

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

JOGA W KONTEKSTACH KULTUROWYCH

3

**pod redakcją naukową
dr hab. Janusza Szopy, prof. AWF Katowice**

Katowice 2021

KOMITET WYDAWNICZY

dr hab. Bogdan Bacik, prof. AWF Katowice – przewodniczący,
prof. dr hab. Romuald Szopa – zastępca przewodniczącego, prof. dr hab. n. med. Andrzej
Małecki, prof. dr hab. Aleksandra Żebrowska, prof. dr hab. Jakub Taradaj,
dr hab. Rajmund Tomik, prof. AWF Katowice, dr hab. Arkadiusz Stanula, prof. AWF Katowice,
dr hab. Jarosław Cholewa, prof. AWF Katowice, prof. dr hab. Jadwiga Stawnicka,
dr Piotr Halemba, prof. AWF Katowice, dr Aleksandra Mostowik.

Recenzent:

prof. dr hab. Piotr Błajet
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu,
Uniwersyteckie Centrum Sportowe

ISBN 978-83-66308-40-4

Copyright©2021 by AWF Katowice

Skład tekstu:



BiuroTEXT Bartłomiej Szade

www.biurotext.pl

Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2021

Dystrybutor: Śląska Księgarnia Kultury Fizycznej, ul. Mikołowska 72a, 40-065 Katowice,
e-mail: ksiegniakulturyfizycznej@wp.pl, tel.: 32 207 51 96 lub 606 785 430

Spis treści:

Katarzyna Błachnio	5
<i>Stres – Sprzymierzeniec czy destruktor? Analiza zjawiska w ujęciu wybranych koncepcji</i>	5
Michał Bogusławski	29
<i>Joga, relaksacja a stany nadświadomości</i>	29
Joanna Górna, Janusz Szopa	37
<i>Ćwiczenia hatha jogi jako forma aktywności fizycznej osób chorych onkologicznie</i>	37
Agnieszka Kmiecik, Janusz Szopa	49
<i>Jak ćwiczenia hatha jogi poprawiają samoocenę zdrowia?</i>	49
Lesław Kulmatycki	61
<i>Pierwsze akademickie studia jogi w Polsce: program, prowadzący, kompetencje - refleksje po siedmiu latach</i>	61
Agnieszka Sienicka	85
<i>Spór o pojęcie „jogi” w literaturze polskiej lat 1895-1932. Rekonesans</i>	85
Wójcik Jolanta	97
<i>Joga w szkole zdrowa dla ciała i umysłu</i>	97

Katarzyna Błachnio¹

STRES – SPRZYMIERZENIE CZY DESTRUKTOR? ANALIZA ZJAWISKA W UJĘCIU WYBRANYCH KONCEPCJI

Streszczenie

Badania nad stresem i sposobami jego redukcji sięgają XX wieku. Stres towarzyszy człowiekowi od zawsze, dlatego by móc zgłębić potrzebną wiedzę dotyczącą tej problematyki dokonano analizy przeglądu koncepcji stresu w ujęciu naukowych. W artykule przedstawiono podstawowe pojęcia oraz sposoby radzenia sobie ze stresem. Style reakcji na stres oraz jego redukcji mogą być różne, dlatego powyższe rozważania stały się przyczynkiem do własnych spostrzeżeń i zastosowania procesów zaradczych – strategii radzenia sobie ze stresem. Zatem głównym celem artykułu była analiza zjawiska w ujęciu wybranych koncepcji, zaś efektem okazała się subiektywna refleksja oraz próba zmierzenia się z głównym pytaniem Stres - sprzymierzeniec, czy destruktor? Wszystkie opisywane koncepcje wzbogacają teorię stresu a ich przegląd wyraźnie pokazuje interdyscyplinarność tej problematyki. Badania nad stresem dostarczają wiele dowodów, by uznać go za czynnik, który opanowuje nasze ciało, umysł i ducha. W artykule zaproponowano sposoby działania, które mogą być pomocne w procesie redukcji stresu.

Słowa kluczowe: stres, redukcja stresu, joga

Wstęp

*Życie jest krótkie i pełne niepewności,
a jednocześnie niepowtarzalne,
dlatego należy je przeżyć pięknie,
odważnie i na wesoło.*

Hans Selye

Napięcie i stres towarzyszą nam każdego dnia. W codziennym życiu wciąż zmierzamy się z sytuacjami, przed którymi często nie ma ucieczki. Subiektywne postrzeganie zagrażających nam okoliczności często doprowadza do frustracji i wzbudza stres. Czym tak naprawdę jest i co go wywołuje? W jaki sposób się przejawia? Jak uporać się z owymi sytuacjami by w zetknięciu ze stresem nie narazić siebie na zbyt gwałtowne pogorszenie naszego fizycznego oraz psychicznego stanu zdrowia? Co możemy zrobić by poprawić postrzeganie

¹ - Doktorantka Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

świata z korzyścią dla nas samych? Na te i inne pytania postaram się odpowiedzieć powołując się na założenia wybranych koncepcji badawczych.

W artykule dokonałam objaśnienia podstawowych pojęć związanych z tą tematyką, ale także uwzględniłam przegląd wybranych teorii radzenia sobie ze stresem. Założyłam, że style reakcji na stres oraz jego redukcji mogą być różne, dlatego powyższe rozważania były przyczynkiem do własnych spostrzeżeń i zastosowania procesów zaradczych – strategii radzenia sobie ze stresem. Analiza to subiektywna refleksja oraz próba zmierzenia się z głównym pytaniem: *stres - sprzymierzeniec, czy destruktor?*

Pojęcie stresu

*O stresie! Jeśli Cię zmęczyła
gonitwa za wiatrem, jeśli
zmęczył Cię bieg szarych
spraw, oddal się i zdejmij tę
maskę. Porozmawiaj o tym –
nadszedł czas.*

T. Kurek, A. Sadurska, D.
Szyjka, J. Nieoczym

Odczuwając zdrowy stan umysłu i ciała możemy mówić o dobrym samopoczuciu. Według Światowej Organizacji Zdrowia² (WHO) to właśnie w stanie dobrego samopoczucia wykorzystujemy zdolności radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu (Olejniczak, 2014). Jednak te stany są zmienne. Do zachwiania równowagi dochodzi, gdy wpływające czynniki zewnętrzne nie współgrają z naszymi potrzebami i oczekiwaniami. Oznacza to, że na sprawność naszego organizmu ogromny wpływ mają bodźce z otoczenia – stresory³. Wątek równowagi wiąże się z określeniem intensywności stanu stresu. Gdy taki stan jest silny lub działa zbyt długo może doprowadzać do lęku, co w konsekwencji przeradza się w stres (Roik, 2005, s. 5). Stan równowagi wewnętrznej zależny jest od *stopnia rozbieżności między wymaganiami stawianymi jednostce a jej możliwościami sprostania im, przy jednoczesnym założeniu, że jednostka ma odpowiednią motywację do poradzenia sobie z nimi* (Strelau, 2002, s. 393). Społeczeństwo postrzega stres, jako szkodliwe dla nas zjawisko. Trudno się z tym nie zgodzić, gdyż jego odczuwanie wiąże

² Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała stres za chorobę cywilizacyjną XXI wieku.

³ Stresorem może być np.: członek rodziny, konflikt z otoczeniem, z przełożonym w pracy, obciążenie zadaniami.

się z lękiem, złym samopoczuciem, rozdrażnieniem, czy napięciem emocjonalnym. Warto zaznaczyć, że współczesne podejście do stresu ma, także wydźwięk pozytywny. Można uznać, że pewne sytuacje są motywacją do działania, co w konsekwencji wzmacnia i prowadzi do pozytywnych zmian. Jak zatem określić stres zarówno w kategoriach pozytywnych jak i negatywnych? Przyjrzyjmy się więc bliżej koncepcjom stresu w ujęciu naukowym by móc zgłębić potrzebną wiedzę względem tej tematyki.

Badania nad stresem i sposobami radzenia sobie z nim sięgają XX wieku. Pierwsze rozważania nad nim prowadzone były w ujęciu fizjologicznym i endokrynologicznym (teorie biologiczne). Prekursorem problematyki stresu był francuski fizjolog Claude Bernard, który wyraził pogląd, że organizm człowieka jest zaopatrzony w mechanizmy obronne, dzięki czemu zwalcza zagrożenie utrzymując człowieka przy życiu. Jego założenia stały się podstawą do późniejszych rozważań Cannon'a. Opisywał on stres jako reakcję na niebezpieczeństwo. To działanie lub inaczej mobilizacja organizmu przygotowuje organizm do walki lub ucieczki (Zimbardo i Gerring, 2014, s. 526).

Równocześnie z Cannonem, badania nad stresem pod kątem jego wpływu na organizm podjął Selye. Zgodnie z jego teorią każde obciążenie wywołuje w organizmie alarm i mobilizuje go do obrony (Seley, 1977, s. 6). Organizm musi tak reagować, by utrzymać lub odzyskać swoją integralność i dobrostan poprzez przywrócenie równowagi (Zimbardo i Gerring, 2014, s. 529). Seley nazywa tą reakcję ogólnym zespołem adaptacyjnym organizmu⁴. Wyodrębnił stres negatywny (dystres) i pozytywny (eustres). Dystres pojawia się w sytuacji, gdy nie możemy pozbyć się reakcji stresowej w konsekwencji czego stajemy się jej ofiarą. Nie potrafimy sprostać wyzwaniom jakie stawia przed nami codzienność, co może mieć swoje skutki w naszym zdrowiu i psychice. Czujemy się bezradni i sfrustrowani. Badania Selye'a przedstawiają chorobę jako nieunikniony efekt stresu (Zimbardo i Gerring, 2014, s.529). W przeciwieństwie do dystresu, eustres daje możliwość radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Co więcej motywuje do działania, podejmowania ryzyka i życiowych wyzwań. Sprawia, że czujemy się zdrowi i zrównoważeni.

⁴ Wyodrębnił trzy stadia - stadium reakcji alarmowej, stadium odporności organizmu, stadium wyczerpania. Podczas reakcji alarmowej nasz organizm pobudza się do aktywności. Jeśli stresor zbyt długo działa wchodzimy w stadium odporności. W ostatnim stadium pojawia się faza wyczerpania, gdy stres jest długotrwały i intensywny, co może doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia.

Takie podejście jest często podkreślane w koncepcjach psychologicznych. Sposób w jaki oceniamy sytuację staje się kluczowy. Można stwierdzić, że fizjologia zależy właśnie od oceny poznawczej, czyli naszej reakcji. Uświadczenie sobie, co jest dla nas stresujące, a co nie oraz to, czy podejmujemy walkę ma ogromny wpływ na reakcję naszego organizmu. Teoria Selye'a stanowi więc podstawę teorii stresu, która ściśle wiąże się z badaniami w ujęciu psychologicznym. Z punktu widzenia tej dyscypliny nauki możemy wyróżnić stres jako bodziec *atakujący* jednostkę, czyli negatywne czynniki zewnętrzne wpływające na daną osobę. To sytuacje, które wywołują silne napięcie emocjonalne. Do takich założeń nawiązuje Holmes i Rahe (1967) dowodząc w swych pracach, iż silne negatywne odczucia emocjonalne zaburzają prawidłowe funkcjonowanie. Kolejne to reakcja wewnętrzna, do której nawiązywał Cannon, czy Selye. W dużym stopniu to podejście trafnie określa polski wybitny badacz Strelau, jako *stan, który charakteryzowany jest przez silne emocje negatywne, takie jak strach, lęk, złość, wrogość, a także inne stany emocjonalne wywołujące dystres oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczające bazalny poziom aktywacji* (Jelonkiewicz, 2012, s. 12).

Dyskusje na temat stresu jako bodźca czy reakcji, jak ujmuje Heszen-Niejodek (2000) przeszły już do historii, zaś dominuje stanowisko relacyjne, czyli relacje między nimi. Ujęcie relacyjne zdominowało psychologię światową. Takie założenia zostały zdefiniowane przez Lazarusa i Folkmana (1984). Określają oni stres w ujęciu transakcyjnym, jako relację między osobą a otoczeniem. Traktują ją jako zakłócenie wewnętrznej równowagi pomiędzy zasobami a wymaganiami jakie stawia przed nami otoczenie, co zagraża naszemu dobrostanowi. Ważne staje się tutaj formułowanie subiektywnej oceny poznawczej wobec sytuacji stresowej. Istotne jest uświadczenie sobie, co jest dla nas stresujące oraz jakie bodźce uruchamiają w nas ten stan. Inną alternatywą do koncepcji Lazarusa i Folkmana choć mieszczącą się w tym samym nurcie zaproponował Hobfoll (2006), który zakłada, że człowiek dąży do poszukiwania, utrzymania i ochrony swoich *zasobów*⁵. Analogicznie stres pojawia się w momencie zagrożenia utratą zasobów, całkowitą utratą lub brakiem ich wzrostu. Może być przeżywany w wyniku subiektywnej oceny straty, ale także obiektywnej utraty zasobów. Ważnym

⁵ Zasoby mogą obejmować: przedmioty, cechy osobowości, poczucie własnej wartości, pozycja społeczna itp.

elementem w tym modelu jest indywidualne podejście. Ludzie z reguły nie są obdarzeni takimi samymi zasobami i po równo – stąd różnice w sposobach radzenia sobie ze stresem w sytuacjach dnia codziennego (Trelak, 2017, s. 62-64). W ujęciu relacyjnym pisze, także Tomaszewski (1963) definiując stres jako *sytuację trudną, czyli brak wzajemnego dostosowania (równowagi) potrzeb, możliwości, warunków i czynności* (Heszen-Niejodek, 2000, s. 14). W swojej *teorii czynności i sytuacji* zwraca szczególną uwagę na fakt – że człowiek pozostając w interakcji z otoczeniem tworzy sytuację rozumianą, jako złożony układ obejmujący całokształt związków pomiędzy człowiekiem (cechy podmiotu, osobowością) a otaczającym go środowiskiem (Trelak, 2017, s. 57). Tą stresującą relację pomiędzy podmiotem a otoczeniem Reykowski (1966) określił, jako *obiektywny stosunek czynników zewnętrznych do cech człowieka lub czynniki stanowiące zagrożenie i zakłócenie* (Heszen-Niejodek, 2000, s. 13). W ramach *regulacyjnej teorii osobowości* mechanizm poznawczy oparty na doświadczeniach emocjonalnych z początkowych lat życia jednostka interpretuje odpowiednie reakcje na stres.

