

JUDr. Tereza Dlešíková, Ph.D.
Policejní akademie České republiky v Praze
Fakulta bezpečnostně právní
Katedra trestního práva

Podpora a pomoc obětem trestné činnosti: trauma-senzitivní jóga

„Trauma ovlivňuje celý lidský organismus - tělo, mysl i mozek.“

Bessel van der Kolk¹

Úvod

Cílem článku je představit koncept trauma-senzitivní jógy jakožto metody práce s traumatizovanými osobami vycházející z psychosomatického pojetí traumatu, když přináší závěry zahraničních výzkumů. Trauma-senzitivní jóga je prezentována jako podpůrná terapie doplňující klasické psychoterapeutické metody práce s osobami, jež utrpěly psychické trauma. Článek nejprve pojednává o traumatu, resp. viktimizaci jako jedné z jeho forem, a dále se pak věnuje již přímo trauma-senzitivní józe, přičemž se snaží vysvětlit, z čeho plyne potenciál takového přístupu.

Trauma a viktimizace

Trauma či traumatickou událost lze definovat jako stresovou událost či situaci (krátkého nebo dlouhého trvání), jež je mimořádně ohrožující nebo katastrofické povahy, a jež je schopná způsobit silné rozrušení téměř u každého.² Jedním z typů traumatu je mimo jiné i prožitá viktimizace, pod níž lze rozumět proces, kdy se člověk stává obětí trestného činu, tj. dochází ke způsobení újmy a následnému vyrovnávání se s ní.³ Viktimizace je nenadálou, nečekanou, velmi stresující a traumatizující událostí, jež má negativní vliv nejen na představy oběti o světě, ale i o sobě samé.⁴

Utrpěné trauma často po prožití traumatické události neodezní a přetrvává i nadále, přičemž ovlivňuje myšlení, chování a reakce člověka, stejně jako celkové prožívání života a vnímání jeho kvality. Typickými následky traumatu jsou pak pocity

¹ KOLK, Bessel A. van der. A. The Body Keeps the Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress. Harvard Review of Psychiatry [online]. 1994, 1(5), 253-265 [cit. 2021-4-28]. ISSN 1067-3229. Dostupné z: doi:10.3109/10673229409017088

² Mezinárodní Klasifikace Nemocí: Mezinárodní Statistická Klasifikace Nemocí a Přidružených Zdravotních Problémů Ve Znění Desáté Decenální Revize MKN-10. Vyd. 3. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 1992. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.1>

³ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Forezní psychologie*. 3., upravené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2013. ISBN 978-80-7380-461-9, s. 103.

⁴ Viktimizaci lze dělit na primární, jež vzniká přímo spácháním trestného činu, a sekundární, k níž může docházet v důsledku reakcí sociálního okolí oběti či nevhodným zacházením ze strany orgánů činných v trestním řízení, projednáváním věci před soudem apod.; terciární viktimizace pak spočívá v neschopnosti oběti vyrovnat se s traumatizující událostí i déle po jejím prožití.

ztráty kontroly nad vlastním životem, pocity bezmoci, marnosti a neschopnosti řešit (a efektivně vyřešit) životní situaci; dalšími projevy může být dlouhodobě špatná nálada, negativní vnímání jak sebe sama, tak svého okolí, sebeobviňování, nabuzení mentálního stavu nebo naopak jeho utlumení.¹ V důsledku traumatu může dojít až k rozvoji posttraumatické stresové poruchy vyznačující se mimo jiné epizodami znovuožívání traumatu v neodbytných vzpomínkách (*flashbacks*), snech nebo nočních můrách, které se objevují na přetrvávajícím pozadí pocitu tuposti a emoční oploštělosti, stranění se od lidí, netečnosti vůči okolí, anhedonie a vyhýbání činnostem a situacím, upomínajícím na traumatický zážitek. Obvykle se objevuje vegetativní hyperreaktivita a zvýšená bdělost, zesílené úlekové reakce a nespavost. S uvedenými příznaky je obvykle spojena úzkost a deprese a nejsou neobvyklé ani suicidální myšlenky.² S viktimizací je pak spojován především pocit ztráty kontroly nad vlastním životem, pocit ztráty bezpečí a ztráty důvěry jak v sebe sama, tak v okolní svět jako bezpečné místo,³ přičemž každý typ viktimizace má i své specifické příznaky; tak například oběti sexuálně motivovaných trestných činů vykazují kromě úzkostných stavů či omezení v běžném životě, typicky i negativní vztah ke svému tělu vedoucí k potlačování jeho potřeb, k negativnímu sebevnímání, k narušení sebedůvěry a až k sebepoškozování (viz dále).⁴

Oběť musí traumatický zážitek vnitřně přijmout a zpracovat, přičemž vnímání traumatu a jeho prožívání, stejně jako vyrovnávání se s ním, je velmi subjektivní záležitostí.⁵ Způsob integrace traumatu tedy logicky musí reflektovat individuální potřeby každé oběti s tím, že potřebami oběti vzniklými v důsledku spáchání trestného činu a dominujícími bezprostředně po něm jsou především potřeba pocitu bezpečí a pochopení kritické události; oběť má rovněž potřebu vyjádřit své pocity a být slyšena, stejně jako potřebu porozumění.

Klasické formy terapie, tj. psychoterapie založená na verbální a kognitivní bázi, vychází z premisy, že pro překonání traumatu spojeného s trestným činem pomáhá oběti převyprávění příběhu a vyjádření emocí s ním spojených, kdy oběti je třeba vyjádřit účast a empatii, poskytnout jí přátelskou podporu a zajímat se o její pocity.⁶ Klíčovým prvkem při práci s obětí je její zmocňování (*empowerment*), kdy povzbuzování vlastních zdrojů oběti k tomu, aby si poradila s psychosociální krizí, má

¹ Mezinárodní Klasifikace Nemocí: Mezinárodní Statistická Klasifikace Nemocí a Přidružených Zdravotních Problémů Ve Znění Desáté Decenální Revize MKN-10. Vyd. 3. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 1992. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.1>

² Ibidem.

³ KOLK, Bessel A. van der. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking, 2014.

