podložku (pokud možno bez ponožek na neklouzavém povrchu), chodidla jsou od sebe vzdálena na šířku pánve

N: Zpevněte záda i páteř, bederní část páteře protlačte do podložky a pomalu obratel po obratli zvedejte vzhůru pánev (břicho) do jedné roviny s dolní částí hrudníku, opírejte se o krční páteř, ramena, horní část hrudníku a plná chodidla.

V: Pomalu vraťte obratel po obratli dolní část hrudníku a pánev (břicho) zpět na podložku (opakujte 2-3x).

**Upozornění:** Při provádění cviku se v žádném případě neprohýbejte v páteři tím, že vystrčíte břicho. Krk a ramena s horní částí hrudníku se neodlepují od země, ale pevně k ní přiléhají. Dolní část hrudníku a břicho držte spolu se stehny v jedné rovině.



N: Zpevněte záda i páteř, bederní část páteře protlačte do podložky a pomalu obratel po obratli zvedejte vzhůru pánev do jedné roviny s dolní částí hrudníku, pak ještě propněte pravou nohu až do roviny s pánví (břichem) a dolní částí hrudníku, opírejte se o krční páteř, ramena, horní část hrudníku a plná chodidla.

V: Pomalu vraťte pravou nohu a pak obratel po obratli i dolní část hrudníku a pánev zpět na podložku (opakujte 2-3x s každou DK, střídáte pravou a levou nohu).

**Upozornění:** Při provádění cviku se v žádném případě neprohýbejte v páteři tím, že vystrčíte břicho (pánev) vzhůru. Krk a ramena s horní částí hrudníku se neodlepují od země, ale pevně k ní přiléhají. Dolní část hrudníku a břicho držte spolu se stehnem a bérce zvednuté v jedné rovině.



### 4.3.3 Leh na zádech, oběma HK přitáhnout pravé koleno k hrudníku, levá DK zůstává natažená na podložce

N: Zatlačte kolenem proti dlaním a vytvořte tím v celé DK napětí.

V: Povolte a DK přitáhněte blíž k hrudníku (opakujte 2-3x na každou DK, vystřídejte pravou a levou nohu).

**Doporučení:** Po každém napětí s nádechem se snažte s výdechem více koleno uvolnit a dostat tak koleno blíže k hrudníku.

Po procvičení jedné série protáhněte DK se kterou jste cvičili a snažte se vnímat pocity v obou končetinách a procítovat rozdíly.



### 4.3.4 Leh na zádech, obě DK pokrčené v kolenou a HK přitahovat k hrudníku

N: Hlavu spolu s hrudníkem přitahujte ke kolenům a snažte se čelem dotknout kolen.

V: Uvolněte se a hlavu s hrudníkem položte zpět na podložku (opakujte 4-6x).



## 5. Relaxace

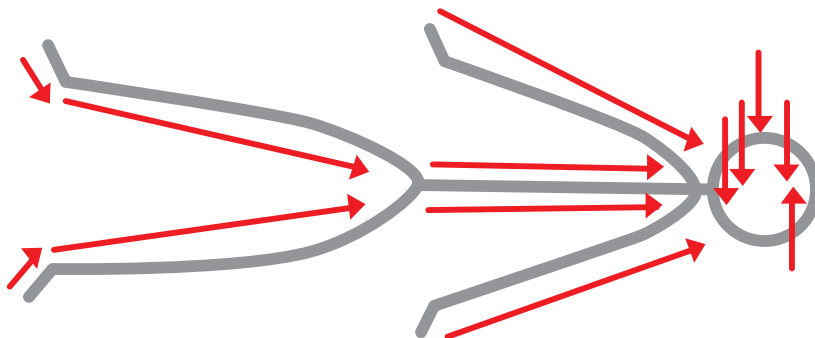
Všechna jógová cvičení bychom měli zakončovat relaxací. Hluboké uvolnění má pro tělo velký význam tím, že umožňuje zklidnění, uvolnění svalů a dovoluje odpočinout mysli po soustředění se na provádění pozic a dechového cvičení. Relaxace by měla trvat minimálně 5 minut.

Pokud se necítíte na provádění pozic (nedovoluje vám to zdravotní stav, nebo jste unavení), můžete zvolit jako „cvičení“ pouze relaxaci. Uvolnění při relaxaci má význam pro tělo nejen z hlediska uvolnění svalů po provádění pozic, ale i mysli. Při relaxaci si mysl odpočine od soustředění se na problémy, se kterými se musíme běžně potýkat.

Relaxace se provádí většinou v pozici v lehu na zádech („poloha blaženosti“). O této pozici jsme se již zmiňovali výše v kapitole 4.1 s názvem Uvědomování si vlastního dýchání, kdy je též používána.

Po zaujetí pozice ztište dech a pokuste se ztišit i myšlenky. Soustřeďte svou pozornost na dolní končetiny, uvědomte si jejich dotyk s podložkou a nechejte je pomyslně ztěžknout. Pak je uvolněte. Takto postupujte směrem vzhůru a nechte ztěžknout a uvolnit jednotlivé části těla. Nejdříve uvolňujte dolní končetiny, postupujte nahoru směrem k trupu, potom uvolněte celý trup, horní končetiny od konečků prstů a nakonec hlavu (viz obrázek 3). Na konci relaxace si uvědomte, jak se zklidnil a prohloubil váš dech, uvolnilo se vaše tělo i mysl. Uvolňujte své tělo ve směru šipek na obrázku.