Wszystkie wyżej wymienione koncepcje wzbogacają teorię stresu. Ich przegląd wyraźnie pokazuje interdyscyplinarność tej problematyki. Badania nad stresem dostarczają wiele dowodów, by uznać go za czynnik, który opłunowuje nasze ciało, umysł i ducha. Jak stwierdził Selye *bez stresu nie byłoby życia*.

Radzenie sobie ze stresem

Najlepszą bronią przeciwko stresowi jest umiejętność wyboru jednej myśli ponad inną.

William James

Reakcja radzenia sobie ze stresem nazywana jest *readaptacją*⁶. Proces ten jest po prostu *aktywnością zaradczą* jaka zachodzi wobec zagrożenia. Różni się ona od pojęcia *normalnej aktywności*⁷, tym że zachodzi podczas zakłócenia równowagi wewnętrznej poprzez poszczególne czynniki sytuacyjne.

⁶ Definicja jaką podaje Słownik języka polskiego PWN brzmi: ponowne przystosowanie człowieka chorego do samodzielnego życia w społeczeństwie i do pracy zawodowej.

⁷ Definicja jaką podaje Słownik języka polskiego PWN brzmi: przejawiający inicjatywę, biorący udział w czymś, zdolny do działania.

Proces zaradczy ma na celu regulację relacji człowieka z otoczeniem. Podobno już samo czytanie i zdobywanie informacji o stresie pozwala odczuć zmniejszenie go zanim nabędzie się umiejętności potrzebne do walki z nim.

W literaturze możemy wyróżnić dwa podejścia dotyczące samego *radzenia sobie*. Pierwsze dotyczy **radzenia sobie ze stresem**, czyli zdolności człowieka takich jak: koncentracja, odporność, mobilizacja, regeneracja. Drugi zaś bardziej w kontekście psychologicznym nawiązuje do **zmiany naszego zachowania**. W tym ujęciu *radzenie sobie* przypisywane jest zasobom intelektualnym, zdolnościom, umiejętnościom nabytym w drodze doświadczeń (Ratajczak, 2000, s. 73). Obejmować może reakcje poznawcze, behawioralne, czy emocjonalne. Takie też elementy wyróżnił Lazarus i Folkman określając ten stan, jako *ciągle zmieniający się wysiłek poznawczy i behawioralny, skierowany na specyficzne wymagania zewnętrzne lub wewnętrzne, które oceniane są jako obciążające bądź przekraczające możliwości człowieka* (Ratajczak, 2000, s. 74). Radzenie sobie ze stresem jest procesem kształtowanym przez emocje. Składają się na niego cztery strategie zaradcze: radzenie sobie zorientowane na poszukiwanie informacji; radzenie sobie zorientowane na bezpośrednie działanie; radzenie sobie zorientowane na poszukiwanie informacji, lecz powstrzymywanie się od działania oraz *procesy intrapsychiczne*⁸.

Podejście Lazarusa i Folkmana stało się inspiracją dla Antonovsky'ego (1995). Uważał on, że doświadczenie stresu nie zawsze musi mieć negatywne skutki. Stresory określał jako wymagania, które generują stan napięcia. Nie ma na nie gotowej i automatycznej reakcji, w procesie której nastąpiłaby adaptacja. Jako badacz rozdziela on strategie na bardziej wnikliwe niż Lazarus. Szczególnym aspektem stało się dla niego *poczucie koherencji*⁹, które ściśle łączy z korzystnymi procesami radzenia sobie ze stresem. Inaczej przekonanie o sensowności świata i naszych działań. Takie postrzeganie pomaga w odnalezieniu dobrych zasobów, które są przydatne w walce ze stresem (Jelonkiewicz, 2012, s. 14), a kształtuje się ono w toku doświad-

⁸ Procesy poznawcze mające na celu regulację emocji.

⁹ Poczucie koherencji – sense of coherence – SOC, gotowość do korzystania z własnych zasobów. Każdy ma inny poziom SOC. W stanach stresu zmienność rytmu serca między dwoma uderzeniami jest nieregularna. W stanach zadowolenia, wdzięczności zmienność ta staje się *koherentna*. Przyspieszenia i spowolnienia rytmu serca stają regularne. Koherencja prowadzi do większej i zdrowszej zmienności uderzeń serca.

czeń życiowych. Wyszczególnia następujące stadia radzenia sobie ze stresem: ocena bodźca w kategoriach, czy jest on dla nas stresorem; ocena, czy stresor jest dla nas zagrożeniem, czymś sprzyjającym lub bez znaczenia; ocena definicji problemu (określenie emocjonalnych oraz instrumentalnych parametrów problemu).

Według Antonovsky'ego osoby o wysokim poczuciu koherencji mają większą zdolność trafnej oceny sytuacji i nie poddają się zbyt szybko. W sytuacji trudnej radzą sobie same lub wiedzą, do kogo mogą zwrócić się o pomoc. Kierują się w życiu swoimi potrzebami analizując je. Swoją wysiłkę inwestują tylko w zadania, które warto zaangażować. Osoby o niskim stopniu koherencji będą w mniejszym stopniu rozpoznawać i definiować pozytywne lub negatywne stresory. Przeżywając uczucia wstydu, zniechęcenia nie są w stanie podejmować działania. Stosują mechanizmy obronne by w konsekwencji przyjąć, że winni są inni i zły los (Jelonkiewicz, 2012, s. 25-26).

Swoje doświadczenia poczucia koherencji opisał, także inny badacz Servan-Schreiber w sytuacji badania mierzenia odstępów czasu między uderzeniami serca. Oznaką uczucia jego niepokoju był odczyt wykresu – nieregularny i chaotyczny. Gdy został poproszony, aby skierować swoją uwagę na inny obszar i przywołać miłe wspomnienie w ciągu sekundy wykres na ekranie zmienił się radykalnie. Zupełnie jakby serce przechodziło w stan łagodnych rytmicznych uderzeń. Poprzednie 100% jego chaosu w fizjologii ustąpiło miejsca 80% koherencji. Wystarczyło powrócić do jakiegoś przyjemnego wydarzenia (Servan-Schreiber, 2003, s. 42-44).

Zatem rola poczucia koherencji w sytuacji radzenia sobie ze stresem polega w dużej mierze na wykorzystywaniu zasobów, którymi dysponuje jednostka w momencie, gdy pojawiają się stresory. Korzystając z zasobów możemy uniknąć powstania i skutków stresu. Poczucie koherencji jest niezmiernie ciekawym tematem do zgłębienia i analizy.

Problematyką radzenia sobie ze stresem zajmowali się także Miller oraz Endler i Parker. Miller opracowała klasyfikację stylów radzenia sobie ze stresem uwzględniając w pierwszej kolejności koncentrację uwagi na czynniku stresującym lub reakcją skoncentrowaną na poszukiwaniu, zbieraniu informacji dotyczących stresora. Drugi styl określiła, jako odwrócenie uwagi od stresora i reakcji. Pomijamy, odrzucamy, wypieramy wszelkie informacje o wydarzeniu stresującym. Te dwa style są niezależne od siebie. Endler i Parker zaproponowali inną klasyfikację, częściowo nawiązując do koncepcji Lazarusa i Folkmana. Wyróżnili następujące kryteria: styl skoncentrowany na

zadaniu (podejmowanie takich zadań, które doprowadzą do rozwiązania problemu); styl skoncentrowany na emocjach (koncentrując się na przeżyciach można zmniejszać napięcie emocjonalne); styl skoncentrowany na unikaniu (wypieranie z umysłu doświadczenia sytuacji trudnej) (Siudem, 2008, s. 30-31).

Wszystkie wymienione wyżej koncepcje radzenia sobie ze stresem skupiają się w głównej mierze na podjęciu aktywności przez jednostkę celem odzyskania równowagi. Określenie sposobu radzenia sobie ze stresem będzie zależeć od indywidualnego podejścia i oceny sytuacji. Pamiętajmy jednak, że nieodpowiednio dobrana strategia może powiększyć stan zagrożenia i pogłębić źródło stresu. Poprawne korzystanie ze strategii radzenia sobie ze stresem to proces, który może wpłynąć na polepszenie naszego dobrostanu.

Reakcja na stres

*Ludzi nie można niczego nauczyć,
można im jedynie pomóc odnaleźć
to, co jest w nich samych.*

Galileusz

Reakcje na stres najczęściej opierają się na nieświadomych wzorcach nawykowych. Często są one wyuczone na podstawie naszych doświadczeń z przeszłości. Tłumiąc emocje, możemy doprowadzić do załamania psychicznego i fizycznego. Alternatywą dla takich reakcji jest odporność na stres. Polega na uznaniu emocji, których doświadczamy i praca nad nimi. Ucząc się odpowiadać na stres w sposób świadomy możemy przełamywać wyuczone reakcje i odkrywać nowe sposoby radzenia sobie ze stresem (Stahl, 2015, s. 51). Reakcje na stres mogą mieć charakter długotrwały lub krótkotrwały w zależności od zdarzenia i nastawienia danej jednostki. Mogą prowadzić do chorób psychosomatycznych, bowiem stres, który im towarzyszy obniża odporność organizmu. Czynniki psychiczne mogą przyczyniać się do wielu chorób, ale analogicznie psychika może mieć ogromny udział w procesie regeneracji i powrotu do zdrowia.

We współczesnej psychoterapii stosuje się często metodę autosugestii, czyli nieustannego powtarzania pozytywnych stwierdzeń. Na sugestię człowiek jest podatny najbardziej w stanie całkowitego relaksu. Powtarzanie au-

tosugestii przenika do świadomości i wpływa na późniejsze działania człowieka. Jeśli zdecydujemy się kontrolować swoimi działaniami to bierzemy odpowiedzialność za samego siebie. Traktując stres w kategoriach wyzwania możemy świadomie skonfrontować się z nim i przy okazji nauczyć się nowego podejścia. Gdy poprawnie nim kierujemy nie musi być dla nas wrogiem. Do takich założeń nawiązuje między innymi psychoimmunologia. Ta nowa dziedzina nauki bada związek myśli i emocji z odpornością, chorobami, nastrojem, postrzeganiem. Myśli i uczucia mają wpływ na przebieg i czas trwania choroby. Zakresem jej badań jest wymiar: biologiczny, historyczny, społeczno-kulturowy, polityczno-ekonomiczny. Prekursorką psychoimmunologii jest Ouellette¹⁰. Celem tej pracy nie jest opisywanie tego nurtu, lecz warto bardziej szczegółowo zgłębić informacje dotyczące zakresu jej działania.

Strategie radzenia sobie ze stresem

*Chcesz zmienić świat,
zaczynj zmiany od siebie.*

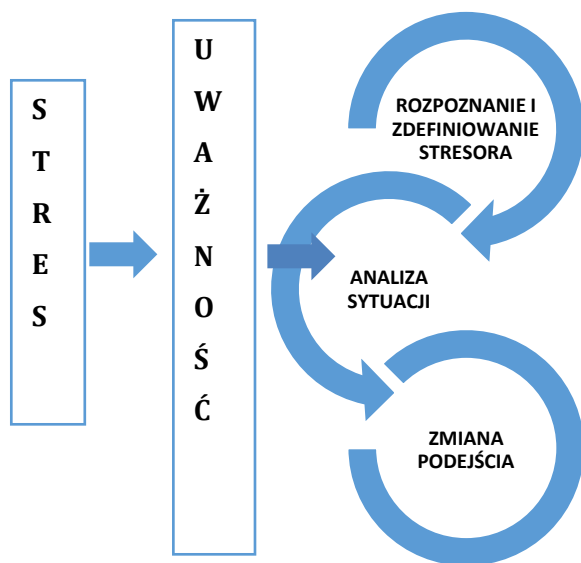
Janusz Korczak

W tej części artykułu dokonam analizy sposobów radzenia sobie ze stresem. Mogą one pomóc zredukować niekorzystny stres. Podjęcie kontroli na stresem pozwala odnaleźć sens życia i skupić się na tym, co ważne. Wdrażanie tych technik w codziennym życiu może mieć wpływ w drodze do pokonywania stresu i akceptacji.

Pierwszym krokiem do oceny sytuacji jest **rozpoznanie i zdefiniowanie stresora** – jego poziomu i reakcji organizmu. Poprzez obserwację własnego organizmu można określić w jaki sposób reaguje on w trudnych okolicznościach (np. szybsze bicie serca, zimne dłonie, wypieki na twarzy), co jest wskazówką uzmysłowienia sobie odczuwania stanu stresu. Kluczową rolę na tym etapie odgrywa **uwaga**. Ta ważna umiejętność pomaga w obserwacji siebie i otoczenia. W momencie zrozumienia reakcji jakich doświadczamy w danej sytuacji możemy próbować wprowadzać działania mające na celu przywrócenie równowagi wewnętrznej. I tak np. podczas odczuwania napięcia ciała lub przyspieszonego oddechu sytuacją naprawczą może być

¹⁰ Dr Suzanne Ouellette, psycholog z City University, New York.

próba rozluźnienia zaciśniętych barków, ustabilizowania oddechu poprzez zastosowanie prawidłowych technik. Uważność pozwala dostrzec wyraźniej reakcje na doświadczenia różnych sytuacji życiowych. Mając możliwość wyboru odpowiedzi na daną sytuację stresową stwarzamy szansę przeżywania każdej chwili mniej zagrażająco dla nas samych bez względu na to, jak bardzo trudna jest owa sytuacja.



Rys. 1. Model procesu radzenia sobie ze stresem

Źródło: opracowanie własne.

