

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA



**JOGA**  
w kontekstach  
KULTUROWYCH  
III

KATOWICE | 20-22.09.2016

**Książka Abstraktów**



UNIWERSYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Centrum  
Informacji  
Naukowej  
i Biblioteka  
Akademska

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA

KATOWICE | 20-22 WRZEŚNIA 2016

# JOGA

w kontekstach  
KULTUROWYCH  
III



## Komitet naukowy:

prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska  
prof. zw. dr hab. Krzysztof Konecki  
prof. AWF dr hab. Lesław Kulmatycki  
prof. AWF dr hab. Janusz Szopa  
dr hab. Anna Gomółka  
dr hab. Małgorzata Grabara  
dr Agata Świerzowska  
dr Agnieszka Ulfik

## Komitet organizacyjny:

prof. AWF dr hab. Janusz Szopa  
dr hab. Anna Gomółka  
mgr Aleksandra Budzisz - sekretarz  
konferencji  
mgr Kamila Gęsikowska  
mgr Kamil Kozakowski  
mgr Agnieszka Furmańczyk

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA

KATOWICE | 20-22 WRZEŚNIA 2016

# JOGA

w kontekstach  
KULTUROWYCH  
III



<http://www.konferencja-joga.pl/>

Redakcja:  
Kamila Gęsikowska  
pod opieką Anny Gomóły  
i Janusza Szopy

Skład, łamanie  
i opracowanie graficzne:  
Aleksandra Budzisz  
<http://aleksandra.budzisz.com/>

Copyright © Aleksandra Budzisz 2016

Katowice 2016

## Spis treści:

Aleksander Wielki wśród braminów. O wydolności komunikacji międzykulturowej <i>Prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska (UŚ)</i> .....	7
Wyobrażenia na temat jogi w polskich periodykach podróżniczo-kulturalnych przełomu XIX i XX w. <i>mgr Kamila Gęsikowska (UŚ)</i> .....	8
Obraz jogi i jogina w polskich katolickich czasopismach antykulturowych <i>dr Agata Świerżowska (UJ)</i> .....	9
Psychofizjologiczne znaczenie bezruchu w asanach <i>dr Mirosław Harciarek (Politechnika Częstochowska)</i> .....	10
Wykorzystanie technik relaksacyjnych opartych na metodach jogi do zarządzania stresem <i>prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice), mgr Agnieszka Kmieciak</i> .....	11
Hatha joga jako forma aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych <i>dr hab. Małgorzata Grabara (AWF Katowice)</i> .....	12
Stosowanie mistycznych technik indyjskich przez współczesnego człowieka kultury Zachodu <i>prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice), mgr Agnieszka Kmieciak</i> .....	13
Joga jako forma autoterapii <i>mgr Łukasz Zalewski</i> .....	14
Moje życie w dwudziestu trzech pozycjach jogi. (Nie tylko) o książce Claire Dederer <i>dr Małgorzata Rygielska (UŚ)</i> .....	15
Joga jest mamą. O 9 miesiącach w asanach i jodze w kulturze ciąży <i>dr Ewa Moroch (SWPS)</i> .....	16
Obraz ciała i joga <i>mgr Aleksandra Budzisz (AWF Katowice)</i> .....	17

**20.09.2016** | WTOREK | część referatowa

Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka,

**ul. Bankowa 11a, Katowice**

Sala Konferencyjna – poziom 0

**panel 1: prowadzenie obrad** | prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

15:00 - 15:10

Przywitanie gości i otwarcie konferencji

*Dyrektor CINI BA prof. dr hab. Dariusz Pawelec*

15:10 - 15:40

Aleksander Wielki wśród braminów. O wydolności komunikacji międzykulturowej

*Prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska (Uniwersytet Śląski)*

15:40 - 16:10

Wyobrażenia na temat jogi w polskich periodykach  
podróżniczo-kulturalnych przełomu XIX i XX w.*mgr Kamila Gęsikowska (Uniwersytet Śląski)*

16:10 - 16:30

Obraz jogi i jogina w polskich katolickich czasopismach antykultowych.