⁴ KOLK, Bessel A. van der. *Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD*. *Annals of the New York Academy of Sciences* [online]. 2006, 1071(1), 277-293 [cit. 2021-4-28]. ISSN 0077-8923. Dostupné z: doi:10.1196/annals.1364.022

⁵ V tomto ohledu hraje významnou roli psychická odolnost a resilience každého jednotlivce, jakož i schopnost lidského organismu reagovat na stres; nemalý význam má i osobní životní zkušenost a výchova, resp. prostředí, v němž člověk vyrůstal. - EMERSON, David a Elizabeth HOPPER. *Overcoming trauma through yoga: Reclaiming your body*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2011.

⁶ Průvodce pro poradce práce s oběťmi trestných činů, s. 41.

pozitivní účinky na její sebevnímání a sebepojetí; pocity vlastní účinnosti a kontroly totiž podstatným způsobem posilují zvládnání nepříznivých událostí.¹

Trauma však nezasahuje jen stránku psychickou, tj. emoční a kognitivní, ale i stránku fyzickou.² Na somatické projevy traumatu poukazuje dr. van der Kolk ve svém díle *The body keeps the score*, s tím, že emoční zranění a myšlenky na trauma jsou uloženy v těle člověka ještě dlouhou dobu po prožití traumatického zážitku.³

Z psychosomatického pojetí traumatu pak vyplývá potřeba terapií propojujících tělo, mysl a ducha, a tedy zaměřených na kognitivní, emocionální a fyziologické symptomy spojené s traumatickou událostí (*body-based* či *somatic-based* terapie).⁴ Z tohoto úhlu pohledu se pak jako dosti potencionální terapeutickou intervencí jeví jógová praxe, a to jako podpůrná terapie ve vztahu ke klasickým - verbálním a kognitivním, psychoterapeutickým postupům, či jako možný postup v případě osob vůči tradiční terapii rezistentních.⁵

Jóga jako terapeutická intervence

Jóga má svůj původ ve staré indické filozofii a v dnešním západním světě se těší čím dál větší obliby. Pro účely tohoto článku lze jógou rozumět spojení fyzické aktivity spočívající v provádění jednotlivých jógových pozic - *asán*, pránajámických technik, tj. správného a vědomého dýchání, a relaxace jak těla, tak mysli, vedoucí ke koncentraci až meditaci. Ačkoli existuje mnoho škol a přístupů, jejich společným jmenovatelem je spojení těla, mysli a ducha, tedy fyzické, psychické a spirituální roviny člověka, přičemž tohoto spojení lze docílit vědomým zaměřením se na pohyb a dech. Jóga tedy buduje a zvyšuje sílu a flexibilitu nejen v rovině fyzické, ale i mentální. Jedním ze základních atributů jógy je zaměření se na prožívání přítomného okamžiku (*mindfulness*).⁶ Integrovanou součástí jógy je pak i přijetí reality takové, jaká je, tedy i přijetí traumatu, což je prvním krokem k jeho následnému zapracování a překonání.

¹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Aktuální principy pomoci obětem trestných činů a násilí* [online]. [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: Systém ASPI stav k 4. 3. 2019 do částky 25/2019 Sb. a 7/2019 Sb.m.s. RA1352

² EMERSON, David; SHARMA, Ritu; CHAUDHRY, Serena a Jenn TURNER. Yoga Therapy in Practice: Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. 2009, (19), 123– 128, s. 124.

³ KOLK, Bessel A. van der. The Body Keeps the Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress. *Harvard Review of Psychiatry* [online]. 1994, 1(5), 253-265 [cit. 2021-4-28]. ISSN 1067-3229. Dostupné z: doi:10.3109/10673229409017088

⁴ KOLK, Bessel A. van der. Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences* [online]. 2006, 1071(1), 277-293 [cit. 2021-4-28]. ISSN 0077-8923. Dostupné z: doi:10.1196/annals.1364.022; Trauma and the Nervous System: A Polyvagal Perspective [online]. [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ZdIQRxwT110>

⁵ MITCHEL, Karen S.; DICK, Alexandra M.; DIMARTINO, Dawn M.; SMITH, Brian N.; NILES, Barbara; KOENEN, Karestan C. a Amy STREET. A Pilot Study of a Randomized Controlled Trial of Yoga as an Intervention for PTSD Symptoms in Women. *Journal of Traumatic Stress*. 2014, (27), 1-8.

⁶ BROTTTO, Lori A.; SEAL, Brooke N. a Alessandra RELLINI. Pilot Study of a Brief Cognitive Behavioral Versus Mindfulness-Based Intervention for Women With Sexual Distress and

Značný potenciál dává v kontextu integrace traumatického zážitku józe vědomé dýchání a vědomé prožívání přítomného okamžiku s jeho bezpodmínečným přijetím bez jakéhokoli hodnocení. V přítomném okamžiku pak lze nalézt bezpečí a stabilitu, čímž lze úspěšně čelit vtíravým negativním myšlenkám, jakož i znovuprožívání traumatické události a neschopnosti na ni zapomenout. Uvědomováním si vnitřních pocitů vede jóga k celkovému zklidnění, čímž se lze vyrovnat s neklidnou či těkavou myslí, potížemi se soustředěním apod.¹ Integrální součástí jógy je i hledání spojení, a to jak se sebou samým, tak s okolním světem, což potlačuje projevy disociace, pod níž lze rozumět odosobnění, resp. ztrátu kontaktu s realitou, a tím rovněž přispívá k zotavování se z traumatu, resp. k resocializaci oběti.²

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že jóga má schopnost potlačovat všechny symptomy traumatu, resp. posttraumatické stresové poruchy, obecně vede ke zvýšení energie, zlepšení nálady a tedy i zlepšení kvality života.³ Vede k osobnímu růstu, sebepřijetí a nalezení sebe hodnoty, budování zdravého vztahu se sebou samým, k pocitu vnitřního klidu, zvyšování sebevědomí, sebedůvěry a pocitu kontroly nad vlastním životem, čímž potlačuje pocity bezmoci a přispívá k vnímání okolního světa jako bezpečného místa.⁴

Trauma-senzitivní jóga

Trauma-senzitivní jóga je přístupem, jenž byl vyvinut Davidem Emersonem v *Trauma Center (Yoga Services for the Trauma Center at the Justice Resource Institute)* v Brooklinu, Massachusetts, ve spolupráci s Besselem van der Kolkem, psychiatrem nizozemského původu působícím na univerzitě v Bostonu, a to v rámci výzkumu posttraumatické stresové poruchy. Tato metoda jógové praxe přizpůsobené práci s osobami zasaženými psychickým traumatem vychází z jeho holistického pojetí, resp. z psychosomatického pojetí traumatu dr. Van der Kolka, a z premisy, že utrpené trauma se projevuje na tělesné úrovni, a proto je nutné s touto, v rámci jeho integrace, pracovat.⁵ Práce s tělem má pak vést ke změnám na psychické úrovni. V roce 2006

a History of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Sex & Marital Therapy* [online]. 2012, 38(1), 1-27 [cit. 2021-4-28]. ISSN 0092-623X. Dostupné z: doi:10.1080/0092623X.2011.569636

¹ JUSTICE, Lauren a Christiane BREMS. Bridging Body and Mind: Case Series of a 10-Week Trauma-Informed Yoga Protocol for Veterans. *International Journal of Yoga Therapy*. 2019, (29), 65–78, s. 40.