Z wielu badań wynika, że praktykowanie uważności prowadzi do dobrych zmian w mózgu. Strategie uważności do kontrolowania stresu wykorzystali między innymi Kabat-Zinn (2009) uznając medytację, jako skuteczny sposób do redukowania stresu, co potwierdził wielokrotnie w swoich badaniach. Korzyści jakie uwzględnia z praktykowania uważności to: przejście od działania do istnienia, więcej czasu dla siebie, spokój, samoakceptacja, obserwacja swojego umysłu, przyzwolenie na przepływ myśli bez skupiania się na ich treściach, nowe podejście do problemu.

Kolejnym krokiem mającym na celu redukcję stresu jest **analiza sytuacji** tj. wydarzeń życiowych, których doświadczamy oraz uczuć, emocji im towarzyszących. Do takiego przeglądu bywają pomocne testy psychologiczne.

Innym sposobem może być analiza swoich przemyśleń na podstawie wcześniej przygotowanych zapisków. Na tym etapie ustalamy, czy ta sytuacja rzeczywiście stanowiła zagrożenie. Może okazać się, że reakcja była wyuczona i mogłaby wcale nie mieć miejsca. Zatem tu znów pojawia się uważność. Praktykowanie uważności nie odnosi się tylko do uświadomienia zachodzących reakcji, ale także oceny sytuacji. Niektóre zdarzenia z góry postrzegamy za zagrażające, dopóki nie zmierzymy się z nimi. Gdy odważymy się podjąć działanie wobec nich akceptując emocje, często okazuje się, że efektem jest odczuwanie satysfakcji, a w konsekwencji realizacja celów. Uświadamiając sobie taką zależność możemy zmieniać swoje zachowania, sposoby postępowania.

Ostatni etap jaki wyróżniłam to **zmiana podejścia**. Podjęcie takich kroków, które zmieniają sposób myślenia, a w konsekwencji czego zachowanie. Zmiana podejścia ma wpływ na emocje i postrzeganie świata. Każda osoba ma inne skłonności do samokontroli swoich emocji. Jak pisał Doliński *procesy samokontroli mogą przebiegać na różnych poziomach. Podmiot może nie dopuszczać do pojawienia się sytuacji rodzącej określone emocje, albo wręcz przeciwnie poszukiwać ich* (Doliński i Błaszczak, 2011, s. 34).

Pewien terapeuta Meichenbaum przedstawił trójetapowy model procesu, który pomaga uodpornić się na stres. Podczas pierwszego etapu rozwija się większą świadomość własnego zachowania, wywołujących go czynników oraz konsekwencji. Sposobem na realizację tego zadania jest prowadzenie dzienników. Mają one na celu pomoc w przedefiniowaniu problemu (przyczyn i konsekwencji). Takie notatki mogą zwiększyć poczucie kontroli. Na drugim etapie następuje identyfikacja z problemem i zmiana zachowania. Na etapie trzecim, gdy już wprowadzimy nowe zachowania przechodzimy do oceny ich konsekwencji, unikając poprzedniego *dołującego* wewnętrznego dialogu. Zaczynamy używać słów pozytywnych na swój temat (Zimbardo i Gerring, 2014, s. 540-541). Postępując według tych zasad szybko zdajemy sobie sprawę, że dokonuje się w nas pewnego rodzaju transformacja.

Uważaj na swoje myśli, stają się słowami. Uważaj na swoje słowa, stają się czynami. Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami. Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem. Uważaj na swój charakter, staje się twoim przeznaczeniem (Frank Outlaw).

Nasz umysł jest tym, co z niego czynią nasze myśli (Marek Aureliusz).

Szczęście i stres to dwa zupełnie inne stany. Stresu i wyzwań nie da się uniknąć. Natomiast nawet w najtrudniejszych sytuacjach można osiągnąć równowagę. Poczucie wartości i satysfakcja pojawiają się z wytrzymałości i stawiania czoła wyzwaniom. Z upływem czasu można nauczyć się dostrzegać pozytywne aspekty życia, a nawet straty. Poświęcając czas na poznawanie siebie i technik radzenia sobie ze stresem rozwijamy swoją mądrość i umiejętności. Możemy doskonalić się poprzez:

Wyrażanie siebie

Jest naturalną potrzebą każdego człowieka. Przyzwolenie na uczucia i uzewnętrznianie emocji to jeden z najważniejszych kroków w procesie radzenia sobie ze stresem. Wiele osób uważa, że trzymając emocje na wodzy zyskuje akceptację innych, to jednak stereotyp, który warto byłoby zmienić. Będą w równowadze wewnętrznej można odnaleźć sens życia i uwolnić się od negatywnych emocji lub zwyczajnie je zaakceptować. Uczucia są naturalne dla ciała, ducha i umysłu. Blokowanie ich nie jest korzystne, chociażby dla naszego zdrowia. Z tego powodu wskazane jest pielęgnowanie dobrego stosunku do siebie i innych.

Sposób w jaki traktujemy ludzi jest niezmiernie ważny. Dobre uczynki zawsze wracają do nas ze zdojoną siłą. Otoczenie może pomóc w zmniejszeniu poczucia stresu dając wsparcie i akceptację. Umiejętność porozumiewania się odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu relacji między ludźmi. Otwarta komunikacja w relacji z drugim człowiekiem może być pomocna w kształtowaniu poczucia własnej wartości i wydobycia osobistego potencjału.

Pielęgnowanie talentów

Talent to naturalna predyspozycja, uzdolnienie w jakimś obszarze – każdy posiada wrodzone talenty. Jest to o tyle trudne, że często nie jesteśmy ich świadomi. Jest nam trudno je rozpoznać i zdefiniować. Istnieje przekonanie, że talent jest zawsze związany ze sztuką. Tymczasem talenty, które tworzą nasze życie to np. odpowiedzialność, organizacja czasu empatia, odkrywczność, kreatywność, komunikatywność. Można by wymieniać w nieskończoność, bo każdy człowiek jest wyjątkowy i ważny. Zauważ, co jest twoją mocną stroną, w czym jesteś słabszy. Praca nad możliwościami i ograniczeniami to jeden z elementów w procesie rozwoju i budowania równowagi emocjonalnej.

Życie samo w sobie nie uczy cierpliwości i spokoju. Obecny świat jest jak *wyścig szczurów*. Sztuką życia jest nie uczestniczyć w tej gonitwie. Często

okazuje się, że gdy chcemy sprostać oczekiwaniom wypalamy się i tracimy siły. Działanie niezgodne z własnymi możliwościami pogłębia ten stan. Szanse na powodzenie zwiększają się jedynie wtedy, gdy w sposób rozważny, stopniowy będziemy pokonywać swoje granice.

Korzystanie ze swoich zasobów daje możliwość lepszej oceny sytuacji oraz reakcji. Dlatego właśnie uznanie własnych niedoskonałości jest tutaj kluczowe. Jeśli czegoś nie potrafimy, a nasze zasoby nie są tak silne, wtedy osoby z naszego otoczenia mogą okazać się pomocne, a my zaoszczędzimy nerwów i stresu. Analogicznie w innej sytuacji to nasze zasoby mogą posłużyć innym w rozwiązywaniu danych konfliktów, czy to wewnętrznych, czy zewnętrznych. Zauważ, docień, wykorzystaj swoje zasoby.

Pracę z oddechem

Życie zaczyna się pierwszym oddechem i kończy ostatnim. Bez oddechu można przeżyć 3 minuty. Oddech jest czymś pomiędzy fizycznością a duchowością. Zapotrzebowanie w tlen i właściwe oddychanie to ważny wyznacznik dla zdrowia i prawidłowego rozwoju. Sposób oddychania to jakość życia. Oddech to naturalne narzędzie w redukcji stresu. Podążając za oddechem niejako zatrzymujemy ruch umysłu. Efektami stosowania technik oddechowych mogą być między innymi: obniżenie tętna, rozładowanie napięć, uspokojenie układu nerwowego. Dzieje się to za pomocą kontroli i obserwacji wdechu i wydechu. Skupienie na przepływającym przez ciało powietrzu może pomóc oderwać się od goniącej myśli.

Aktywność fizyczną

Podczas wysiłku fizycznego usuwamy z organizmu hormony stresu poprzez przyspieszenie krążenia. Zaczynają wydzielać się endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia odpowiedzialne za poprawę nastroju. Dodatkowo zmniejsza się napięcie wywołane reakcją stresową poprzez dostarczanie większej ilości krwi do tkanek, ich dotlenienie i zwiększenie gibkości ciała. Poprawia się też wydolność oddechowa organizmu.

Techniki relaksacyjne

Relaksacja to proces, który ma doprowadzić do odpoczynku fizycznego i psychicznego. Nabycie umiejętności odprężania przy zastosowaniu technik relaksacyjnych wymaga w miarę regularnych ćwiczeń. Wraz z praktyką ciało i umysł zapamiętują nasze reakcje podczas relaksacji. Z czasem już samo ułożenie ciała w pozycji relaksacyjnej jest automatyczną wskazówką dla ciała

i umysłu, że czas odpocząć. Stosując trening relaksacyjny, w organizmie dochodzi do pewnych zmian: serce zaczyna zwalniać i jego rytm uspokaja się, oddech staje się wolniejszy i bardziej świadomy, obniża się ciśnienie krwi, rozluźniają się mięśnie, następuje poprawa koncentracji a hormony stresu zaczynają się znacznie redukować.

Współgranie z przyrodą

Uspokajająca moc przyrody pozwala zatrzymać się i wyciszyć. Jedną ze znanych metod psychoterapeutycznych jest *sylwoterapia*, według której przebywanie wśród drzew ma „zbawienną” moc. Bazująca na japońskiej technice shinrin-yoku terapia zachęca ludzi do jak najczęstszego przebywania w lasach w celu poprawy samopoczucia i zdrowia. Jak to się dzieje, że obecność wśród drzew ma znaczenie dla naszego samopoczucia? Otóż, olejki drzew i krzewów wydzielają fitoncydy. Mają one działanie przeciwzapalne oraz jonizują powietrze. Dzięki czemu wspomagają nasz układ oddechowy i poprawiają ogólne samopoczucie. „Leczenie drzewami” może doprowadzić do zmniejszenia uczucia niepokoju, czyli reakcji stresowej.

Joga w redukcji stresu

*Każda asana to pozycja
wykonywana z odczuciem
stabilności, zrównoważenia
i wytrwałości w ciele:
życzliwości w inteligencji głowy
oraz uważności i zadowolenia
w inteligencji serca.*

BKS Iyengar

Już w starożytności odkryto, że ruch jest podstawowym i niezbędnym warunkiem wszechstronnego rozwoju od dzieciństwa, aż po dorosłość. Człowiek potrzebuje go jak powietrza i pożywienia. Dzięki aktywności ruchowej poznajemy otoczenie nabywając nowe umiejętności. Aktywny tryb życia wpływa korzystnie na układ krwionośny, oddechowy, czy odpornościowy. Ruch przenika również do sfery psychicznej. Wspomaga procesy poznawcze, emocjonalne i wykonawcze. Czynności poznawcze rejestrują i odczytują wszystkie informacje płynące z otoczenia do organizmu by w konsekwencji mogły zostać wykorzystane do realizacji własnych potrzeb. Na podjęcie działania i ustalenie stosunku względem otoczenia pozwalają czynności emocjonalne za pomocą, których dokonujemy oceny zdobytych wcześniej

informacji. Kierując się wartościami, jakie niosą dla organizmu, podejmujemy się realizacji zadań i celów ważnych dla nas samych. Gdy poznamy, a następnie nazwiemy emocje, uruchamiają się czynności wykonawcze sterujące konkretnym działaniem. Dzięki czemu kształtujemy umiejętności, nawyki i sprawność. Poprzez procesy psychiczne człowiek poznaje siebie i modeluje swoje zachowanie. Dziś uważa się, że psychika jest ściśle powiązana z całym ciałem. Dlatego sposób, w jaki odczuwamy własne ciało i to, czy jesteśmy z nim w harmonii ma ogromne znaczenie dla jakości życia.

Jakie przełożenie na stres mają powyższe rozważania? A mianowicie, jeśli któryś z tych obszarów jest w pewnym stopniu zaburzony lub nie dbamy odpowiednio o prawidłowy rozwój tychże procesów to efektem może być nieumiejętność poradzenia sobie z otaczającą rzeczywistością poprzez nierozpoznanie i niewykorzystanie tkwiących w nas zasobów. Można to porównać do zaproponowanego w artykule modelu radzenia sobie ze stresem poprzez uważność. Kolejność realizacji poszczególnych etapów jest bardzo podobna do mechanizmu działania procesów psychicznych. Jeśli nie rozpoznamy i nie zdefiniujemy stresora trudno będzie dokonać analizy sytuacji oraz przejść do zmiany zachowania. Dla osób, które doświadczają stresu bardzo istotna jest świadomość odczuć płynących w ciele, które ściśle łączą się z myślami i emocjami. Uważność na poziomie tych trzech sfer oraz obserwacja zachodzących zmian to nie lada długi proces nauki. Jest on jednak niezwykle ważny, bo służy poznaniu siebie i modyfikacji zachowania.

Stresory zawsze będą obecne w naszym życiu. Z badań przeprowadzonych w 2016 roku możemy dowiedzieć się, że aż 98% respondentów odczuwa stres od czasu do czasu, a co piąty Polak zmaga się z nim codziennie. Najczęstsze objawy to długotrwałe zmęczenie, złość, problemy z koncentracją. Ciekawostką jest, że połowa badanych twierdzi, że stres może działać mobilizująco. Niemal 80% uczestników badania chciałoby nauczyć się lepiej wykorzystywać stres na swoją korzyść (Raport z badań GfK, 2016). Możemy, więc starać się zastosować odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem. Za jedną z nich wielu uznaje jogę. Czym jest właściwie joga? Stylem życia, czy systemem ćwiczeń? A może oba obszary mogą określać jogę i jednocześnie uzupełniać się? Pojęcie joga¹¹ stało w obecnych czasach bardzo modne. Być może nie bez przyczyny wzbudza ona coraz większe zainteresowanie.

¹¹ W sanskrycie oznacza: połączenie, ujarzwienie, zjednoczenie.