Obrázek 3 – Postup uvolňování těla při relaxaci



## O autorce

Ivana Reifenauer si původně zvolila studium oboru rehabilitační pracovník (dnes je tento obor známý spíše jako fyzioterapeut). V roce 1997 se však u ní rozvinulo vážné neurologické onemocnění a na doporučení ošetřující lékařky praxi v rehabilitační ambulanci ukončila. Nehodlala se však vzdát a podlehnout nemoci. Po sedmi letech praxe rehabilitačního pracovníka odjela v roce 1999 do USA rozšířit si své znalosti studiem tradiční čínské medicíny. Na Pacific College of Oriental Medicine vystudovala vybrané certifikované předměty, zejména teorii a praxi východních masáží a čínská cvičení.

S rozvojem neurologického onemocnění nebyla však již schopna praktikovat cvičení Thai-chi a Qi-gong a po neúspěšných pokusech vrátit se k těmto technikám zvolila pro svou další léčbu a rekonvalescenci novou cestu, jógu. Současně se rozhodla, že všechny dosud nabyté znalosti a zkušenosti bude předávat dál. O svých zkušenostech, myšlenkách a námětech diskutuje v současné době během výuky jógy zejména se studenty z občanského sdružení ROSKA (sdružení občanů postižených roztroušenou sklerózou) a snaží se je svým příkladem inspirovat k co nejlepším řešením jejich osobních problémů a otázek týkajících se kvality jejich každodenního života.

- 1993 SZŠ v Plzni, pomaturitní kvalifikační studium oboru rehabilitační pracovník
- 1999 ZČU v Plzni, Fakulta pedagogická, obor sociální práce, Bc.
- 2001 Pacific College of Oriental Medicine, San Diego, CA, USA,  
Massage Therapist/Asian Bodywork Certificate
- 2006 Vysoká škola hotelová v Praze 8, obor Management hotelnictví a lázeňství, Ing.
- 2009 Učitel jógy III. třídy
- 2011 Učitel jógy II. třídy

**Kontakt:** tel: +420 608 608 906  
e-mail: [joga-cc@email.cz](mailto:joga-cc@email.cz)  
[www.skolajogy.cz](http://www.skolajogy.cz)

## Klub pacientů mnohočetný myelom, občanské sdružení

Klub pacientů mnohočetný myelom, občanské sdružení je nestátní nezisková organizace založená v březnu 2007. Posláním je nabízet kvalitní a plnohodnotné informace nemocným s mnohočetným myelomem (MM) a jejich blízkým, zprostředkovávat setkání nemocných s odborníky z různých oborů a pomáhat jim tak orientovat se v tíživé životní situaci.

### Cílem naší organizace je:

- Sdružit pacienty s diagnózou MM, jejich příbuzné a blízké, všeobecné sestry i lékaře podílející se na jejich léčbě, zprostředkovávat dostupnost informací o onemocnění, možnostech léčby a následné péče i dalších otázkách, se kterými se pacienti setkávají.
- Zviditelnit pojem onemocnění MM jako málo vyskytující se onkologickou diagnózu.
- Aktivně se účastnit jednání se státními orgány, orgány samosprávy, zdravotními pojišťovnami, právníckými a fyzickými osobami.

### Co našim členům nabízíme:

- Pravidelná klubová setkání v různých regionech republiky.
- Odpolední setkání s odborným programem pořádané pro pacienty s MM a jejich blízké dvakrát ročně v Brně, Praze, Plzni, Olomouci a Hradci Králové.
- Bulletin – klubový časopis
- Webové stránky [www.mnohocetnymyelom.cz](http://www.mnohocetnymyelom.cz)
- Elektronickou poradnu  
On-line poradna na které odpovídá specialista hematolog, psycholog, nutriční terapeut, sociální pracovník nebo fyzioterapeut.
- Informační brožury a vzdělávací program
- Celorepublikový vzdělávací seminář
- Aktivity zvyšující kvalitu života  
Projekt Jóga a mnohočetný myelom.  
Projekt Jak se orientovat v systému veřejného zdravotního pojištění.

**Kontakt:** Klub pacientů mnohočetný myelom, Kamenice 5, 625 00 Brno  
tel: +420 603 310 523, e-mail: [koordinatorka@mnohocetnymyelom.cz](mailto:koordinatorka@mnohocetnymyelom.cz)  
[www.mnohocetnymyelom.cz](http://www.mnohocetnymyelom.cz)



## Projekt Jóga a mnohočetný myelom

Projekt Jóga a mnohočetný myelom byl zahájen Klubem pacientů mnohočetný myelom v roce 2011 s cílem nabídnout pacientům s mnohočetným myelomem cvičební postupy pozitivně ovlivňující bolesti zad. V rámci projektu pacienti získávají informace o alternativních možnostech, které mohou přispět ke stabilizaci jejich zdravotního stavu. Projekt je po celou dobu svého trvání podporován společnostmi Celgene.

Dechová cvičení, relaxace a jednoduchá uvolňovací a protahovací cvičení si na jednotlivých regionech (Brno, Praha, Hradec Králové, Plzeň a Olomouc) pacienti vyzkoušeli při klubovém setkání pod vedením zkušených cvičitelů jógy. Po klubovém setkání, které probíhá jako vzdělávací seminář, mohou pacienti, pokud mají zájem, začít cvičit ve skupině.

Fotografie na této straně i v rámci publikace zachycují skupinu pacientů, která od března 2011 pravidelně cvičí každý týden v Brně v rámci Systému Jóga v denním životě.