² NICOTERA, Nicole a Margaret Megan CONNOLLY. The Influence of Trauma-Informed Yoga (TIY) on Emotion Regulation and Skilled Awareness in Sexual Assault Survivors. *International Journal of Yoga Therapy*. 2020, (30), 19–31.

³ PENCE, Pamela G., Lori S. KATZ, Cristi HUFFMAN a Geta COJUCAR. Delivering Integrative Restoration-Yoga Nidra Meditation (iRest) to Women with Sexual Trauma at a Veteran's Medical Center: A Pilot Study. *International Journal of Yoga Therapy*. 2014, (24), 53–62.

⁴ EMERSON, David; SHARMA, Ritu; CHAUDHRY, Serena a Jenn TURNER. Yoga Therapy in Practice: Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. 2009, (19), 123-128, s. 124; podobně COOK-COTTONE, Catherine, LAVIGNE, Melissa; GUYKER, Wendy; TRAVERS, Lidnsay; LEMISH, Erga a Paige ELENSON. Trauma-Informed Yoga: An Embodied, Cognitive-Relational Framework. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*. 2017, 9(1).

⁵ EMERSON, David; SHARMA, Ritu; CHAUDHRY, Serena a Jenn TURNER. Yoga Therapy in Practice: Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. 2009, (19), 123–128, s. 124.

zde byla uskutečněna pilotní studie stran vlivu cvičení jógy na projevy posttraumatické stresové poruchy, jež spočívala v konání 75minutových lekcí hatha jógy po dobu 8 týdnů a jejíž účastníci reportovali, v porovnání s kontrolní skupinou účastníci se klasické, dialekticko behaviorální, terapie,¹ výrazné zlepšení, pokud jde o relevantní projevy posttraumatické stresové poruchy, zejména projevy úzkosti a deprese.²

Trauma-senzitivní jóga, jakožto metoda sloužící k překonání traumatu, byla vyvinuta rovněž při práci s oběťmi znásilnění, sexuálního zneužívání a domácího násilí, neboť právě viktimizace se sexuálním podtextem oběť významně zasahuje nejen v rovině duševní, ale i tělesné - způsobuje komplexní trauma projevující se ztrátou (sebe)důvěry, pocity hněvu, strachu, studu, narušením sociálních vazeb, a má negativní vliv na sexuální chování, vlastní sebevímání a vztah k vlastnímu tělu, resp. vede k pocitům ztráty kontroly nad ním.³ U tohoto typu obětí je velmi důležité nejen jejich posílení (*empowerment*) a obnovení stability, pocitu kontroly nad svým životem a pocitu bezpečí, ale i budování sebedůvěry zahrnující zdravý vztah k sobě samému a ke svému tělu tak, aby se v něm cítily příjemně a bezpečně.⁴ V tomto případě tedy somatický aspekt traumatu získává ještě více na významu, a tím získávají na významu i úvahy stran využití jógy jakožto terapeutické intervence.⁵

I když se jóga jakožto *body-based* terapie jeví velmi slibnou a účinnou metodou v případě sexuálně traumatizovaných osob, byla – a to jako podpůrná terapie ve vztahu k tradičním, kognitivně-behaviorálním, psychoterapeutickým postupům – praktikována s různými skupinami traumatizovaných osob jako jsou váleční veteráni či přeživší přírodních katastrof, kteří rovněž, pokud jde o projevy posttraumatické stresové poruchy, vykazovali zlepšení.⁶ Terapie formou jógové praxe byla dále

¹ Dialektická behaviorální terapie (dialectical behavior therapy - DBT) spočívá v kombinaci behaviorální terapie s všímavostí (mindfulness) za účelem rozvoje uvědomování si vlastního prožívání, přijetí reality svého života takové, jakou je, a za účelem změny chování do budoucna, přičemž zdůrazňuje práci s emocemi. Dialectical behavior therapy (DBT). *APA Dictionary of Psychology* [online]. [cit. 2021-8-17]. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/dialectical-behavior-therapy>

² KOLK, Bessel van der; STONE, Laura; WEST, Jennifer; RHODES, Alison; EMERSON, David; SUVAK, Michael a Joseph SPINAZZOLA. Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2014, (75); MITCHEL, Karen S., DICK, Alexandra M.; DIMARTINO, Dawn M.; SMITH, Brian N.; NILES, Barbara; KOENEN, Karestan C. a Amy STREET. A Pilot Study of a Randomized Controlled Trial of Yoga as an Intervention for PTSD Symptoms in Women. *Journal of Traumatic Stress*. 2014, (27), 1-8.

³ LILLY, Mark a Jaime HEDLUND. Yoga Therapy in Practice: Healing Childhood Sexual Abuse with Yoga. *International Journal of Yoga Therapy*. 2010, (20), 120–130.

⁴ CLARK, Cari Jo; LEWIS-DMELLO, Angela; ANDERS, Deena; PARSONS, Amy; NGUYEN-FENG, Viann; HENN, Lisa a David EMERSON. Trauma-sensitive yoga as an adjunct mental health treatment in group therapy for survivors of domestic violence: A feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2014, (20), 152–158.

⁵ NOLAN, Caitlin R. Bending without breaking: A narrative review of trauma-sensitive yoga for women with PTSD. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016, (24), 32–40.