Ta starożytna dyscyplina do niedawna kojarzona była jedynie z religią, mistycyzmem rzadziej z ćwiczeniami fizycznymi. To stereotypowe podejście traktujące jogę jedynie w kategoriach religijności i światopoglądu obecnie traci na wartości (Grabara, 2009). Zgodnie z badaniem jakie zostało przeprowadzone przez jeden z portali internetowych *Bosonamacie.pl* we współpracy z innymi organizacjami¹² tylko 0,6% uczestników postrzega jogę, jako formę religii (Raport Joga się liczy, 2016). Zmiana podejścia jest widoczna, gdyż coraz częściej joga jest wykorzystywana, jako system ćwiczeń fizycznych poprawiających sprawność ciała i umysłu. Poprzez realizację takich celów została współcześnie uznana przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu za formę rekreacji ruchowej (Szopa, 2005). Wielu autorów łączy rekreację ruchową również z aspektem psychologicznym interpretując aktywność fizyczną, jako sposób na rozładowanie napięć psychicznych, redukcji stresu, kształtowania harmonii wewnętrznej i równowagi emocjonalnej. Wynika z tego, że joga, jako aktywność ruchowa poprawia nie tylko fizyczność, ale także psychikę człowieka. Zatem może przyczynić się w znaczącym stopniu do lepszego funkcjonowania organizmu oraz równowagi wewnętrznej, w tym także odporności na stres.

Udręczony cywilizacją człowiek sięga po różne metody by uwolnić się od napięć dnia codziennego. Aktywność fizyczna zajmuje wysokie miejsce w rankingach, jako sposób radzenia sobie, odreagowania stresu. Z badań D. Macy przeprowadzonych wśród Amerykanów wynika, że blisko 7% dorosłych, w tym 20% powyżej 55 roku życia uprawia formę aktywności ruchowej jaką jest joga (Sławek i Śleboda, 2011). W Polsce jak wynika z badań, 2/3 Polaków interesuje się sportem i deklaruje jakąś aktywność fizyczną. Przynajmniej raz w miesiącu ćwiczy 62% Polaków, 30% co najmniej dwa razy w tygodniu, a 20% przynajmniej raz w tygodniu. Warto zaznaczyć jakie są przesłanki podejmowania aktywności fizycznej. Polacy w 63% deklarują, że ćwiczą głównie dla zdrowia. Drugie miejsce zajmuje przyjemność i relaks z wynikiem 49% (Raport Kantar TNS, 2017), co ma przełożenie na dobre samopoczucie.

Spośród wszystkich sportów joga najczęściej klasyfikowana jest w dyscyplinach gimnastycznych, które chętniej uprawiane są przez kobiety. Według raportu (Raport z badania TNS Polska, 2015) przeprowadzonego w 2015

¹² Porozumieniem Szkół Jogi, Stowarzyszeniem Jogi Iyengara w Polsce oraz magazynami: Joga, Yoga&Ayurveda oraz portalami: joga-abc.pl i PortalYogi.pl

roku, 28% respondentek podejmuje się aktywności fizycznych takich jak: fitness, nordic walking, w tym także jogę. Diagnoza społeczna z 2016 roku pokazała, że około 300 tys. Polaków ćwiczy jogę i wciąż widać jej rosnącą popularność. Okazuje się, że 89% osób deklarujących praktykę jogi to kobiety, co może być spowodowane tym, że są w większym stopniu podatne na stres niż mężczyźni, ale także większą świadomością siebie i własnych potrzeb. Wyniki raportu wskazują, że joga w Polsce ma zdecydowanie charakter praktyczny i użyteczny, nastawiony na zdrowie, dobre samopoczucie i rozwój osobisty. Wskazują, że jej zastosowanie działa uspokajająco i redukuje stres. Wpływa na lepsze funkcjonowanie w życiu codziennym poprzez zachowanie równowagi i harmonii (Raport Joga się liczy, 2016).

Jednakże, jak zauważa psychoterapeutka Czapczyńska, wciąż w polskiej rzeczywistości joga, jako obszar pomocowy nie jest bardzo rozwinięty. Natomiast na świecie wokół niego dzieje się bardzo dużo od wielu lat. Dla Amerykanów to drugi najchętniej uprawiany sport. Istnieją badania, które potwierdzają skuteczność praktyki jogi (Czapczyńska, 2017, s. 6). Naukowcy z prestiżowych medycznych uczelni amerykańskich opublikowali artykuł w *Medical Hypotheses*, w którym stwierdzają, że praktyka jogi pobudza neuroprzekazniki w układzie nerwowym, a tym samym może oddziaływać na poprawę zdrowia i być przydatna w procesie walki ze stresem (Streeter i in., 2012). W innych badaniach przeprowadzonych przez Harvard Medical School USA oraz Boston University School of Medicine USA udowodniono, że joga jest pomocna w pracy z osobami ze zdiagnozowanym zespołem stresu pourazowego (PTSD). Zaobserwowano poprawę snu, obniżenie poziomu lęku i stresu, lepszy nastrój (Czapczyńska, 2017, s. 6-7). Choć w Polsce nie ma zbyt wielu badań z zakresu oddziaływania jogi na stan zdrowia, to jednak działania są podejmowane ze skutkiem pozytywnym. Potwierdza się skuteczność ćwiczeń klasycznej hatha-joga, bo według badanych wpływają one na koncentrację, lepszy sen, lepsze samopoczucie, zwiększenie świadomości własnego ciała, wydłużenie czasu trwania oddechu, uzyskanie większej harmonii i relaksu w ciele, zwiększenie odporności na stres, zdystansowanie się do otaczającej rzeczywistości i in. (Grabara i Szopa, 2006).

W dzisiejszym świecie żyjemy w pośpiechu. Powoli społeczeństwo przywykło do takiego tempa życia. Doświadczamy wielu bodźców, które często okazują się jednak przeszkodą. Może właśnie, dlatego joga przeżywa swój renesans, bo praktykując ją można zatrzymać się i przypomnieć sobie o oddechu, który wycisza organizm (Nasiukiewicz, 1980, s. 6-12). Gdy człowiek

jest w stanie chronicznego napięcia to jego oddech jest zaburzony. Prawidłowe oddychanie jest konieczne dla pełnego zdrowia, bo zwiększa i podtrzymuje metabolizm komórkowy (Jakubik-Hajdukiewicz, 2010, s. 267). Praktyka jogi połączona z prawidłowym przyjęciem postawy i koncentracją na oddechu pomaga uwolnić ciało od niepotrzebnych napięć i stresu równocześnie dotleniając organizm (Grabara, 2009).

Fenomenem jogi są ćwiczenia oparte na rozbudowanej praktyce asan powiązane z technikami oddechowymi oraz relaksacją. Porównując dynamiczne ćwiczenia z wykonywaniem asan można dostrzec wyraźną różnicę. Asany to pozycje wzmacniające mięśnie, które jednocześnie pozwalają na rozluźnienie i rozciągnięcie pewnych partii ciała. Jak to wyjaśnić? Trwając w asanie zużywamy niewielką ilość energii, ponieważ wysiłek jest minimalny. Dlatego, gdy wykonujemy ćwiczenie bezwysiłkowo w mięśniach następuje rozluźnienie, czyli redukcja napięcia. Regulują się procesy organizmu tj. rytm serca wraca do normy, oddech spowalnia, zmniejsza się ciśnienie itp. Spokojniejszy stan umysłu powoli uwalnia od stresu psychicznego i pomaga w kontrolowaniu emocji (Grabara, Szopa, 2013, s. 19).

Podstawą i punktem wyjścia do ćwiczeń jogi jest ochrona psychiczna praktykującego. Jest to jeden z najważniejszych etapów jogi, który ma na celu wyciszenie i uporządkowanie wewnątrz (Kulmatycki, 1997, s. 36). Chcąc uzyskać ten efekt nie trzeba specjalnie skupiać się tylko na zasadach przypisywanych jodze. To raczej regularna praktyka w naturalny sposób będzie rozwijać doświadczenia praktykujących za pomocą bardziej funkcjonalnego systemu nerwowego (Palica i Zwierzchowska, 2012).

Poniżej opisuję wybrane przez mnie **mechanizmy redukcji stresu** występujące **podczas praktyki jogi**. Oto one.

Pranayama¹³

Pranayama to ćwiczenia oddechowe polegające na uważnym kontrolowaniu oddechu. Wydaje się oczywiste, że oddech przenika ciało i umysł. Gdy jesteśmy zdenerwowani oddychamy szybciej, nieregularnie i w sposób przerywany. Kiedy jednak umysł jest skoncentrowany oddech staje się wolniejszy, wydłużony i bardziej regularny (www1).

¹³ Prana w sanskrycie oznacza *siłę życiową*, *tchnienie*, *oddech* zaś yama to tyle co *rozszerzać*, ale też *powstrzymywać*.

Dlatego kontrolując wdech i wydech uczymy się rozluźniania głębszych napięć w ciele. Zanim skupię się na wybranej technice oddechowej chcę podkreślić, że w praktyce jogi oddech zawsze inicjuje ruch. Jest to bardzo ważne, ponieważ poprzez zsynchronizowanie oddechu z ruchem uczymy się kontroli nad ciałem i umysłem (Kulmatycki, 1997, s. 25, 36, 41). Aby w pełni doświadczyć stanu rozluźnienia i wyciszenia warto zauważyć w jaki sposób oddychamy. Nie bez powodu przytoczę stwierdzenie Sandry Osipiuk-Sienkiewicz¹⁴ *powiedz mi jak oddychasz a powiem ci kim jesteś* (www2). Jak podkreśla autorka jest ono dość przesadzone, ale wzorzec oddechowy jest bardzo ważną wskazówką – nie tylko dla nauczyciela jogi, ale także dla nas samych. Dzięki tej wiedzy możemy rozpoznać w jakim stanie napięciowym jest ciało.

Na zajęciach jogi szczególną uwagę zwraca się na oddech przeponowy, który jest dobrym nawykiem a w połączeniu z ciałem i umysłem stanowi bazę do obniżenia różnego rodzaju lęków, napięć, czy blokad emocjonalnych. Uświadomienie sobie procesu oddychania staje więc kluczowe. Ta wiedza jest dobrym początkiem poznania siebie i pracy nad sobą. Ale by zrozumieć działanie mechaniki oddychania przede wszystkim trzeba mieć wzgląd na postawę ciała – ustawienie klatki piersiowej, kręgosłupa i miednicy.

W tym opracowaniu jedynie zarysowuję temat oddechu jako mechanizmu redukcji stresu. Oczywiście wiedza o nim jest znacznie bardziej obszerna. Współcześnie jest wielu specjalistów, którzy dopierają odpowiednie techniki oddychania do indywidualnych potrzeb danej osoby, dlatego zasadne jest poddanie tego tematu dalszej analizie. Jednak to co było ważne dla mnie opisując oddech jako mechanizm redukcji stresu to dążenie do spokojnego wdechu i wydechu.

Zwracając uwagę na jego cztery fazy: wdech, zatrzymanie wdechu, wydech, zatrzymanie wydechu możemy stać się bardziej uważni. Wraz z praktyką kontrola i świadomość istnienia cykli oraz ich zastosowania są bardziej zauważalne. Sposób w jaki oddychamy zależy od subiektywnych doświadczeń życiowych oraz nawyków, a praca nad nim to niepowtarzalny proces doświadczania. Warto dać sobie czas na stopniowe przechodzenie do dalszych etapów i własnego rozwoju. Poniżej przedstawiam wybraną metodę pracy z oddechem.

¹⁴ Aleksandra Osipiuk-Sienkiewicz – magister fizjoterapii; absolwentka kursów Postural Restoration Institute oraz instruktorka nauczania metod oddechowych Buteyko i Oxygen Advantage; założycielka bloga sofizjo.pl/blog/.

Oddech Ujjayi. W tej technice oddech jest spokojny i miarowy. Świadomie przenosimy całą uwagę na oddech na wdech i wydechem – pamiętając o czterech fazach oddechu. Podstawą w sposobie oddechu ujjayi jest dźwięk, który rezonuje w naszej krtani. Powietrze delikatnie muska ścianki gardła. Ucząc się oddychania w ten sposób możemy na początku próbować wyszeptać z wydechem z zamkniętymi ustami dźwięk *haaaa...* Stopniowo ten sam dźwięk wprowadzamy podczas wdechu. Oddech ujjayi możemy wykorzystywać w medytacji, relaksacji, w praktyce asan, a także w codziennym funkcjonowaniu (Wielobób, 2011, s. 12-13).

Relaksacja

Relaksacja jest nieodłącznym elementem praktyki jogi. Jej celem jest odprężenie, rozluźnienie i pozbycie się napięć w ciele. Istotnym elementem technik relaksacyjnych jest zdolność skupienia i samoobserwacji. Pogłębiona o zdolność odczuwania ciała sprzyja równoważeniu pracy układu nerwowego oraz wyciszeniu. Obejmuje między innymi grupy ćwiczeń takie jak:

świadomość ciała i oddechu (budzimy uważność w okolicy poszczególnych partii ciała oraz śledzimy przepływający oddech);

wizualizacje (obserwacja pojawiających wyobrażeń, obrazów);

afirmację (pozytywne intencje jako samospełniająca się przepowiednia).

Poniżej prezentuję najbardziej znane metody relaksacyjne, które oddziałują na stan psychiczny i fizyczny organizmu. Oto one.

Trening autogenny Schultza. Jest uznaną i skuteczną techniką relaksacyjną. Często wykorzystywana w psychoterapii. Twórcą metody był psychiatra i psychoterapeuta Johannes Schultz. Opracował zestaw ćwiczeń, który w naturalny sposób oddziałuje na organizm i psychikę. Trening Schultza polega na rozluźnianiu poszczególnych partii ciała i koncentracji skierowanej do „wewnątrz”. Składa z kilku ważnych etapów wspomagających proces relaksacyjny:

- odczucie przyjemnego ciężaru ciała;
- odczucie ciepła;
- regulacja pracy mięśnia sercowego;
- regulacja oddechu;
- odczucie ciepła w okolicy splotu słonecznego;
- odczucie zimna na czole.