*dr Agata Świerżowska (Uniwersytet Jagielloński)*

16:30 - 17:00

przerwa kawowa

**panel 2: prowadzenie obrad** | dr hab. Anna Gomóła

17:00 - 17:30

Psychofizjologiczne znaczenie bezruchu w asanach

*dr Mirosław Harciarek (Politechnika Częstochowska)*

17:30 - 18:00

Wykorzystanie technik relaksacyjnych opartych  
na metodach jogi do zarządzania stresem.*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice)**mgr Agnieszka Kmieciak*

18:00 - 18:30

Hatha joga jako forma aktywności fizycznej

w profilaktyce chorób cywilizacyjnych

*dr hab. Małgorzata Grabara (AWF Katowice)*

18:30 - 18:45

dyskusja i podsumowanie obrad

**21.09.2016** | ŚRODA | część referatowa

Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka,

**ul. Bankowa 11a, Katowice**

Sala Konferencyjna – poziom

**panel 3: prowadzenie obrad** | dr hab. Małgorzata Grabara

10:00 - 10:30

Stosowanie mistycznych technik indyjskich  
przez współczesnego człowieka kultury Zachodu.*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice)**mgr Agnieszka Furmańczyk*

10:30 - 11:00

Joga jako forma autoterapii

*mgr Łukasz Zalewski*

11:00 - 11:30

Moje życie w dwudziestu trzech pozycjach jogi.

(Nie tylko) o książce Claire Dederer

*dr Małgorzata Rygielska (Uniwersytet Śląski)*

11:30 - 12:00

przerwa kawowa

**21.09.2016** | ŚRODA | część referatowa

Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka,

**ul. Bankowa 11a, Katowice**

Sala Konferencyjna – poziom

**panel 4: prowadzenie obrad** | dr Agnieszka Ulfik

12:00 - 12:30 **Joga jest mamą. O 9 miesiącach w asanach i jodze w kulturze ciąży.**  
*dr Ewa Moroch (SWPS)*

12:30 - 13:00 **Obraz ciała i joga.**  
*mgr Aleksandra Budzisz (AWF Katowice)*

13:00 - 13:45 **panel dyskusyjny i podsumowanie obrad**  
**Joga we współczesnej Polsce – problemy, konteksty i uwikłania**  
*dr hab. Anna Gomóła, dr Agnieszka Ulfik, prof. AWF dr hab. Janusz Szopa*

**22.09.2016** | ŚRODA | część warsztatowa

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach,

**Mikolowska 72a, Katowice**

Sala Gimnastyczna

**panel warsztatowy** | dr hab. Małgorzata Grabara, dr Agnieszka Ulfik

16:00 - 17:30 **WARSZTAT** | Dynamiczna hatha joga, wzmocnienie mięśni posturalnych  
*dr hab. Małgorzata Grabara*

17:45 - 19:15 **WARSZTAT** | Ćwiczenia jogi wzmacniające mięśnie dna miednicy  
wraz z relaksacją  
*dr Agnieszka Ulfik*

**22.09.2016** | CZWARTEK | część warsztatowa

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach,

**Mikolowska 72a, Katowice**

Sala Gimnastyczna

**panel warsztatowy** | prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

10:00 - 13:00 **WARSZTAT** | Sesja asan wraz z relaksacją  
*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa*



## Aleksander Wielki wśród braminów. O wydolności komunikacji międzykulturowej

Aleksander Wielki należał do ulubionych bohaterów literackich w starożytności, średniowieczu i renesansie. Jego postać stawiano za przykład przyszłym władcom, a losy mocno interesowały ówczesnych czytelników. Najbardziej znane wersje biografii Aleksandra popularyzowano w Europie i Azji – krążyły w tłumaczeniach i przeróbkach. Jedną z nich była *Historia o żywocie i znamienitych sprawach Aleksandra Wielkiego*, wydana w Krakowie w roku 1550. Tamże znajduje się opis spotkania macedońskiego władcy z braminami, a raczej z przedstawicielami buddyzmu. Ten bardzo interesujący epizod przez dłuższy czas interpretowano w kategoriach średniowiecznej utopii. Jednak poświadczany historycznie fakt dotarcia Aleksandra do Indii nie wyklucza kontaktu z ludźmi ukształtowanymi przez inną kulturę. W *Historii...* jest to kontakt korespondencyjny, a więc na miarę ówczesnych standardów bardzo nowoczesny. Jego przebieg ujawnia trudności, na jakie napotyka komunikacja międzykulturowa, ale wyeksponowanie różnic między praktykującymi buddystami a Europejczykami naprowadza na ślad, że pierwsze w Polsce, szerzej spopularyzowane wiadomości o istnieniu systemu moralno-filozoficznego znanego pod nazwą „ośmiorakiej ścieżki” mogły pochodzić ze źródeł literackich.