⁶ STANKOVIC, L. Transforming Trauma: A Qualitative Feasibility Study of Integrative Restoration (iRest) Yoga Nidra on Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder. *International Journal of Yoga Therapy*. 2011, (21), 23–37.

prováděna obecně s osobami trpícími úzkostmi a depresemi,¹ jakož i s osobami zneužívajícími návykové látky, jež reportovaly snížení úzkostí a depresí, zvýšení sebevědomí a vnímání kvality života,² či s osobami ve výkonu trestu, u nichž vlivem jógové praxe docházelo ke zmírnění osobního trápení, zvládnutí agrese či antisociálního chování, jakož i zvýšení životní pohody, a to navzdory odnětí svobody a životě ve vězeňských podmínkách.³

Z výzkumů, zaměřených především na osoby trpící posttraumatickou stresovou poruchou, prokazatelně vyplývá pozitivní vliv trauma-senzitivní jógové praxe na snížení symptomů posttraumatické stresové poruchy, především projevů úzkosti, deprese a znovuprožívání traumatické události. Pro srovnání trauma-senzitivní jógy s klasickými terapeutickými intervencemi, je relevantním výzkumem již první pilotní studie provedená Davidem Emersonem (a kol.) v roce 2009 na 16 ženách trpících posttraumatickou stresovou poruchou, v níž skupina praktikující jógu reportovala, v porovnání s kontrolní skupinou podrobenou dialektické behaviorální terapii, vyšší snížení příznaků posttraumatické stresové poruchy a zvýšení životní energie, jakož i pozitivní změny ve vnímání vlastního těla.⁴

Na tento výzkum pak navázala rozsáhlejší studie Bessela van der Kolka (a kol.), jíž se účastnilo 64 žen trpících chronickou rezistentní posttraumatickou stresovou poruchou, z nichž se jedna skupina věnovala 1x týdně po dobu 10 týdnů 75minutovým lekcím trauma-senzitivní jógy a druhá skupina navštěvovala kurz zaměřený na sebezpečí, zdravotní osvětu apod. I když obě skupiny vykazovaly prokazatelné snížení příznaků posttraumatické stresové poruchy, u skupiny věnující se józe bylo možno pozorovat takové zlepšení i v dlouhodobějším kontextu.⁵ Tento závěr potvrzuje i navazující výzkum sledující projevy posttraumatické stresové poruchy v dlouhodobém horizontu, a to v horizontu 1,5 roku po skončení původní terapeutické intervence.⁶

¹ BARRANGER, Chelsea; PERERA, Ineli; PIETROPAOLO, Sophie; POPLESTONE, Leah a Zenia SULTAN. The Efficacy of Trauma Informed Yoga as a Trauma Therapy [online]. 2020 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/11375/25546>, s. 13-19.

² Ibidem, s. 10.

³ Ibidem, s. 27.

⁴ EMERSON, David; SHARMA, Ritu; CHAUDHRY, Serena a Jenn TURNER. Yoga Therapy in Practice: Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. 2009, (19), 123–128, s. 124-125.

⁵ KOLK, Bessel A. van der; STONE, Laura; WEST, Jennifer; RHODES, Alison; EMERSON, David; SUVAK, Michael a Joseph SPINAZZOLA. Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2014, (75); podobně MITCHEL, Karen S., Alexandra M. DICK, Dawn M. DIMARTINO, Brian N. SMITH, Barbara NILES, Karestan C. KOENEN a Amy STREET. A Pilot Study of a Randomized Controlled Trial of Yoga as an Intervention for PTSD Symptoms in Women. *Journal of Traumatic Stress*. 2014, (27), 1-8.

⁶ RHODES, Alison, Joseph SPINAZZOLA a Bessel VAN DER KOLK. Yoga for Adult Women with Chronic PTSD: A Long-Term Follow-Up Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [online]. 2016, 22(3), 189-196 [cit. 2021-8-1]. Dostupné z: [doi:http://doi.org/10.1089/acm.2014.0407](http://doi.org/10.1089/acm.2014.0407)

Srovnatelný anebo vyšší pokles symptomů posttraumatické stresové poruchy v porovnání s jinými přístupy jako je EMDR terapie¹ či kognitivně-behaviorální terapie² potvrzuje i obdobná studie jako ta van der Kolkova.³ Tato studie však počítá s intenzivnější terapeutickou intervencí v delším časovém horizontu (20 týdnů, oproti původním deseti), přičemž potvrzuje, že vyšší intenzita a delší trvání jógové praxe s sebou nese i vyšší procento poklesu symptomů posttraumatické stresové poruchy, když za zvláštní pozornost stojí především významný pokles projevů disociace. V neposlední řadě byl prokázán i pozitivní vliv trauma-senzitivní jógy na zvládání emocí, což nebylo zaznamenáno u kontrolní skupiny, jež se jógové praxi nevěnovala.⁴

Nutno podotknout, že trauma-senzitivní jóga je poměrně mladým přístupem a její terapeutický potenciál je stále ještě předmětem zkoumání. Již provedené výzkumy však přináší seriózní data dávající tomuto typu terapeutické intervence značnou kredibilitu, i když některé studie jsou k efektivitě jógové praxe poněkud rezervovanější.⁵ O potenciálu trauma-senzitivní jógy jakožto podpůrné terapie však již není pochyb.

Pokud jde o jógovou praxi s traumatizovanými osobami jako takovou, tato musí být *trauma-informed* přístupem, tj. musí se jednat o šetrný postup přizpůsobený

¹ EMDR je zkratkou pro desenzibilizační terapie využívající pohyb očí (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Představuje komplexní, integrativní psychoterapeutickou léčbu, která pomáhá lidem zotavit se z problémů vyvolaných traumatickými událostmi v jejich životě a z nich vyplývající obtíže. Zastavuje obtížné vzpomínky a pomáhá jim je správně přepracovávat. K léčbě používá metoda EMDR standardizované postupy a kombinuje prvky z různých psychoterapeutických škol s očními pohyby nebo jinými projevy bilaterální stimulace (sluchová či dotyková stimulace). Terapie EMDR je vědecky ověřená a doporučena mnohými mezinárodními organizacemi pro léčbu posttraumatické stresové poruchy (např. Světovou zdravotnickou organizací). *Metoda EMDR* [online]. [cit. 2021-8-17]. Dostupné z: <https://www.emdr.cz/metoda-emdr>

² Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) vychází z teorie učení, staví na poznávacích a hodnotících procesech, především myšlení; neurotické příznaky jsou výsledkem učení, jsou odstraňovány cestou přeučování, nového učení a myšlení. HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-901549-0-5, s. 173.