By odczuć wyżej wymienione doznania głównie bazuje się na formułowaniu autosugestii np.:

- *Moja prawa ręka jest ciężka*
- *Moja lewa ręka jest ciężka*
- *Moja prawa noga jest ciężka*
- *Moja lewa noga jest ciężka*
- *Moje ręce są ciężkie, moje nogi są ciężkie...*

Trening relaksacyjny Jacobsona. Opracowany przez Edmunda Jacobsona. Technika ta polega na napinaniu odpowiednich grup mięśniowych i rozluźnianiu. Koncentracja na napinaniu i rozluźnianiu mięśni oraz spokojnym oddechu pozwala ukoić nerwy, zatrzymać się w chwili *tu i teraz*. Samokontrola podczas relaksacji jest czymś w rodzaju medytacji. Do przykładowych ćwiczeń podczas relaksacji Jacobsona możemy zaliczyć: zaciskanie pięści, barków, oczu i rozluźnianie; napinanie i rozluźnianie mięśni brzucha, marszczenie czoła i rozluźnianie, napinanie pośladków i rozluźnianie itp.

Efektem treningów relaksacyjnych jest rozwinięcie zdolności rozpoznania czynników wpływających na naszą sytuację. Dzieje się to dzięki podniesieniu wrażliwości ciała i świadomości jego reakcji na poziomie emocjonalnym. Stajemy się bardziej świadomi czynników wywołujących stres, jak i tych, które go redukują. Mówiąc prościej, czujemy co nas napina, a co odpręża. Dzięki regularnej praktyce zyskujemy świadomość naszych reakcji w sytuacjach trudnych. Uczymy się rozpoznawać wzorce naszego zachowania, a następnie świadomie je korygować.

Ostatecznie wszystkie wymienione argumenty przemawiają za atrakcyjnością praktykowania jogi. Obserwując fizyczne, ale także i psychiczne korzyści, joga uczy dostrzegać znacznie więcej niż tylko czynniki zewnętrzne. Pozwala przenosić uwagę do wewnątrz, dzięki czemu umysł zwalnia a podstawą staje się koncentracja nad oddechem. Praktykowanie jogi może być doskonałą formą redukcji stresu łączącą w sobie ruch, oddech i relaks.

Refleksja

*Ludzie są na tyle zestresowani,
Na ile sami sobie na to pozwalają.*

*Ed Boenisch,
Michelle Haney*

Stresory towarzyszą nieustannie naszej codzienności. Niezależnie od tego, co dzieje się w danej sytuacji lub jakich przeżyć doświadczamy, nasza energia zawsze będzie wzrastać. Jest ona niezbędna do utrzymania życia

oraz przystosowania się do zmieniających się okoliczności. *Nawet, gdy jesteśmy odprężeni lub śpiemy, pozostajemy pod działaniem jakiegoś stresu. Nasze serce pompuje krew, mięśnie poruszają klatkę piersiową, aby umożliwić oddychanie. Nawet nasz mózg nie odpoczywa, kiedy coś nam się śni* (Seley, 1977). Wynika z tego, że żaden człowiek nie jest w stanie uniknąć stresorów. Dla podstawowych funkcji organizmu są nam potrzebne, co nie zmienia faktu, że ich nadmiar w codziennym życiu wprowadza w zły stan. Dlatego niezwykle ważne staje się poznanie mechanizmów działania stresu by móc skutecznie *stawić mu czoło*. Ta wiedza pozwoli dostosować do owych mechanizmów sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Zagrożająca sytuacja zawsze może ulec zmianie, dlatego i strategie zaradcze będą się zmieniać. Umiejętność ich doboru będzie zależeć od orientacji w otoczeniu. To ogromnie ważny rodzaj zasobu zaradczego. Praca nad sobą i ciągle zgłębianie wiedzy jest nieuniknione, aby móc cieszyć się sytuacjami, które spotykają nas w życiu. Za pomocą doświadczania i wyciągania wniosków możemy dążyć do momentu, w którym dystres przekształci się w eustres. Wykorzystywanie zasobów w procesie radzenia sobie ze stresem odgrywa tutaj ogromną rolę.

Poszukiwanie uniwersalnej strategii radzenia sobie ze stresem jest mało użyteczne ze względu na typy osobowości, które przecież też są różne. Właśną *filozofią życia* możemy wypracować zachowania, które będą prowadzić do pozytywnego postrzegania stresorów, których doświadczamy. Zdając sobie sprawę z możliwości jakie oferuje świat możemy kreować, zmieniać rzeczywistość z pożytkiem dla nas samych. Autorka Wheeler użyła trafnego sformułowania, które niesie za sobą ważny przekaz: *dla osób prawidłowo funkcjonujących stres nie jest czymś, co im się przydarza, lecz sposobem myślenia o tym, co je spotyka* (Wheeler, 2016, s. 15).

A zatem stres to sprzymierzeniec, czy destruktor? Zygmunt Freud już 100 lat temu odkrył, że nasze problemy psychiczne wynikają z lęku, stresu i wypierania emocji. Stłumione emocje są odzwierciedleniem w stanach lękowych, co może prowadzić do chorób. W takich sytuacjach nieumiejętność opanowania emocji zaburza poprawne funkcjonowanie. Wtedy stres staje się wrogiem. Wypieranie emocji nie jest zdrowe. Unikanie stresujących wydarzeń, czy trudnych rozmów o trapiących nas tematach jest niczym innym, jak sposobem ukrycia uczuć. Wtedy blokujemy swój umysł i ciało. Takie blokady mogą trwać latami i przeradzać się w choroby. Nie bez przyczyny zostaliśmy *wyposażeni* w inteligencję. Odkrywajmy i aktywnie korzystajmy z metod radzenia sobie ze stresem. Aktywne metody motywują do działania.

Stosowanie ich pozwala ujrzeć doświadczenia z przeszłości w innym świetle. Będąc wytrwałym z czasem odkrywamy, że nie musimy zaprzeczać uczuciom lub ignorować ich lecz możemy pozwolić sobie na ich przeżywanie. Wtedy stres będzie dla nas sprzymierzeńcem.

Realizowanie wyżej wymienionych sposobów nie jest łatwe. To długi proces, ale czyż nie jest nim całe nasze życie. Podejmując ryzyko zgodnie z własnymi możliwościami mamy stosunkowo większe szanse by odnieść pożądany efekt.

Bibliografia

- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Fundacja IPIŃ.
- Czapczyńska, A. (2017). Joga dla osób po doświadczeniu traumy. *Niebieska Linia*, 6 (113).
- Doliński, D., Błaszczak, W. (2011). *Dynamika emocji. Teoria i praktyka*. Warszawa: PWN.
- Grabara M., Szopa J. (2006). *Hatha yoga influence on practitioners health stat.* W materiałach 5th International Conference Movement and Health, Głuchołazy. Proceedings, Opole University of Technology, Opole 2006, str. 235-241. Pozyskano z: <https://www.jogaakademicka.pl> (27.03.2018).
- Grabara, M. (2009). *Joga jako odpowiednia dla każdego forma ćwiczeń ruchowych*, Turystyka i Rekreacja, 2009; s. 92-98. Pozyskano z: www.researchgate.net (22.03.2018).
- Grabara, M., Szopa, J. (2013). *Asany jogi dla współczesnego człowieka*. Katowice: AWF, Katowice.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Hobfoll, S.E. (2006). *Stres, kultura, społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: GWP.
- Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
- Jakubik-Hajdukiewicz, J. (2010). Aktywne działanie przez ruch, czyli jak wykorzystać taniec i jogę w pracy edukacyjnej z dziećmi. W: H. Krauze-Sikorska, K. Kuszak (red.), *Aktywna edukacja w przedszkolu i szkole*. Poznań: WSPiA.
- Jelonkiewicz, I. (2012). *Stres a zdrowie młodzieży*. Warszawa: APS.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Życie – piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*. Warszawa: Czarna Owca – Instytut Psychoimmunologii.
- Kulmatycki, L. (1997). *Trening relaksacyjny jogi i jego recepcja*. Wrocław: Wyd. AWF Wrocław.
- Lazarus, R.S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Verlag.
- Nasiukiewicz, K. (1980). *Joga*. Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza.
- Olejniczak, D. (2014). *Stres jako uwarunkowanie zdrowia w pracy z nauczycielem*. Ruch Pedagogiczny, nr 1, ZNP, 137.
- Palica, D., Zwierzchowska, A. (2012). Terapeutyczne walory systemu jogi – przegląd piśmiennictwa. *Hygeia Public Health*, 47 (4), 418.

- Raport Joga się liczy. Raport z badania ilościowego, marzec/kwiecień 2016, metoda ankietowa online na reprezentatywnej próbie 3743 osób. Pozyskano z: <https://bosonamacie.pl> (22.03.2018).
- Raport Kantar TNS (2017). Aktywność fizyczna Polaków, styczeń/luty 2017, metoda wywiadów telefonicznych wspomaganych komputerowo (CATI) na reprezentatywnej próbie 901 osób. Pozyskano z: <https://msit.gov.pl> (22.03.2018).
- Raport z badania TNS Polska (2015). Aktywność Sportowa Polaków, Wrzesień 2015, metoda wywiadów na reprezentatywnej próbie 300 osób. Pozyskano z: <https://www.msit.gov.pl> (22.03.2018).
- Raport z badań GfK (2016). Polacy a stres. Raport z badania ilościowego, marzec 2016, metoda wywiadów online na reprezentatywnej próbie 1000 osób. Pozyskano z: <http://www.gfk.com> (22.03.2018).
- Ratajczak, Z. (2000). Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne. W: I. Heszen-Niejode, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Reykowski, J. (1966). *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*. Warszawa: PWN.
- Roik, J. (2005). *Choroby cywilizacyjne*. Warszawa: Wyd. Złote Myśli.
- Seley, H. (1977). *Stres okiełznany*. Warszawa: PIW.
- Servan-Schreiber, D. (2003) *Pokonać stres, lęk i depresję bez leków i psychoanalizy*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Siudem, A. (2008). *Style radzenia sobie ze stresem a wybrane cechy osobowości*. Lublin: UMCS. Pozyskano z: <http://dlibra.umcs.lublin.pl> (27.03.2018).
- Sławek, M., Śleboda, R. (2011). Joga jej wartości w kształtowaniu zdrowego stylu życia, w: *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Nr 689, Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji*, Szczecin s. 154-155.
- Stahl, B. (2015). *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*. Sopot: GWP.
- Streeter, C.C., Gerbarg, P.L. Saper, R.B. Ciraulo, D.A., Brown, R.P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical hypotheses*, 78(5), 571-579. Pozyskano z: <https://pdfs.semanticscholar.org> (26.03.2018).
- Strelau, J. (2002). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: PWN.
- Szopa, J. (2005). Joga jako system rekreacji ruchowej. Biuletyn Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Turystyki w Częstochowie Nr 9-10/2005, s. 75-76. Pozyskano z: www.jogaakademicka.pl (22.03.2018).
- Tomaszewski, T. (1963). *Wstęp do psychologii*. Warszawa: PWN.
- Trelak, J.F. (2017). *Stres życia. Perspektywa psychologiczna*. Warszawa: UKSW.
- Wheeler, C.M. (2016). *Pokonaj stres*. Gdańsk: GWP.
- Wielobób, M. (2011). *Pranajama. Sztuka i nauka zatrzymania umysłu*. Kraków: Wyd. Pracownia Jogi Macieja Wieloboba.
- (www1) Pozyskano z: http://www.joga-joga.pl/pl115/teksty2368/rodzaje_pranajamy (06.02.2021).
- (www2) Pozyskano z: <https://sofizjo.pl/powiedz-mi-jak-oddychasz-a-powiem-ci-kim-jestes-wzorce-oddechowe/> (pobrane dnia: 06.02.2021).
- Zimbardo, P.G., Gerring, R.J. (2014). *Psychologia i życie*. Warszawa: PWN.

Michał Bogusławski¹

JOGA, RELAKSACJA A STANY NADŚWIADOMOŚCI

Streszczenie

Celem poniższej pracy jest scharakteryzowanie związków zachodzących w obrębie tematyki jogi, relaksacji i stanów nadświadomości. W pierwszym rozdziale przedstawiono ramy teoretyczne, które według autora są istotne, by zrozumieć przedstawiane stanowisko. Następnie w rozdziale drugim czytelnik zapoznaje się z powiązaniem relaksacji, a neurobiologicznymi mechanizmami, które mogą prowadzić do trwałych zmian świadomości.

Słowa kluczowe: relaksacja, stres, metody relaksacji, joga, efekty relaksacji, stany umysłu

Wstęp

W tej pracy podejmę próbę omówienia zjawiska relaksacji podczas wykonywania ćwiczeń jogi. Pomoże w tym zaznajomienie się z podstawowymi zagadnieniami z tematyki relaksu i jego drugiej połówki, czyli stresu. Wywód rozpocznę jednak od przywołania ustawowych definicji sportu i rekreacji ruchowej – by później każdy mógł do nich powrócić i indywidualnie zdecydować gdzie znajdują się ćwiczenia jogi.

- sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach (Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r.),
- rekreacja ruchowa jest formą aktywności fizycznej, podejmowaną dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych (Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r.).