*Historia o żywocie...*, spopularyzowana w okresie średniowiecza i renesansu była atrakcyjna także dla wielu pokoleń późniejszych czytelników. Dzisiaj jej wartość wiąże się także z horyzontami analizy kulturologicznej, z badaniami przenikalności systemów filozoficznych, a przede wszystkim z perspektywą antropologicznej rekonstrukcji świadomości kulturowej człowieka doby polskiego renesansu. Jest to także przypowieść o trudnościach, jakich przysparzają próby komunikacji międzykulturowej, podejmowane przez ludzi, których ukształtowały odmienne systemy wartości.



## Wyobrażenia na temat jogi w polskich periodykach podróżniczo-kulturalnych przełomu XIX i XX w.

Na przełomie XIX wieku zainteresowanie Polaków jogą rozbudzały przede wszystkim artykuły prasowe w periodykach: medycznych („Nowiny Lekarskie”), społeczno-kulturalnych („Eleusis”) oraz podróżniczo-kulturalnych („Wędrowiec”). Cele tych publikacji były różne, podobnie jak i zakładana grupa odbiorców. Moje wystąpienie poświęcone będzie artykułom na temat jogi, które ukazały się w warszawskim „Wędrowcu” (wydawany w latach 1863–1906). Analizowane materiały (rok 1892 oraz 1901) prezentują pozornie ze sobą sprzeczne wyobrażenia o jodze. Artykuł *Wywoływacze deszczu w Indyach* (brak informacji o autorze) opisuje fenomen kulturowy Indii, mający znaczenie dla miejscowej ludności („yoga” jest odpowiedzialny za sprowadzenie deszczu dla swojej wioski). Natomiast praca *Z zaświatowych tajemnic* (sygnowana kryptonimem „L.”) traktuje o jodze jako tajemnej praktyce mającej związek m.in. z hipnozą (podobnym tropem podążył również w roku 1895 Franciszek Chłapowski, w felietonie *Sen Yoga fakirów indyjskich*). W obu opisach odnaleźć można idee, które wpłynęły na wykształcenie się współczesnego obrazu jogi.





## **Obraz jogi i jogina w polskich katolickich czasopismach antykultowych**

Media przedstawiają czytelnikom teksty, które w istotny sposób wpływają na ich sposób interpretowania rzeczywistości. Czynią to poprzez kreowanie określonych obrazów – te zaś bądź to wzmacniają istniejące już schematy myślowe, bądź też tworzą nowe klisze, które na trwałe wchodzą w sferę dyskursu publicznego. Procesy takie są wyraźnie dostrzegalne w przypadku tematów/zjawisk nowych i/lub słabo poznanych, jeszcze nieoswojonych, lub też w jakiś sposób kontrowersyjnych z punktu widzenia dominującego systemu światopoglądowego. Choć trudno uznać jogę za zjawisko w Polsce nowe, to jednak, ze względu na określone warunki polityczne, dopiero w ostatnich dwóch dekadach na dobre zadomowiła się ona w przestrzeni dyskursu publicznego. Niniejszy referat będzie próbą podjęcia refleksji nad niewielkim wycinkiem – celem prezentacji jest zrekonstruowanie obrazu jogi i jogina (osoby praktykującej jogę) w wybranych polskich katolickich czasopismach antykultowych oraz ukazanie strategii, przy pomocy których obraz ów jest tworzony.



## **Psychofizjologiczne znaczenie bezruchu w asanach**

W wystąpieniu zostanie przedstawiony problem rozumienia asan i ich roli w procesie poznania. W nawiązaniu do tekstów starożytnych, odnoszących się zarówno do rozumienia jogi, jak i do definicji asan, podjęta zostanie próba przeanalizowania wątku epistemologicznego dotyczącego wpływu asan na proces percepcji świata oraz na tzw. „wgląd” w ujęciu zaproponowanym przez psychologię postaci. Uznano, iż kluczową funkcję zarówno w procesie poznania jak i w asanach odgrywa bezruch rozumiany jako „zatrzymanie” procesów psychofizycznych – klasyczna joga używa tu również określeń „powściągnięcie zmysłów” lub „stabilna pozycja asany”.