³ PRICE, Maggie, Joseph SPINAZZOLA, Regina MUSICARO, Jennifer TURNER, Michael SUVAK, David EMERSON a Bessel VAN DER KOLK. Effectiveness of an Extended Yoga Treatment for Women with Chronic Posttraumatic Stress Disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [online]. 2017, 23(4), 300-309 [cit. 2021-8-1]. Dostupné z: [doi:http://doi.org/10.1089/acm.2015.0266](http://doi.org/10.1089/acm.2015.0266)

⁴ DICK, Alexandra M., Barbara L. NILES, Amy E. STREET, Dawn M. DIMARTINO a Karen S. MITCHELL. Examining Mechanisms of Change in a Yoga Intervention for Women: The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms. *Journal of Clinical Psychology*. 2014, 70(12), 1170–1182.

⁵ Např. HILL, Justin M.; VERNIG, Peter M.; LEE, Jonathan K.; BROWN, Cynthia a Susan M. ORSILLO. The development of a brief acceptance and mindfulness-based program aimed at reducing sexual revictimization among college women with a history of childhood sexual abuse. *Journal of Clinical Psychology*. 2011, 67(9) – nepotvrdila významný vliv na viktimizaci, resp. reviktimizaci.

specifickým potřebám osob vyrovnávajících se s traumatickou událostí a směřující k jejich posílení.¹

Zásady trauma-senzitivní jógy aneb *Trauma-sensitive protocol*

Klíčovým aspektem trauma-senzitivní jógy jakožto *trauma-informed* přístupu, je především zmocnění či posílení traumatizované osoby (*empowerment*), a to právě prostřednictvím fyzické aktivity.² Jógové pozice (*asány*) mají vícero variant provedení, čímž si každý může přizpůsobit jógovou praxi svým fyzickým možnostem a flexibilitě. Cílem cvičení jógy není dosáhnout výkonu, ale cítit se v dané pozici pohodlně, soustředit se na daný pohyb a pocity s ním spojené. Ve světle toho, že jógu praktikuje člověk hlavně sám pro sebe, nikoli pro vnějšího pozorovatele, může – a to i při vedené skupinové lekci – jednotlivé *asány* provádět dle svého uvážení, čímž se stává pánem své praxe a přebírá kontrolu a plnou zodpovědnost za své pohyby. Vzhledem k tomu, že jedním z imanentních aspektů prožitého traumatu je ztráta pocitu kontroly nad vlastním životem, osudem apod., je možnost výběru implikující kontrolu nad svým jednáním, v případě traumatizovaných osob velmi zásadním momentem, díky němuž se tyto mohou vrátit k plnohodnotnému životu.³

S aspektem posílení pak souvisí i komunikace ze strany lektora s cvičícími, kdy tento nedává kategorické povely, ale spíše účastníky lekce zve k provádění jednotlivých *asán* s tím, že zdůrazňuje soustředění se na danou pozici (*invitatory* či *welcoming language*).⁴ S tím pak dále souvisí postavení samotného lektora, který je, spíše než učitelem, průvodcem každého v jeho vlastní jógové praxi s tím, že provádí cviky spolu s ostatními a slovně je vede.⁵ Dalším charakteristickým znakem *trauma-informed* přístupu je tedy to, že se lektor nepohybuje mezi cvičícími, už vůbec ne za jejich zády, a ani na ně nesahá. Jakékoli fyzické asistence jsou přísně zapovězeny, tím spíš pokud se jedná o sexuálně traumatizované osoby.⁶ V této

¹ JUSTICE, Lauren a Christiane BREMS. Bridging Body and Mind: Case Series of a 10-Week Trauma-Informed Yoga Protocol for Veterans. *International Journal of Yoga Therapy*. 2019, (29), 65–78, s. 39.

² EMERSON, David. *Trauma-sensitive yoga in therapy: Bringing the body into treatment*. New York: Norton, 2015.

³ EMERSON, David; SHARMA, Ritu; CHAUDHRY, Serena a Jenn TURNER. Yoga Therapy in Practice: Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. 2009, (19), 123–128, s. 127.

⁴ EMERSON, David a Elizabeth HOPPER. *Overcoming trauma through yoga: Reclaiming your body*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2011.

⁵ Déle trávající momenty ticha jsou nežádoucí, neboť poskytují prostor pro vynořování vzpomínek na traumatickou událost; proto i závěrečnou meditaci je nutné pojmout jako meditaci vedenou. LILLY, Mark a Jaime HEDLUND. Yoga Therapy in Practice: Healing Childhood Sexual Abuse with Yoga. *International Journal of Yoga Therapy*. 2010, (20), 120–130.

⁶ NICOTERA, Nicole a Margaret Megan CONNOLLY. The Influence of Trauma-Informed Yoga (TIY) on Emotion Regulation and Skilled Awareness in Sexual Assault Survivors. *International Journal of Yoga Therapy*. 2020, (30), 19–31; CLARK, Cari Jo; LEWIS-DMELLO, Angela; ANDERS, Deena; PARSONS, Amy; NGUYEN-FENG, Viann; HENN, Lisa a David EMERSON. Trauma-sensitive yoga as an adjunct mental health treatment in group therapy for survivors of domestic violence: A feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2014, (20), 152–158.

souvislosti je rovněž důležitá volba adekvátních pozic, neboť některé *asány* není vhodné provádět – typicky jde o pozice zaměřené na otevírání boků či prováděné v roznožení, neboť tyto by mohly osobu retraumatizovat.¹ Pozice zaměřené na otevírání hrudníku pak mohou evokovat pocity bezbrannosti.² Naopak provádění jiných *asán* je velmi žádoucí, a to zejména těch, které vedou k budování rozhodnosti, síly, stability, soustředěnosti, rovnováhy apod., tj posilující a balanční pozice. Obecně pozice, jež vedou k budování stability a rovnováhy, ukotvují člověka v realitě, a tím potlačují disociativní chování. Rovněž se doporučují restorativní pozice, jež uvolňují napětí ve svalech, pomáhají nalézt spojení jak se sebou samým, tak s okolním světem, a vedou k budování důvěry v něj.³ Za vhodné se dále považují pozice aktivující parasympatický nervový systém, tedy vedoucí ke zklidnění, což platí i o dýchání.⁴