I. Podstawowe pojęcia

Relaksacja

Relaks, relaksacja – stan fizycznego i psychicznego odprężenia. Może być osiągniany w procesie relaksacji. Wyrażenia te pochodzą z języka łacińskiego

¹ - Uniwersytet Śląski w Katowicach

wprowadzone do literatury zostały przez język angielski *relaxation*. W potocznym rozumieniu oznacza rozluźnienie, odprężenie, zmniejszenie stanu mobilizacji organizmu (Bulski, 2005). S. Grochmal definiuje relaks w następujący sposób: relaks – zmniejszenie napięcia somatopsychicznego w całym ciele, a więc w mięśniach, włącznie z narządami wewnętrznymi i psychiką. Uzyskuje się ten stan przez odpowiedni trening, który prowadzi do odczucia i uświadomienia sobie własnego ciała oraz uwolnienia się od napięć i konfliktów psychicznych. To znaczy, że stan relaksacji jest efektem specjalistycznych praktyk – treningów relaksacyjnych. Mają one wprowadzić użytkownika w stan relaksu, w którym ciało i psychika regenerują się. We współczesnej literaturze psychologicznej czy medycznej dotyczącej relaksu mowa jest o „reakcji demobilizacyjnej organizmu” (Grochmal, 1973, s. 173). Z punktu widzenia biologii/neurofizjologii stan relaksu charakteryzuje się: zmniejszeniem zużycia tlenu o 10-20%, zmniejszeniem rytmu serca, zwolnienie rytmu oddechowego, zmniejszeniem poziomu kwasu mlekowego, a także wzrostem występowania fal alfa w korze mózgowej (Benson, 1976, s. 234-236). Inni autorzy zajmujący się tą tematyką podkreślają zmniejszenie napięcia mięśniowego, rozszerzanie się naczyń krwionośnych, czy wzrost temperatury niektórych partii ciała. Jacobson, twórca metody progresywnego rozluźniania mięśni za relaksację mięśni rozumie brak skurczu tejże tkanki, z czym łączy się brak ruchu i aktywności nerwowej mięśnia – a w ćwiczeniach relaksujących upatrywał służące do osiągnięcia wewnętrznej równowagi i spokoju. Schultz – twórca treningu relaksacyjnego nazywanego treningiem autogennym, podkreśla rozluźnianie dużych grup mięśniowych, wzrost temperatury skóry i rozszerzenie się naczyń krwionośnych. Podobnie jak Jacobson podkreśla uzyskane dzięki ćwiczeniom uczucie wewnętrznej spokoju i rozluźnienia (Siek, 1989).

Stres

Stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia, z pewnością w dużej mierze odpowiada za sukces ewolucyjny gatunku ludzkiego. Mimo to w dzisiejszych czasach stres kojarzy się negatywnie. Do takiej sytuacji dochodzi, gdy mamy do czynienia ze stresorem o wyjątkowej sile lub o charakterze powtarzającym się – wtedy układ neurohormonalny traci wtedy swe zdolności adaptacyjne. Dochodzi do zachwiania gospodarki neurohormonalnej człowieka. Zachowania, które zwiastują taką sytuację można obserwować w grupach poddawanych chronicznie działaniu stresu. Tacy ludzie cierpią

na wiele dolegliwości, które prowadzą do chorób cywilizacyjnych z którymi musi się mierzyć współczesna medycyna. Należy podkreślić, że reakcje stresowe mają tendencje do akumulowania się w ludzkim organizmie. Stresor niewielki, a o charakterze przewlekłym może skutkować zespołem stresu pourazowego (post-traumatic stress disorder, PTSD) – dokładnie tak samo, jak dramaty, traumy. Skala konsekwencji jakie niesie ze sobą oddziaływanie stresorów jest wysoce indywidualna, wpływ na rozmiar spustoszenia jakie stres sieje w organizmie człowieka mają czynniki genetyczne, sytuacyjne, kulturowe czy ogólny stan zdrowia osoby badanej (Harciarek, 2004a).

Relacja relaks-stres

Istnieją dwa różne typy reakcji zabezpieczających homeostazę. Reakcje syntoksyczne i katatoksyczne - pierwsze z nich związane ze spokojem, współistnieniem z agresorem, drugie zaś z czynną walką. Próbując analizować takie spojrzenie można postrzegać relaks jako reakcje syntoksyczne, a stres jako reakcje katatoksyczne. Spojrzenie na tematykę stresu i relaksu w sposób komplementarny stawia na przeciwstawnych końcach jednej linii oba te zjawiska. Relaks to zestaw reakcji syntoksycznych, który w sposób „pokojuowy” dąży do utrzymania homeostazy. Podczas jego oddziaływania mamy do czynienia z procesem dostrajania się do środowiska, czyli adaptacji. W przypadku relaksu mowa jest o zmianach akomodacyjnych i adaptacyjnych wewnętrznej struktury organizmu. Gdy mowa o stresie, występuje adaptacja poprzez przeciwdziałanie i wytworzenie równowagi siłą (Harciarek, (2004b).

Rozpatrując komplementarność stresu i relaksu można spojrzeć na przeciwstawność symptomów, które cechują te zjawiska.

- wzmożenie/zwolnienie pracy serca,
- zwiększenie/zmniejszenie częstości oddychania,
- zwiększenie/zmniejszenie przemiany materii,
- zwiększenie/zmniejszenie napięcia mięśni,
- zwiększenie/zmniejszenie ciśnienia krwi,
- pogorszenie/polepszenie koordynacji psychoruchowej,
- początkowe polepszenie, następnie pogorszenie/polepszenie pracy uwagi, pamięci, percepcji
- wzrost fal beta/wzrost fal alfa w korze mózgowej (Siek, 1990, s. 20).

W świetle tak przedstawionych faktów łatwo jest wyciągać dyskredytujące wnioski dla aktywności sportowej. Nie należy tu jednak zapominać,

że sport też bywa formą rekreacji ruchowej i jest ważnym elementem ludzkiego życia. Stres i relaks są zjawiskami uzupełniającymi się, rzadko kiedy można oddzielić jedno z nich. Celem tej pracy jest ukazanie istotności praktykowania również i rekreacji ruchowej jako co najmniej równie ważnego co sport. Doświadczenia zawodowych sportowców bardzo często prowadzą do konkluzji, że zawodowe uprawianie tego typu aktywności nie jest zdrowe. Coraz częściej w treningach rozwijających sportowo pojawiają się elementy inspirowane jogą lub wręcz z niej zaczerpnięte. Sformułowana przez Ernesta Shelforda zasada mówi, że zarówno zbyt niskie, jak i zbyt wysokie natężenie różnych czynników ekologicznych wpływa na organizmy ograniczając (Nawrot, 2004, s. 489-490). W myśl tej teorii potrzebny jest sposób łagodzenia objawów stresu, czy to jeżeli chodzi o intensywny trening, czy w życiu codziennym.

Metody wprowadzania się w stan relaksacji

Zgodnie z teorią komplementarności stresu i relaksu, jednym ze sposobów łagodzenia negatywnych skutków tego pierwszego jest regularne wprowadzanie się w stany związane z tym drugim.

Istnieje wiele metod mających ostatecznie skutkować osiągnięciem stanu relaksu. W tej pracy chciałbym przybliżyć te, które zdaniem badaczy zasługują na najwięcej uwagi, a są to między innymi:

- ćwiczenia fizyczne (np. hatha joga, progresywna relaksacja jacobsona),
- ćwiczenia wykorzystujące wyobraźnię (np. metoda Schultza),
- ćwiczenia wizualizacji (np. metoda De Silvy),
- ćwiczenia koncentracji umysłu, medytacje (Szopa, 2004).

W tej pracy skupimy się na omówieniu ćwiczeń jogi, by wskazać mechanizmy relaksacji, które podczas ich trwania zachodzą.

II. Joga, relaksacja a stany nadświadomości

Termin „joga” jest wieloznaczny, podstawowe jego znaczenia w zwykłym użyciu można podzielić na dwie grupy:

- ujarzmianie, ujarzmienie,
- łączenie się, połączenie.

Joga postrzegana jako trening relaksacyjny jest pewnego rodzaju rozwinięciem podstawowego spojrzenia.

Klasyczna joga indyjska to zawierający wiele elementów:

- a) jamy (zasady moralne),
- b) njamy (praktyki ascetyczno-mistyczne),
- c) asany (postawy fizyczne),
- d) pranajamy (techniki oddechowowe),
- e) prajahatra (wycofanie/wyłączenie zmysłów),
- f) dharana (skupienie uwagi),
- g) dhjana (kaontemplację),
- h) samadhi – skupienia, stanu nadświadomości (Cyboran, 1986, s. 110-118).

Celem klasycznej jogi indyjskiej jest opanowanie zjawisk świadomości – poprzez wymieniane wcześniej praktyki, które wykraczają poza zestawy ćwiczeń fizycznych. Pierwotnie joga najprawdopodobniej nie była wykorzystywana jako technika relaksacyjna – żywot Patanjalego (autora najstarszych traktatów jogi) datowany jest na mniej więcej 2 tys. lat wstecz. Dla uproszczenia przyjmijmy, że ludzie nie zmagali się w tamtych czasach z tego rodzaju stresorami co obecnie. Ćwiczenia jogi były traktowane jako prowadzące do stanu nadświadomości, który gdy przebywano w nim odpowiednio długo – dawał dostęp do mocy magicznych. W obecnych czasach niemożliwym zdaje się dokładnie podążać ścieżką klasycznej jogi. Możemy jednak zbliżyć się do ideału, starać się osiągać stany jak najbliższe – współczesna nauka coraz to odważniej mówi o alternatywnych terapiach wykorzystujących np. jogę czy praktyki medytacyjne. Sam fakt istnienia tak wielu chorób stresozależnych często nazywanych tzw. „chorobami cywilizacyjnymi” – powinien dać początek refleksji nad sposobem życia. Dodatkowo zatrzymać się i w końcu zrelaksować często jest dla wielu jedynym skutecznym lekarstwem. W tym przyczynę znajduje ciągle wzrastająca popularność wszelkiego rodzaju szkół i stowarzyszeń skupiających ludzi poszukujących prawdy o samych sobie. Pod warunkiem poprawności wykonywanych praktyk takie osoby znajdują to czego szukają. Wkraczając na ścieżkę jogi, na początku najczęściej jest to joga jedynie fizyczna, praktykujący poznaje swoje ciało – a następnie każdy podążając własną drogą może wkroczyć na wyższe etapy panowania nad odbiorem rzeczywistości (Desai i in. 2015).

Nie trzeba utożsamiać tego ze stanem nadświadomości. Dzięki metodzie elektroencefalografu (EEG) – wiemy, że wśród osób praktykujących jogę bardziej stymulowana jest aktywność fal mózgowych; alpha, beta, theta oraz zmniejsza się aktywność ciała migdałowatego, najczęściej utożsamianego z zarządzaniem reakcjami emocjonalnymi. Może to skutkować zwiększoną

sprawnością poznawczą, poprawą humoru czy lepszą kontrolą nad emocjami. Ponadto wykonywanie asan, czyli ćwiczeń symetrycznych, wykonywanych na obydwie strony zdaje się poprawiać współpracę pomiędzy półkulami mózgowymi. Można powiedzieć, że takie ćwiczenia rozwijają nasz układ nerwowy – skutkuje to tym, że człowiek postrzega świat inaczej, w pewnym sensie sterując aktywnością mózgu – niekoniecznie traktując to jako stany nadświadości.

Współcześnie wykonywanie asan jogi można traktować jako stosowanie technik relaksacyjnych. Pozycje jakie przyjmują ćwiczący mają być wygodne, w zgodzie z ich ograniczeniami i potrzebami organizmów – to znaczy z poprawnie ułożonym kręgosłupem wg nauki o korekcji wad postawy, dbając o precyzję i poprawność ruchu, a nie jego zakres. Istotne jest by ćwiczyć odpowiednio intensywnie, nie dokuczając sobie. Często podkreślane jest by trwając w pozycji starać się rozluźniać, uspokajać przepływ myśli i oddech. Ćwiczenia wpływają na postawy, które człowiek przyjmuje podczas życia – tym samym powodując zwiększoną odporność na stres – wykształcając nawyk rozluźnienia się. Takie rozumienie wykonywania asan jest spójne ze starożytnym przekazem indyjskim, gdzie powiedziane jest, że asana powinna być nieruchoma, wygodna i w miarę ćwiczenia coraz łatwiejsza.

Ścieżka jogi polega na nauce konkretnych nawyków – wypracowaniu zachowywania się w określony sposób. Podejmując próby dopasowania zmian zachodzących w organizmie do naukowych terminów – należy spojrzeć na podstawowe mechanizmy, które współczesna nauka uznaje za kluczowe dla procesu nauki. Jakkolwiek czynność wykonywana przez człowieka może być postrzegana jako element tego procesu. Każda interakcja z bodźcami prowadzi do ciągłej restrukturyzacji układu nerwowego – życie ludzkie sprowadza się do ciągłej nauki i jakkolwiek by to nie zabrzmiało, człowiek jest tym kim jest, czyli tym co myśli i jak się zachowuje. Długotrwałe wzmocnienie synaptyczne (long-term potentiation LTP) to proces, który zachodzi podczas długotrwałego pobudzenia synapsy przez jakiś bodziec. Jeśli oddziaływanie pomiędzy komórkami jest przedłużone albo występuje regularnie, możliwe jest utworzenie przez układ nerwowy wzorców wyładowań, w czym można by upatrywać podstaw do powstania pamięci (Kossut, 2006, s. 590-613). W przeciwieństwie do LTP istnieje odwrotny proces, a mianowicie długotrwałe osłabienie synaptyczne (long-term depression LTD). Poprzez brak dostatecznej stymulacji spada efektywność synapsy. Obydwa procesy LTP i LTD wywołują obserwowalne wzorce pobudzenia w rejonach

mózgu, obu przypisuje się wpływ na procesy uczenia się, pamięci oraz zapominania, czyli redukcji zbędnych informacji (Mikołajewska i Mikołajewski, 2008).

Efekt regularnej relaksacji – stan nadświadomości?

Ćwiczący jogę raportują poprawę tempa nauki i uwagi, prędkości i precyzności wykonywania czynności motorycznych (Cassady, 2014). Ćwiczenia wyostają zmysły, poprawia się czucie własnego ciała. Joga poprawia funkcjonowanie układu parasympatycznego i samoregulację. Wraz z ćwiczeniami wzrasta poczucie własnej wartości, zmniejsza się lęk, niepokój i dystres związany z odczuwaniem bólu (Gard i in., 2014). Ćwiczenia jogi zdają się prowadzić do odrzucenia dychotomii ciała i umysłu, ukazana zostaje nierozzerwalna przestrzeń pomiędzy nimi – oddziaływanie, czyli to jak ciało kreuje umysł, a umysł kreuje ciało. W świetle obecnej wiedzy naukowcy przyjmują bardzo ostrożną postawę chociażby względem tego, który obszar mózgu odpowiedzialny jest za jakie funkcje. Mogłoby się wydawać, że wspomagając technikami neuroobrazowania takimi jak np. EEG powoli będziemy klarować obraz sytuacji, z którą mamy do czynienia wewnątrz naszych głów. Mimo wszystko tak się nie dzieje, ludzki układ nerwowy pozostaje dla nas tak samo skomplikowany, a jedynie widzimy go wyraźniej. Nie oznacza to jednak, że należy się od badań wstrzymywać – wręcz przeciwnie, jedyną drogą do osiągnięcia pełni zrozumienia jest dalsze drążenie tematu, konstruowanie lepszych, dokładniejszych metodologii badawczych, bo tylko idąc w kierunku celu można do niego dojść.