## Wykorzystanie technik relaksacyjnych opartych na metodach jogi do zarządzania stresem

Stres jest dynamiczną relacją adaptacyjną, pomiędzy możliwościami osoby, a wymogami sytuacji, w której się znajduje; jest zależnością pomiędzy możliwościami radzenia sobie z zaistniałą sytuacją, a oczekiwaniami człowieka w tej sytuacji. Stres ma podłoże zarówno problemowe, jak emocjonalne. Gdy się pojawia, zaburzona zostaje równowaga homeostatyczna. Zarządzanie stresem to podejmowanie działań niwelujących, bądź eliminujących skutki i przyczyny tego zjawiska. Aby powrócić do równowagi homeostatycznej, stosuje się odpowiednie techniki psychosomatyczne. Są nimi m.in. prozdrowotna aktywność fizyczna i techniki relaksacyjne. Uznanymi akademickimi technikami relaksacyjnymi są metoda Jacobsona i metoda Schultza.

Praktykami pokrewnymi z tymi, które określamy współcześnie mianem „technik relaksacyjnych”, zajmowali się również starożytni mieszkańcy Indii, co ma odzwierciedlenie w zachowanych z tamtego okresu pismach.

Statyczne postawy jogi zwane są asanami. Asana, to układ ciała w określonej pozycji, w stanie bezruchu i spokoju, trwający pewien czas, z koncentracją uwagi na swoim ciele. Jej celem jest uzyskanie wewnętrznej równowagi poprzez oddziaływanie na układ nerwowy.

Wraz z upływem czasu osoba ćwicząca asany nabywa nawyku rozluźniania mięśni, co stanowi cel zarówno technik relaksacyjnych, jak wykonywania asan. Stopniowo, wraz z kontynuacją treningów, rozluźnianie mięśni wykonywane jest coraz bardziej automatycznie. W zarządzaniu stresem dążymy do wykształcenia nawyku automatycznego ruchu rozluźnienia mięśni oraz uspokojenia umysłu, gdy zadziała stresor. Wskazuje to na podobieństwo pomiędzy współczesnymi metodami relaksacyjnymi, a ćwiczeniami starożytnych Hindusów.



## **Hatha joga jako forma aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych**

Wyniki badań naukowych jednoznacznie dowodzą, jak ważna jest aktywność fizyczna w pierwotnej i wtórnej profilaktyce wielu chorób i schorzeń cywilizacyjnych. Jedną z form rekreacyjnej aktywności fizycznej zaliczaną do form fitness body & mind jest joga fizyczna (hatha joga). W wystąpieniu przedstawiono efekty regularnego uprawiania ćwiczeń jogi fizycznej w kontekście pierwotnej i wtórnej profilaktyki chorób cywilizacyjnych, na podstawie dotychczasowych empirycznych badań naukowych, w których autorzy stosowali obiektywne metody pomiarowe.



## **Stosowanie mistycznych technik indyjskich przez współczesnego człowieka kultury Zachodu**

Nauka współczesna opiera się na wiedzy eksperymentalnej bądź rozumowej, odwołując się do źródeł empirycznych bądź racjonalnych. Jej celem jest badanie rzeczywistości – nauka zmierza do obiektywnego, zasadnego i uporządkowanego jej poznania. Wytworem tej działalności jest system należycie uzasadnionych twierdzeń i hipotez. Starożytni Hindusi część swoich psychosomatycznych technik opierali o informacje, które nie zawsze znajdują naukowe potwierdzenie, a jednak wciąż są popularne – także w dzisiejszych rozważaniach wielu ludzi. Typowym tego przykładem jest bazowanie na anatomii mistycznej, która zakłada istnienie w ciele człowieka czakr (ośrodków energetycznych) oraz nadi (kanałów energetycznych). Anatomia opisywana w nauce dzisiaj, i która jest wykładana w uczelniach wyższych, nie zawiera takich elementów. Nauka współczesna korzysta z technik redukcji stresu opartych o wizualizację, ćwiczenia wyobrażeniowe. Są one klasyfikowane, jako ćwiczenia pomocne przy pokonywaniu stresu emocjonalnego. Przy stosowaniu ćwiczeń wyobrażeniowych, osoba będąca w stanie relaksu wizualizuje siebie jako istotę posiadającą mistyczne składowe i stara się udrożnić przez nie przepływ energii. W wystąpieniu zostaną przedstawione sposoby użycia ww. ćwiczeń przez współczesnego człowieka.