V návaznosti na přístup lektora je důležité zmínit další z charakteristických znaků *trauma-informed* přístupu, a to vytvoření bezpečného, podporujícího a předvídatelného prostředí, jakož i budování vztahu důvěry mezi lektorem a cvičícími.⁵ Vzhledem k tomu, že ztráta pocitu bezpečí a pocitu důvěry ve svět jako bezpečné místo je dalším z typických průvodních jevů prožitého traumatu, je velmi důležité, aby se účastník lekce cítil bezpečně, příjemně a jistě.⁶ Dále se doporučuje konání jógové lekce v rámci skupiny (u sexuálně traumatizovaných osob je důležité, aby všichni včetně lektora byli stejného pohlaví), čímž se buduje komunitní duch, vzájemná podpora, sounáležitost a sdílení, což člověka rovněž posiluje a přispívá k uvědomování si vlastní sebe hodnoty.⁷

Důležité je vnímat jógovou praxi nejen jako prostředek, ale i jako cíl sám o sobě. Nezastupitelnou roli pak hraje osobní zkušenost a vlastní pravidelná praxe. Dalším

¹ CLARK, Cari Jo; LEWIS-DMELLO, Angela; ANDERS, Deena; PARSONS, Amy; NGUYEN-FENG, Viann; HENN, Lisa a David EMERSON. Trauma-sensitive yoga as an adjunct mental health treatment in group therapy for survivors of domestic violence: A feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2014, (20), 152-158.

² HÄRLE, Dagmar. *Trauma-Sensitive Yoga*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2017, s. 185. ISBN 978 1 84819 346 8.

³ ABRAHAM, Brendon. *Teaching Trauma-Sensitive Yoga, A Practical Guide*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2018.

⁴ Ke stimulaci parasympatiku, a tedy ke zklidnění, přispívá vědomé dýchání do břicha, kdy jde o stejně dlouhý nádech i výdech (typicky na 4 doby, resp. delší výdech (tj. nádech na 4 doby a výdech na 6). LILLY, Mark a Jaime HEDLUND. Yoga Therapy in Practice: Healing Childhood Sexual Abuse with Yoga. *International Journal of Yoga Therapy*. 2010, (20), 120–130; Ostatně dechová praktika 4-4-4 (nádech - zádrž dechu - výdech) je tzv. mariňáckým dechem, metodou praktikovanou americkým námořnictvem pro vyrovnávání se se stresovými situacemi.

⁵ ABRAHAM, Brendon. *Teaching Trauma-Sensitive Yoga, A Practical Guide*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2018.

⁶ EMERSON, David. *Trauma-sensitive yoga in therapy: Bringing the body into treatment*. New York: Norton, 2015.

⁷ EMERSON, David; SHARMA, Ritu; CHAUDHRY, Serena a Jenn TURNER. Yoga Therapy in Practice: Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. 2009, (19), 123–128, s. 128.

znakem, nikoli již specifíkem, *trauma-informed* přístupu je důraz na vědomé prožívání přítomného okamžiku a vědomé pozorování svých pocitů, jakož i vědomé dýchání.¹

Klíčovými prvky trauma-senzitivní jógy je tedy možnost výběru, volba adekvátních pozic, *mindfulness* a dýchání.² Somatická rovina jógové terapie se nejvíce projevuje v *asánové* praxi, dechové techniky pak mají vliv na autonomní nervový systém a vědomé prožívání přítomnosti má prokazatelný pozitivní vliv na potlačení úzkosti, deprese, chronické bolesti apod.³ Svalová aktivita spolu se zklidněním mysli a zaměřením se na dech vede ke zkvalitnění psychických procesů. Vzhledem ke skutečnosti, že se trauma ukládá v těle, přičemž nezpracované emoce a traumata zůstávají ve svalech, má uvolnění svalového napětí v rámci pohybové aktivity při práci s traumatizovanými osobami velký význam.⁴ Mostem mezi tělem a myslí je potom dech a nelze opomíjet ani již několikrát zmíněné soustředění se na přítomný okamžik, jeho přijetí a prožití prosté jakéhokoli hodnocení či posuzování. Vědomé prožívání přítomnosti a vědomé dýchání lze tedy považovat za definiční znaky jógy. Vnímavost a všímavost vede k nalezení vnitřního klidu, a tím k překonání traumatických vzpomínek. Právě z uvedených důvodů je praktikování jógy velmi potencionálním nástrojem při integraci traumatu.⁵

Jóga tedy tím, že zahrnuje jak práci s tělesnou, tak s duševní a duchovní rovinou, zvyšuje jak tělesnou, tak duševní a duchovní sílu a flexibilitu, čímž přispívá nejen ke zlepšení vnímání vlastního těla, ale i ke zlepšení psychické pohody, a celkově ke zlepšení kvality života.⁶ V neposlední řadě je jóga, díky značné variabilitě, aktivitou přístupnou pro všechny bez ohledu na věk, tělesnou konstituci či fyzickou kondici.

Závěr

Prožití traumatické události se neprojevuje jen v rovině psychické, ale určitým způsobem mění tělo – způsobuje změny zejména v nervovém systému a otiskuje se i do svalů; má tedy somatický dopad. Z této premisy vychází holistický přístup k traumatu, resp. k jeho integraci, zahrnující práci jak s tělesnou, tak duševní

¹ COOK-COTTONE, Catherine; LAVIGNE, Melissa; GUYKER, Wendy; TRAVERS, Lindsay; LEMISH, Erga a Paige ELENSON. Trauma-Informed Yoga: An Embodied, Cognitive-Relational Framework. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*. 2017, 9(1)

² BARRANGER, Chelsea; PERERA, Ineli; PIETROPAOLO, Sophie; POPLESTONE, Leah a Zenia SULTAN. The Efficacy of Trauma Informed Yoga as a Trauma Therapy [online]. 2020 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/11375/25546>, s. 5.

³ KOLK, Bessel A. van der; STONE, Laura; WEST, Jennifer; RHODES, Alison; EMERSON, David; SUVAK, Michael a Joseph SPINAZZOLA. Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2014, (75).

⁴ HÄRLE, Dagmar. Trauma-Sensitive Yoga. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2017. ISBN 978 1 84819 346 8, s. 270.