Bibliografia

- Benson, H. (1976). *The relaxation response*. Harvard.
- Bulski, L. (2005). Pojęcie ‘relaks’ w słownictwie powszechnym. *Edukacja Zdrowotna Kwartalnik Naukowy* (3), 15
- Cassady, K., You, A., Doud, A., He, B. (2014). The impact of mind-body awareness training on the early learning of a brain-computer interface. *Technology*, 2(03), 254-260.
- Cyboran, L. (1986). *Klasyczna joga indyjska*. Warszawa: PWN.
- Desai, R., Tailor, A., Bhatt, T. (2015). Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. *Complementary therapies in clinical practice*, 21(2), 112-118.
- Gard, T., Noggle, J.J., Park, C.L., Vago, D.R., Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 770.

- Grochmal, S. (1973). *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*. Warszawa. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1973
- Harciarek, M. (2004a). Stres a biorytmy. W: J. Szopa, M. Harciarek (red.), *Stres i jego modelowanie*. Częstochowa: Wydział Zarządzania Politechniki Częstochowskiej]..
- Harciarek, M. (2004b). Stres w kontekście relaksu. W: J. Szopa, M. Harciarek (red.), *Stres i jego modelowanie*. Częstochowa: ; Wydział Zarządzania Politechniki Częstochowskiej].
- Kossut, M. (2006). Neuroplastyczność. W: T. Górski i inni (red.), *Mózg a zachowanie*. Warszawa Wydawnictwo Naukowe PWN
- Mikołajewska, E., Mikołajewski, D. (2008). Plastyczność mózgu. *Mag Pielęg Położ*, 10, 31.
- Nawrot, A. (2004). *Encyklopedia Biologia*. Kraków: Greg.
- Siek S. (1989). *Walka ze stresem*. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej .
- Siek, S. (1990). *Treningi relaksacyjne*. Warszawa: : Akademia Teologii Katolickiej .
- Szopa, J. (2004). Podstawowe zagadnienia związane z technikami relaksacyjnymi. W: J. Szopa, M. Harciarek (red.), *Stres i jego modelowanie*. Częstochowa: Wydział Zarządzania Politechniki Częstochowskie
- Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej, Rozdział 1 Przepisy ogólne Art. 3
- Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. nr 71, poz. 738).

Joanna Górna¹, Janusz Szopa²

ĆWICZENIA HATHA JOGI JAKO FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ OSÓB CHORYCH ONKOLOGICZNIE

Streszczenie

W pracy przedstawiono wpływ ćwiczeń jogi fizycznej na osoby chore onkologicznie. Uczestniczkami tych zajęć były podopieczne Stowarzyszenia Hospicjum Dar Serca w Częstochowie oraz Stowarzyszenia Częstochowskie Amazonki. Zbadano motyw podjęcia ćwiczeń oraz ich oddziaływanie na sprawność fizyczną, psychikę oraz odporność organizmu w walce z chorobą. Uzyskane wyniki wskazują na pozytywne oddziaływanie tej formy aktywności ruchowej na osoby w trakcie leczenia onkologicznego.

Słowa kluczowe: *joga, choroba onkologiczna, hospicjum, zdrowy styl życia*

Aktywność fizyczna osób chorych onkologicznie

Współczesny człowiek żyjący nadmiernie aktywnie coraz bardziej uświadamia sobie, jak ważną rolę w jego życiu spełnia sprawne ciało oraz uspokojony umysł. Jest to warunek gwarantujący zachowanie zdrowia, równowagi psychosomatycznej oraz zminimalizowania oddziaływania stresu. Aktywność prozdrowotna jest uprawiana niezależnie od wieku bądź też występującej choroby. Jest to wynik zarówno ciągłej promocji oraz praktycznego organizowania zajęć propagujących prozdrowotny tryb życia, jak również coraz większej świadomości społeczeństwa, iż rekreacyjne ćwiczenia fizyczne poprawiają jakość życia. Dotyczy to również ludzi chorych, których dotknęła choroba nowotworowa. Autorzy od lat prowadzą jako wolontariusze zajęcia z hatha jogi (jogi fizycznej) oraz technik relaksacyjnych z kobietami (dotkniętymi chorobą nowotworową piersi) zrzeszonymi w Stowarzyszeniu „Częstochowskie Amazonki” oraz pacjentkami Stowarzyszenia Częstochowskie Hospicjum „Dar Serca”. Praca przedstawia wyniki badań przeprowadzonych wśród tych osób dotyczących celu podjęcia ćwiczeń oraz wynikających z tego korzyści w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej.

¹ - Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

² - Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Współcześnie systematyczna aktywność fizyczna uznawana jest za niezbędny element zdrowego stylu życia, którego rola w profilaktyce wielu chorób w tym onkologicznych jest niepodważalna. W ostatnich latach przeprowadzono wiele badań, których wyniki wskazują na jednoznacznie pozytywny wpływ aktywności ruchowej w profilaktyce raka, w trakcie terapii onkologicznej oraz po zakończeniu leczenia onkologicznego.

Zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem i ograniczeniem ryzyka rozwoju wielu typów nowotworów złośliwych jest już dobrze udokumentowana. Dowiedziono, że regularna aktywność ruchowa zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi, raka prostaty, raka płuca, jelita grubego czy nowotwory układu pokarmowego. Zaobserwowano, że zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów jest wprost proporcjonalne do stopnia aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna nie tylko chroni przed chorobami nowotworowymi, ale też pomaga i przyspiesza powrót do zdrowia. Badania pokazały, że w grupie osób ćwiczących 3 razy w tygodniu i prowadzących zdrowy tryb życia zachorowalność na nowotwory zmniejszyła się aż o jedną/trzecią w porównaniu do grupy osób nie ćwiczących (Aktywność fizyczna a choroba nowotworowa, 2019).

Ćwiczenia fizyczne poza tak ważnym zwłaszcza dla kobiet efektem wyszczuplającym odgrywają istotną rolę w profilaktyce chorób onkologicznych. Podczas ćwiczeń fizycznych mięśnie kurczą się, aby pobudzić ciało do ruchu, a to wymaga energii, którą mięśnie czerpią ze spalania glukozy endogennej (wcześniej zmagazynowanej w ciele) lub z cukru egzogennego dostarczanego wraz z pożywieniem. Szybkość spalania cukru i/lub tłuszczów zależy od intensywności ćwiczeń, stanu odżywienia i kondycji fizycznej. Aktywność fizyczna jest najskuteczniejszym sposobem pozbycia się odkładającego się w organizmie nadmiaru tłuszczów i cukru. Zgodnie z zaleceniami Światowego Funduszu Badań nad Rakiem³ (WCRF) dotyczącymi sposobów zapobiegania zachorowaniu na raka – aktywność fizyczna powinna być częścią codziennego życia. Ruchu należy zażywać regularnie, co oznacza, że ważniejsza od intensywności ćwiczeń jest ich regularność. Raport zaleca umiarkowaną aktywność fizyczną, przynajmniej przez 30 minut dziennie. W celu poprawienia wydolności i sprawności należy dążyć do 60 minut umiarkowanej

³ Agenda WHO mieszcząca się w Lyonie we Francji i zajmująca się koordynacją międzynarodowych badań nad nowotworami złośliwymi.

lub 30 minut intensywnej aktywności fizycznej dziennie przy jednoczesnym zmniejszaniu ilości czasu spędzanego w pozycji siedzącej, na przykład przed telewizorem (Aktywność fizyczna a choroba nowotworowa, 2019).

Aktywność fizyczna wpływa także pozytywnie na układ immunologiczny, wzmacniając go i chroniąc tym samym organizm przed wirusami, szkodliwymi czynnikami chorobotwórczymi i komórkami nowotworowymi.

Znaczenie i wartość aktywności fizycznej w trakcie leczenia choroby nowotworowej (oraz po zakończonej terapii) jest przedmiotem zainteresowania nie tylko badaczy, ale również pacjentów onkologicznych. Chorzy po leczeniu operacyjnym i po niejednokrotnie długiej terapii farmakologicznej cierpią często na zaburzenia depresyjne i niechętnie podejmują aktywność ruchową wykraczającą poza działania niezbędne do codziennego życia tłumacząc to złym stanem fizycznym, ale też z powodu nieuzasadnionych obaw co do skutków podejmowanej aktywności. Obawa przed wysiłkiem i ewentualną kontuzją skutecznie hamują podejmowanie aktywności fizycznej, co skutkuje często zwiększeniem masy ciała, upośledzeniem czynności mięśni – ze wszystkimi negatywnymi następstwami tych zmian. A przecież osoby będące w trakcie leczenia onkologicznego nie muszą rezygnować z wysiłku fizycznego, przy czym stopień i rodzaj takiego wysiłku w trakcie terapii, musi być dostosowany do stanu zdrowia i skonsultowany z lekarzem prowadzącym. Żadne dotychczasowe badania nie potwierdzały szkodliwości wysiłku fizycznego w chorobie nowotworowej. Większość lekarzy onkologów podkreśla, że osoby unikające tytoniu i aktywne fizycznie znacznie lepiej reagują na leczenie i mają mniej powikłań po zabiegach chirurgicznych. Regularna aktywność ruchowa wpływa pozytywnie na stan naszego zdrowia w kontekście profilaktyki przeciwnowotworowej, ale i podnosi jakość życia osób po już przebytej chorobie nowotworowej (Aktywność fizyczna a choroba nowotworowa, 2019). W sytuacji choroby nowotworowej ocena jakości życia bardzo często zależy od nasilenia dolegliwości fizycznych (np. bólu), oceny własnej sprawności fizycznej, nasilenia niepokoju lub nadziei oraz od przekonania o skuteczności leczenia. Duże znaczenie dla poczucia dobrej jakości życia ma kontakt z innymi ludźmi. Kontakt społeczny jako jedna z podstawowych potrzeb człowieka jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Inni ludzie dostarczają wsparcia, pozytywnych doświadczeń emocjonalnych, oferują pomoc. Wsparcie innych łagodzi psychologiczne skutki stresu, prowadzi do lepszego rozumienia własnej sytuacji

(Aktywność fizyczna a choroba nowotworowa, 2019). Wykonywanie ćwiczeń fizycznych i uprawianie sportu przez osoby chore na nowotwory wzbudzało jeszcze do niedawna wątpliwości i obawy. Wynikały one z przeświadczenia o ich wpływie na obniżenie odporności organizmu oraz nasilenie skutków ubocznych leczenia onkologicznego, np. zaburzeń czynności układu krążenia, osłabienia struktury kości i ich złamań. Nie sprzyjała temu często zła kondycja psychofizyczna chorych i ich niechęć do ćwiczeń fizycznych. Obecnie nie ma już wątpliwości, że ćwiczenia fizyczne są bezpieczną i skuteczną metodą przywracania sprawności psychofizycznej chorych na nowotwory, natomiast brak aktywności fizycznej nasila skutki uboczne leczenia onkologicznego i obniża jego skuteczność (Woźniewski, 2019).

Trening hatha jogi (jogi fizycznej) dla osób onkologicznie chorych

Ćwiczenia asan, które są podstawowym treningiem jogi to ćwiczenie pozycji ciała, w których powinno nastąpić rozluźnienie mięśni. Wykonanie asany to powolne „wejście” w pozycję, trwanie w niej rozluźniając mięśnie oraz powolne z niej „wyjście”. Trening dla wzmiankowanej grupy osób nie trwał dłużej niż godzinę, z możliwością przerwania go przez osobę ćwiczącą w dowolnej chwili, odpoczynku i ponownego rozpoczęcia ćwiczeń. Asany były dobierane tak, aby umożliwić ruch ciała w trzech płaszczyznach ruchu oraz aktywizować wszystkie partie mięśni. Wykorzystywano w czasie treningu pozycje stojące, siedzące i leżące (Górna i Szopa, 2005; Grabara i Szopa, 2011). Zdjęcia osób ćwiczących zamieszczono poniżej.



Foto. 1. Pozycja drzewo
Źródło: opracowanie własne.



Foto. 2. Pozycja trójkąt
rozciągnięty
Źródło: opracowanie własne.



Foto. 3. Pozycja sierp księżyca

Źródło: opracowanie własne.



Foto. 4. Pozycja skręt w siadzie

Źródło: opracowanie własne.

Opis badań

Badania ankietowe przeprowadzono w maju 2016 roku wśród 12 kobiet – uczestniczek zajęć hatha jogi (jogi fizycznej) i technik relaksacyjnych w Stowarzyszeniu Hospicjum Dar Serca⁴ w Częstochowie oraz w Stowarzyszeniu Częstochowskie Amazonki⁵. W badaniu uczestniczyły kobiety w wieku od 54 do 79 lat. Wiek: średni = 63,64 lat, odchylenie standardowe = 6,93 lat.

Czas uprawiania jogi i technik relaksacyjnych: średni = 2,07 lat, odchylenie standardowe = 1,61 lat.

Ilość treningów średnio na tydzień: 1 raz – 10 os., 3 razy – 1 os., więcej razy – 1 os.

11 osób ćwiczyło średnio 1 godzinę: 1 osoba ćwiczyła więcej niż godzinę.

⁴ Stowarzyszenie Hospicjum DAR SERCA w Częstochowie działa od roku 2000 oferując holistyczną opiekę i leczenie paliatywne chorym onkologicznie oraz wsparcie dla ich rodzin i bliskich.