## Joga jako forma autoterapii

Samadhi, to ostateczny cel ścieżki jogi, ostatni stopień jogi klasycznej, stan, w którym poprzez doskonałą, świadomą koncentrację dochodzi do przekształcenia świadomości praktykującego. Przed osiągnięciem tego stanu klasyczne teksty zalecają praktyki medytacji, koncentracji, relaksacji, ćwiczenia oddechowe, odpowiednie pozycje ciała i zabiegi oczyszczające. Dodatkowo zawierają polecenie przestrzegania nakazów i zakazów moralnych oraz społecznych. Droga ta wydaje się (i jest) długa i wyboista. W zachodnim świecie może wydawać się nieosiągalna, jednak z roku na rok coraz większa część populacji sięga po tę formę pracy z ciałem i umysłem. Według badań z roku 2016 w Stanach Zjednoczonych od 2012 roku liczba praktykujących jogę wzrosła o 50%, do ponad 36 milionów osób. Ta imponująca liczba może dowodzić, iż pomimo odległości celu, zajęcia jogi przynoszą korzyści odczuwalne dość szybko. Jakże to korzyści? I czy jest możliwe zaobserwowanie oddziaływania praktyki po jednych zajęciach?

Joga współcześnie traktowana jest bardziej jako forma rekreacji i profilaktyki, jednak biorąc pod uwagę sposób, w jaki sposób praktyka asan wpływa na nasze ciało, z całą pewnością może funkcjonować również jako forma autoterapii. Może zatem być formą samodzielnej pracy nad sobą, zarówno na poziomie fizycznym jak i psychicznym. Badania naukowe, prowadzone między innymi przez D.E. Andersona wykazały, że praktyka jogi obniża wartość ciśnienia spoczynkowego krwi już po miesiącu praktyki. Natomiast badania prowadzone w 2008 roku przez J. A. Dusek, A. L. Wohlhueter oraz H. Bensona wykazały, iż praktyka jogi i medytacji wyzwała reakcję relaksacyjną i zmienia ekspresję genów odpowiadających za odporność w naszym organizmie.

W jaki sposób jedno zajęcia mogą wpłynąć na nasze ciało i umysł? Czy możemy powiedzieć, że jedna godzina praktyki jogi jest jak ogólnodostępne leki na depresję, stres, czy podwyższone ciśnienie?

W wystąpieniu przedstawię badania prowadzone na grupie 43 osób, które praktykowały jogę minimum jeden raz w tygodniu. Wykazały one, w jaki sposób joga zmienia nasz nastrój, a co za tym idzie nastawienie do świata, problemów i innych ludzi oraz jaki wpływ na ciśnienie krwi oraz tętno ma 60 minutowa praktyka hatha jogi. Badania prowadzone były za pomocą przymiotnikowej skali nastroju przez okres 60 dni. Każdy z uczestników wypełniał przed i po zajęciach ankietę oraz poddawał się badaniu ciśnienia i tętna za pomocą aparatury OMRON. Zyskane wyniki po przeprowadzeniu dalszych badań mogą świadczyć o tym, iż praktyka hatha jogi stanowi doskonałą alternatywę dla farmakologicznych środków regulujących ciśnienie oraz poprawiających nastrój.