⁵ DICK, Alexandra M.; NILES, Barbara L.; STREET, Amy E.; DIMARTINO, Dawn M. a Karen S. MITCHELL. Examining Mechanisms of Change in a Yoga Intervention for Women: The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms. *Journal of Clinical Psychology*. 2014, 70(12), 1170–1182.

⁶ JUSTICE, Lauren a Christiane BREMS. Bridging Body and Mind: Case Series of a 10-Week Trauma-Informed Yoga Protocol for Veterans. *International Journal of Yoga Therapy*. 2019, (29), 65-78.

a duchovní stránkou člověka. Takovým přístupem je i trauma-senzitivní jóga, tj. jógová praxe ve smyslu terapeutické intervence, jež právě díky zaměření se jak na tělesnou, tak duševní a duchovní stránku člověka, může vhodně doplnit klasické psychoterapeutické metody a postupy. Filozofické pojetí jógy a psychosomatické pojetí traumatu totiž vychází ze stejné myšlenky, tj. z myšlenky, že fyzický a psychický stav člověka je na sebe úzce navázán.

Vědomá pohybová aktivita a vědomé dýchání směřující k vědomému prožívání přítomného okamžiku pozitivně ovlivňují nervový systém a vedou k tělesné, duševní a emoční rovnováze. Jógová praxe tedy vede k vnímavosti k vlastnímu tělu a využívá jeho potenciálu samo hojení.¹ Pozitivní změny na mentální úrovni pak implikují i změny na úrovni osobnosti, kterými mohou být rozvoj tolerance, laskavosti, otevřenosti, empatie, a rovněž změny na úrovni emoční vedoucí ke spokojenosti s vlastním životem.²

Přesně tyto změny jsou kýženým cílem při práci s oběťmi trestné činnosti, neboť právě takováto mentální a emoční transformace vede k jejich posílení (*empowerment*), jež je základním předpokladem toho, aby tyto znovu začaly vnímat svět jako bezpečné místo a byly schopny se do něj plnohodnotně začlenit. Úspěšná resocializace obětí je pak významným momentem z hlediska viktimologické prevence. Podpora a pomoc poskytovaná obětem trestné činnosti by tedy měla mít podobu nejen právního poradenství a psychologických, popř. psychoterapeutických intervencí, ale měla by zahrnovat i práci na neverbální bázi se zaměřením na somatické projevy traumatu.

Posílení oběti trestného činu a její integrace zpět do běžného života tak, aby byly co nejvíce eliminovány trvalé dopady traumatického zážitku na její osobnost je cílem, jehož lze dosáhnout různými způsoby. K tomu si samotným závěrem dovoluji opět citovat dr. Van der Kolka:

„Trauma má hluboký a dlouhodobý účinek na celý organismus, od chemických a anatomických změn v mozku, přes změny ve fyziologických systémech našeho těla až po subjektivní dopad na zkušenost každého, kdo trauma prožil. Věříme, že léčba traumatu musí brát v úvahu osobu jako celek a řešit rozsáhlé účinky traumatu. K dosažení tohoto je třeba trpělivost, soucit a jemnost. Pokud máme lidem pomoci zotavit se z tak závažného zásahu, jakým je prožité trauma, musíme být schopni nabídnout pestrou škálu nástrojů, které nám v tomto úkolu pomohou.“

Bessel van der Kolk³

¹ ABRAHAM, Brendon. Teaching Trauma-Sensitive Yoga, A Practical Guide. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2018

² GULDEN, Ashley W. a Len JENNINGS. Yoga Helps Heal Interpersonal Trauma: Perspectives and Themes from 11 Interpersonal Trauma Survivors. *International Journal of Yoga Therapy*. 2016, (26), 21–31.

³ KOLK, Bessel A. van der. The Body Keeps the Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress. *Harvard Review of Psychiatry* [online]. 1994, 1(5), 253-265 [cit. 2021-4-28]. ISSN 1067-3229. Dostupné z: doi:10.3109/10673229409017088.

Literatura

- ABRAHAM, Brendon. *Teaching Trauma-Sensitive Yoga, A Practical Guide*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2018
- BARRANGER, Chelsea; PERERA, Ineli; PIETROPAOLO, Sophie; POPLESTONE, Leah a Zenia SULTAN. The Efficacy of Trauma Informed Yoga as a Trauma Therapy [online]. 2020 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/11375/25546>
- BROTTO, Lori A.; N. SEAL, Brooke a Alessandra RELLINI. Pilot Study of a Brief Cognitive Behavioral Versus Mindfulness-Based Intervention for Women With Sexual Distress and a History of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Sex & Marital Therapy* [online]. 2012, 38(1), 1-27 [cit. 2021-4-28]. ISSN 0092-623X. Dostupné z: doi:10.1080/0092623X.2011.569636
- CLARK, Cari Jo.; LEWIS-DMELLO, Angela; ANDERS, Deena; PARSONS, Amy; NGUYEN-FENG, Viann; HENN, Lisa a David EMERSON. Trauma-sensitive yoga as an adjunct mental health treatment in group therapy for survivors of domestic violence: A feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2014, (20), 152–158.
- COOK-COTTONE, Catherine; LAVIGNE, Melissa; GUYKER, Wendy; TRAVERS, Lindsay; LEMISH, Erga a Paige ELENSON. Trauma-Informed Yoga: An Embodied, Cognitive-Relational Framework. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*. 2017, 9(1)
- ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Forezní psychologie. 3., upravené vydání*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2013. ISBN 978-80-7380-461-9.
- ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Aktuální principy pomoci obětem trestných činů a násilí* [online]. [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: Systém ASPI stav k 4. 3. 2019 do částky 25/2019 Sb. a 7/2019 Sb.m.s. RA1352
- DICK, Alexandra M.; NILES, Barbara L.; STREET, Amy E.; DIMARTINO, Dawn M. a Karen S. MITCHELL. Examining Mechanisms of Change in a Yoga Intervention for Women: The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms. *Journal of Clinical Psychology*. 2014, 70(12), 1170 – 1182
- EMERSON, David. *Trauma-sensitive yoga in therapy: Bringing the body into treatment*. New York: Norton, 2015.
- EMERSON, David a Elizabeth HOPPER. *Overcoming trauma through yoga: Reclaiming your body*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2011.
- EMERSON, David; SHARMA, Ritu; CHAUDHRY, Serena a Jenn TURNER. Yoga Therapy in Practice: Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. 2009, (19), 123–128.
- GULDEN, AshleyW. a Len JENNINGS. Yoga Helps Heal Interpersonal Trauma: Perspectives and Themes from 11 Interpersonal Trauma Survivors. *International Journal of Yoga Therapy*. 2016, (26), 21–31.
- HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Jirí Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-901549-0-5.
- HÄRLE, Dagmar. *Trauma-Sensitive Yoga*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2017. ISBN 978 1 84819 346 8.

- HILL, Justin M.; VERNIG, Peter M.; LEE, Jonathan K.; BROWN, Cynthia a Susan M. ORSILLO. The development of a brief acceptance and mindfulness-based program aimed at reducing sexual revictimization among college women with a history of childhood sexual abuse. *Journal of Clinical Psychology*. 2011, 67(9)
- JUSTICE, Lauren a Christiane BREMS. Bridging Body and Mind: Case Series of a 10-Week Trauma-Informed Yoga Protocol for Veterans. *International Journal of Yoga Therapy*. 2019, (29), 65–78.
- KOLK, Bessel A. van der. The Body Keeps the Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress. *Harvard Review of Psychiatry* [online]. 1994, 1(5), 253-265 [cit. 2021-4-28]. ISSN 1067-3229. Dostupné z: doi:10.3109/10673229409017088.
- KOLK, Bessel A. van der. Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences* [online]. 2006, 1071(1), 277-293 [cit. 2021-4-28]. ISSN 0077-8923. Dostupné z: doi:10.1196/annals.1364.022
- KOLK, Bessel A. van der. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking, 2014.
- KOLK, Bessel A. van der. Laura STONE, Jennifer WEST, Alison RHODES, David EMERSON, Michael SUVAK a Joseph SPINAZZOLA. Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2014, (75)
- LILLY, Mark a Jaime HEDLUND. Yoga Therapy in Practice: Healing Childhood Sexual Abuse with Yoga. *International Journal of Yoga Therapy*. 2010, (20), 120–130.
- MITCHEL, Karen S.; DICK, Alexandra M.; DIMARTINO, Dawn M.; SMITH, Brian N.; NILES, Barbara; KOENEN, Karestan C. a Amy STREET. A Pilot Study of a Randomized Controlled Trial of Yoga as an Intervention for PTSD Symptoms in Women. *Journal of Traumatic Stress*. 2014, (27), 1-8.
- NICOTERA, Nicole a Margaret Megan CONNOLLY. The Influence of Trauma-Informed Yoga (TIY) on Emotion Regulation and Skilled Awareness in Sexual Assault Survivors. *International Journal of Yoga Therapy*. 2020, (30), 19–31.
- NOLAN, Caitlin R. Bending without breaking: A narrative review of trauma-sensitive yoga for women with PTSD. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016, (24), 32–40, PENCE, Pamela G.; KATZ, Lori S.; HUFFMAN, Cristi a Geta COJUCAR. Delivering Integrative Restoration-Yoga Nidra Meditation (iRest) to Women with Sexual Trauma at a Veteran's Medical Center: A Pilot Study. *International Journal of Yoga Therapy*. 2014, (24), 53–62.
- PRICE, Maggie; SPINAZZOLA, Joseph; MUSICARO, Regina; TURNER, Jennifer; SUVAK, Michael; EMERSON, David a Bessel VAN DER KOLK. Effectiveness of an Extended Yoga Treatment for Women with Chronic Posttraumatic Stress Disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [online]. 2017, 23(4), 300-309 [cit. 2021-8-1]. Dostupné z: doi:http://doi.org/10.1089/acm.2015.0266
- RHODES, Alison; SPINAZZOLA, Joseph a Bessel A. van der KOLK. Yoga for Adult Women with Chronic PTSD: A Long-Term Follow-Up Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [online]. 2016, 22(3), 189-196 [cit. 2021-8-1]. Dostupné z: doi:http://doi.org/10.1089/acm.2014.0407.

STANKOVIC, L. Transforming Trauma: A Qualitative Feasibility Study of Integrative Restoration (iRest) Yoga Nidra on Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder. *International Journal of Yoga Therapy*. 2011, (21), 23–37.

Mezinárodní Klasifikace Nemocí: Mezinárodní Statistická Klasifikace Nemocí a Přidružených Zdravotních Problémů Ve Znění Desáté Decenální Revize MKN-10. Vyd. 3. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 1992. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.1>

Průvodce pro poradce práce s oběťmi trestných činů

Trauma and the Nervous System: A Polyvagal Perspective [online]. [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ZdIQRxwT1I0>

Metoda EMDR [online]. [cit. 2021-8-17]. Dostupné z: <https://www.emdr.cz/metoda-emdr>

Dialectical behavior therapy (DBT). *APA Dictionary of Psychology* [online]. [cit. 2021-8-17]. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/dialectical-behavior-therapy>

RESUMÉ

Článek představuje koncept tzv. trauma-senzitivní jógy jakožto jedné z metod terapeutické intervence v případě osob zasažených psychickým traumatem, resp. obětí trestné činnosti, založené na neverbální, somatické, bázi vycházející z premisy, že prožité trauma má kromě psychických projevů i negativní projevy somatické, které je nutno odbourat právě prací s fyzickou stránkou člověka. Cílem je pak integrace traumatického zážitku zahrnující posílení oběti a její úspěšnou resocializaci.

Klíčová slova: Trauma, posttraumatická stresová porucha, oběť trestného činu, trauma-senzitivní jóga, somatická psychoterapie.

SUMMARY

DLEŠTÍKOVÁ, Tereza: SUPPORT AND ASSISTANCE TO THE VICTIMS OF CRIME: TRAUMA-SENSITIVE YOGA

The article presents the concept trauma-sensitive yoga as a non-verbal and somatic method of therapeutic intervention regarding people affected by psychological trauma or victims of crime in particular, based on the premise that the trauma does not affect people just in a psychological, but also in the physical way, so the somatic/body-based therapy is needed. The goal of the intervention is to integrate a traumatic experience involving empowerment and successful resocialization of the victim.

Key words: Trauma, Posttraumatic Stress Disorder, Victim of Crime, Trauma-sensitive Yoga, Somatic Psychotherapy.