## Moje życie w dwudziestu trzech pozycjach jogi. (Nie tylko) o książce Claire Dederer

Na okładce polskiego wydania książki Claire Dederer Pozerka: *Moje życie w dwudziestu trzech pozycjach jogi* (Poser: *My Life in Twenty-three Yoga Poses*, Nowy York 2011) opublikowanej jednocześnie w wielu krajach na całym świecie znajduje się rekomendacja Elizabeth Gilbert (autorki bestsellerowej i sfilmowanej powieści *Jedz. Módl się. Kochaj*): „Zabawny, mądry, zdroworozsądkowy, prawdziwy, inspirujący pamiętnik joginki”. Pozerka... jest jednak czymś więcej niż pamiętnikiem lub poradnikiem dotyczącym zdrowego stylu (i sensu) życia, czy bycia fit. Wyraźnie odróżnia się nie tylko od popularnych publikacji lifestylowych, w których zaleca się ćwiczenia jogi, ale także od autobiografii i podręczników pisanych przez dawnych i współczesnych mistrzów-joginów. Oprócz zapisu osobistych doświadczeń (związanych głównie z macierzyństwem), znajdują się tutaj także spostrzeżenia bezpośrednio związane z praktykowaniem jogi. Niezwykle ciekawe są opisy technik wykonywania poszczególnych asan – tytułowych dwudziestu trzech „pozycji”, które stanowią kanwę książki. Autorka zauważa, że wykonywanie konkretnych asan, nawet w ich najbardziej podstawowych wersjach, skutkuje zwiększeniem świadomości własnego ciała oraz umiejętnością łatwiejszego rozpoznawania i nazywania emocji. Wprowadza również do książki elementy wykładu o kośa – warstwach istnienia każdego człowieka oraz ich funkcjach, wplata w narrację listę zalecanych lektur, próbuje dociec przyczyn popularności jogi w Ameryce lat siedemdziesiątych XX wieku. Odważnie i z humorem pisze o wyobrażeniach jogi w kulturze współczesnej, a jej spostrzeżenia często można odnieść także do idei i przekonań szerzonych na temat jogi w dzisiejszej Europie.



## **Joga jest mamą. O 9 miesiącach w asanach i jodze w kulturze ciąży**

Czy jest miejsce dla kobiet w ciąży w jodze? A jeśli jest to gdzie? W jakich pozycjach i w jakiej przestrzeni społecznej jogi? W jakiej grupie i z jaką dynamiką? Od kiedy i do kiedy? Czy jest miejsce w polskiej przestrzeni społecznej, wśród polskich Joginek i polskich znaczeń?

„Przez ostatnie 9 miesięcy joga dała mi więcej niż praktyka ostatnich 10 lat. Jeśli Bogowie z Olimpu wiedzieliby jakie cuda może ona czynić kobietom z logicznej cywilizacji, jak o zachodzie mawiał Osho, sprowadziliby ją na grecki łód i nadali iście oliwkowy smak. Praktyka uczyniła z mojego ciała ciężarną Boginię Sprawności zarówno fizycznej, jak i intelektualnej, usprawniając uważność, a w przestrzeni dobrostanu wypełniając najmniejszą szczelinę. Tak, niezmiennie praktykowałam Vinyasa Flow przez ostatnie 9 miesięcy, energetycznie, słuchając jedynie ciała, budując z nim na nowo relację z miesiąca na miesiąc, z każdym ograniczeniem i każdą nową jakością, jaką mnie obdarzało” – Tymi słowami, rozpoczynającymi jeden z artykułów kwartalnika „Yoga & Ayurveda” (2016, nr 4), chciałabym Państwa zaprosić do uczestnictwa w prezentacji na III Konferencji „Joga w Kontekstach Kulturowych”, gdzie postaram się odpowiedzieć na powyższe pytania.





## **Obraz ciała i joga**

Obraz ciała odnosi się do kilku aspektów funkcjonowania psychologicznego każdego człowieka. Jednym z nich jest wiedza na temat ciała, która oparta jest o przekazy społeczno-kulturowe związane z tym, jak ciało powinno wyglądać. Kolejnym aspektem są emocje związane z ciałem – dotyczą one odczuwania wstydu, czy niepokoju, jeśli ciało jest oceniane jako niewystarczająco dobre. Innym aspektem, są zachowania związane z ciałem – takie jak monitorowanie ciała (czy to w lustrze, czy poprzez dotykanie), którego celem jest dostosowanie ciała do panujących standardów. Ostatnim czynnikiem jest indywidualny stosunek do ciała, który opiera się na przekonaniach wyrażających zadowolenie bądź niezadowolenie z ciała, bazuje na przekonaniach i wyznawanych wartościach oraz opiniach własnych jak i otoczenia.

W trakcie wystąpienia zostanie szczegółowo omówiona tematyka obrazu ciała, wraz z wybraną metodyką pracy z ciałem i umysłem, jaką są ćwiczenia jogi. Doniesienia naukowe z ostatnich 10 lat, jasno wskazują, iż osoby uczestniczące w zajęciach jogi posiadają odmienną ze względu na postrzegania ciała motywację do aktywności fizycznej, inaczej zarządzają stresem przez aktywność fizyczną oraz zdecydowanie bardziej korzystnie postrzegają własną cielesność. W niniejszym wystąpieniu doniesienia te zostaną dokładniej wskazane i omówione.