⁵ Stowarzyszenie Częstochowskie Amazonki działa od 1996 roku, jest organizacją samopomocową, niemedyczną, służącą wsparciem psychologicznym i pomocą praktyczną kobietom dotkniętym rakiem piersi.

Wyniki badań

Motywy podjęcia ćwiczeń

Osobom ćwiczącym postawiono pytanie, co było motywem podjęcia decyzji o uczestnictwie w zajęciach hatha jogi. W odpowiedzi uzyskano następujące odpowiedzi (nie ograniczono ilości wypowiedzi, a w nawiasach zaznaczono powtarzającą się ilość wskazań danego motywu):

- uzyskanie/poprawy sprawności fizycznej i psychicznej (5),
- bóle kręgosłupa (2),
- złe samopoczucie (2),
- nadzieja na wyciszenie (2),
- poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego (2),
- uzyskanie lepszej ruchomości stawów,
- bóle mięśni,
- kłopoty z oddychaniem,
- chęć usprawnienia swojego ciała,
- poprawa kondycji,
- praca nad własnym ciałem,
- chęć robienia czegoś dla siebie,
- świadomość jak ważny jest ruch,
- chęć do ćwiczeń,
- kontakt z innymi ludźmi,
- wiedza, że joga to bezpieczna i zdrowa forma ćwiczeń.

Następnie zapytano uczestniczki ćwiczeń o ocenę efektów uczestnictwa w zajęciach hatha-jogi. Uzyskano następujące wyniki badań:

Dotyczące sprawności fizycznej

1. Osoby ćwiczące obecną sprawność fizyczną oceniły następująco:

b. wysoka – 1 os., wysoka – 5 os., przeciętna – 5 os., niska – 1 os.

2. Poprzednią sprawność fizyczną oceniły następująco:

b. wysoka – 1 os., wysoka 1 os., przeciętna – 5 os., niska – 4 os.

Aby porównać wyniki wprowadzono następującą skalę punktową sprawności fizycznej:

b. wysoka = 5, wysoka = 4, przeciętna = 3, niska = 2, bardzo niska = 1.

Dla osób badanych średnia obecna sprawność wynosiła 3,5, a średnia poprzednia sprawność –2,67. Proporcja wzrostu stan obecny/stan poprzedni wyniosła 1,31, co wskazuje na poprawę sprawności fizycznej.

Dotyczące częstotliwości występowania choroby w okresie jednego roku

Obecna częstotliwość wystąpienia choroby w okresie ostatniego roku przed badaniem:

raz lub rzadziej – 4 os., 2-3 razy – 5 os., 4-5 razy – 1 os., częściej – 1 os.,
brak odpowiedzi – 1 os.

Poprzednia częstotliwość wystąpienia choroby w okresie roku:

częściej – 6 os., tak samo – 4 os., brak odpowiedzi – 2 os.

Wprowadzono skalę punktową:

raz w roku lub rzadziej = 1, 2-3 razy w roku = 2, 4-5 razy w roku = 3, częściej = 4.

Średnia częstotliwość wystąpienia choroby przed rozpoczęciem ćwiczeń wyniosła 1,91 razy.

Wprowadzono relację częściej/tak samo i otrzymano wynik 1,5 to znaczy, że choroba występowała o 50% częściej przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń.

Dotyczące odczuwania bólu kręgosłupa

W okresie przeprowadzania badań na bóle kręgosłupa skarżyły się 4 osoby, a nie skarżyło się 7 badanych.

Wynik proporcji nie/tak wynosi 1,75.

Poprzednio na bóle kręgosłupa skarżyły się zdecydowanie częściej – 3 os., częściej – 7 os.,

tak samo często – 1 os., rzadziej – 1 os.

Wprowadzono skalę punktową:

zdecydowanie częściej = 5, częściej = 4, tak samo często = 3, rzadziej = 2, w ogóle nie = 1.

Średnia występowania bólu kręgosłupa poprzednio wyniosła 4, to znaczy, że znacznie zmniejszyły się bóle kręgosłupa po przystąpieniu do wykonywania ćwiczeń.

Dotyczące wady postawy.

Na pytanie: Czy masz/miałaś wadę postawy? 8 os. odpowiedziało „tak”, a 4 os. „nie”.

Na pytanie: Jak ćwiczenia jogi wpłynęły na zmianę wady postawy?

Żadna z badanych osób nie zaobserwowała zwiększenia/pogłębienia wady postawy, natomiast 7 osób odpowiedziało, że wada się zmniejszyła, 2 osoby nie zauważyły zmian, a 3 osoby nie udzieliły odpowiedzi na to pytanie.

Dotyczące wpływu ćwiczeń jogi na stan i funkcjonowanie ciała.

Uzyskano następujące odpowiedzi: 11 os. zauważyło w swoim ciele zmiany pozytywne, nikt nie zauważył zmian negatywnych, 1 osoba nie udzieliła odpowiedzi.

Do dalszego opisu wyników wprowadzono skalę punktową:

za odpowiedź bardzo pozytywnie = 2 punkty, pozytywnie = 1, brak wpływu (lub odpowiedzi) = 0.

Odpowiedzi dotyczące oddziaływania ćwiczeń jogi na parametry fizyczne osób ćwiczących:

a.) na zwiększenie wytrzymałości ciała:

bardzo pozytywnie – 8 os., pozytywnie – 4 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,67 co oznacza znaczące zwiększenie wytrzymałości ciała.

b.) na wzrost odporności organizmu:

bardzo pozytywnie – 3 os., pozytywnie – 5 os., brak wpływu 3 os., brak odpowiedzi 1 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1 co oznacza nieznaczne zwiększenie odporności.

c.) na zwiększenie gibkości ciała:

bardzo pozytywnie – 8 os., pozytywnie – 3 os.,
brak wpływu 1 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,58 co oznacza znaczne zwiększenie gibkości ciała.

d.) na uregulowanie przemiany materii:

bardzo pozytywnie – 3 os., pozytywnie – 7 os.,
brak wpływu 2 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,08 co oznacza nieznaczne polepszenie przemiany materii.

e.) na zmniejszenie dokuczliwości w ciele (ból, ograniczenia ruchowe):

bardzo pozytywnie – 5 os., pozytywnie – 7 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,42 co oznacza znaczne zmniejszenie dokuczliwości w ciele.

f.) na sposób oddychania:

bardzo pozytywnie – 6 os., pozytywnie – 6 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,5 co oznacza znaczną poprawę sposobu oddychania.

Uzyskane odpowiedzi dotyczące oddziaływania ćwiczeń jogi na psychikę osób ćwiczących:

a) na osiągnięcie harmonii w ciele:

bardzo pozytywnie – 7 os., pozytywnie – 5 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,58 co oznacza znaczną poprawę harmonii w ciele.

b) na zwiększenie umiejętności relaksu (rozluźnienia mięśni w ciele):

bardzo pozytywnie – 7 os., pozytywnie – 5 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,58 co oznacza znaczną poprawę umiejętności relaksowania się.

c) na lepsze samopoczucie:

bardzo pozytywnie – 9 os., pozytywnie – 2 os., brak wpływu 1 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,67 co oznacza znaczną poprawę samopoczucia.

d) na zwiększenie dystansu do otaczającej rzeczywistości?

bardzo pozytywnie 8 os., pozytywnie 3 os., brak odp. 1 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,73 co oznacza znaczne zwiększenie dystansu do otaczającej rzeczywistości.

e) na zwiększenie swoich szans życiowych oraz rozwój różnorodnych zainteresowań?

bardzo pozytywnie 8 os., pozytywnie 2 os., brak odp. 2 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,8 co oznacza znaczne zwiększenie szans życiowych oraz rozwój osobistych zainteresowań.

Pozostałe wyniki badań dotyczące sfery psychicznej

Rozkład odpowiedzi na poszczególne pytania przedstawia się następująco:

1. W jaki sposób ćwiczenia jogi wpływają na Twoją kondycję psychiczną?

bardzo pozytywnie 7 os., pozytywnie 4 os., brak odp. 1 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,63 co oznacza znaczną poprawę kondycji psychicznej.

2. Jak ćwiczenia wpływają na obniżenie negatywnych skutków stresu?

bardzo pozytywnie 5 os., pozytywnie 6 os., brak odp. 1 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,45 co oznacza znaczne obniżenie negatywnych skutków stresu.

Wyniki badań dotyczące sfery społecznej

1. Czy zauważyłaś wpływ ćwiczeń na wzrost Twojej aktywności społecznej?

bardzo pozytywnie 4 os., pozytywnie 6 os., brak wpływu 1 os., brak odp. 1 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,27 co oznacza wzrost aktywności społecznej.

2. Jak ćwiczenia wpływają na Twoje relacje z innymi ludźmi?

bardzo pozytywnie 4, pozytywnie 7, brak odp. 1 os. Wartość średnia punktacji wynosi 1,36 co oznacza poprawę relacji z ludźmi.

Wyniki bezpośredniego oddziaływania ćwiczeń jogi na osoby ćwiczące w ujęciu procentowym przedstawiają się następująco:

a) w sferze fizycznej pozytywny wpływ jogi zaobserwowano na:

- poprawę stanu zdrowia – 91,7%,
- zmniejszenie częstotliwości chorób – 50%,
- korekcję wad postawy – 58%,

- poprawę kondycji fizycznej – 100%,
- poprawę oddychania – 100%,
- wzmocnienie wytrzymałości fizycznej - 100%,
- zmniejszenie częstotliwości bólu kręgosłupa - 58%,
- uelastycznienie i wzmocnienia stawów, mięśni, ogólną poprawę sprawności – 91,7%,
- odnalezienie związku pomiędzy aparatem ruchowym a psychiką - 100%,
- poprawę przemiany materii – 83,3%.

b) w sferze psychicznej pozytywny wpływ jogi zaobserwowano na:

- poprawę samopoczucia - 100%,
- zachowanie dystansu do wielu rzeczy – 91,7%,
- zwiększenie odporności na stres - 91,7%,
- poprawę umiejętności relaksowania się – 100%,
- zwiększenie panowania nad sobą - 91,7%,
- na zwiększenie swoich szans życiowych oraz rozwój różnorodnych zainteresowań - 83,3%.

c) w sferze społecznej, relacji z innymi pozytywny wpływ jogi zaobserwowano na:

- wpływ na relacje z innymi ludźmi i okazje do nawiązywania nowych kontaktów – 100%,
- wzrost aktywności społecznej - 83,3%,
- wzrost akceptacji innych - 91,7%.

Wnioski z badań

Przeprowadzone badania potwierdzają, że ćwiczenia jogi dla osób z chorobą nowotworową są drogą powrotu do zdrowia i poprawy samopoczucia na płaszczyznach – fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej, a także zmiany przekonań osobistych. Żadna z badanych osób nie stwierdziła negatywnego wpływu ćwiczeń jogi w żadnym aspekcie życia.

W literaturze dotyczącej rozważanego w pracy zagadnienia – ćwiczeń hatha jogi jako formy aktywności fizycznej osób chorych onkologicznie, można znaleźć podobne wnioski do których doszli autorzy. W szczególności w artykule przeglądowym (Agarwal i Maroko-Afek, 2018) wskazano wiele opracowań, z których jednoznacznie wynika, że aplikowanie ćwiczeń jogi z jednoczesnym stosowaniem metod medycyny konwencjonalnej okazuje się korzystne dla chorych leczonych onkologicznie bez występowania skutków

negatywnych. W pracy (Lin i in., 2018) autorzy podają, że na podstawie badań klinicznych u osób poddawanych chemio- i radioterapii, u których występują różne fazy choroby onkologicznej, ćwiczenia jogi fizycznej o niskiej intensywności są możliwe i bezpieczne do wykonania, regenerują pacjentów i są skuteczne w leczeniu zaburzeń snu, zmęczenia związanego z przechodzoną chorobą, zaburzeń poznawczych, zaburzeń psychospołecznych oraz zaburzeń pracy mięśni. Praca (Danahauer i in., 2017) przedstawia wyniki badań wskazujące, iż ćwiczenia jogi zmniejszają pojawianie się u pacjentów leczonych onkologicznie depresji, dystresu, stanów lękowych, zmęczenia oraz poprawiają jakość życia.

Należy podkreślić, że joga fizyczna prowadzona przez autorów w Stowarzyszeniu Hospicjum Dar Serca w Częstochowie oraz Stowarzyszeniu Częstochowskie Amazonki, jest tą formą rekreacji ruchowej (aktywności prozdrowotnej), w której można uczestniczyć niezależnie od wieku, stopnia sprawności czy stanu zdrowia.

Fakt, że badane osoby nadal ćwiczą jogę i same stają się jej ambasadorami jest najlepszą rekomendacją do wprowadzania tej formy aktywności ruchowej wśród osób w trakcie leczenia onkologicznego, a także w profilaktyce tych chorób.

Bibliografia

- Agarwal, R.P., Maroko-Afek, A. (2018). Yoga into cancer care: a review of the evidence-based research. *International Journal of Yoga*, 11(1), 3-29.
- Aktywność fizyczna a choroba nowotworowa (2019). Pozyskano z: <https://www.zwrotnikraka.pl/aktywnosc-fizyczna-a-choroba-nowotworowa/> (21.12.2019).
- Danahauer, S.C., Addington, E.L., Sohl, S.J., Chaoul, A., Cohen, L. (2017). Review of yoga therapy during cancer treatment. *Supportive Care in Cancer*, 25(4), 1357-1372.
- Górna J., Szopa J. (2005). *Joga. Ruch-oddech-relaks*. Katowice: KOS.
- Grabara M., Szopa J. (2011). *Asany jogi dla współczesnego człowieka*. Katowice: AWF.
- Lin, P.J., Peppone, L.J., Janelins, M.C., Mohile, S.G., Kamen, C.S., Kleckner, I.R., Mustian, K.M. (2018). Yoga for the management of cancer treatment-related toxicities. *Current oncology reports*, 20(1), 1-9.
- Woźniewski M. (2019). W jaki sposób mogą ćwiczyć chorzy na raka? Pozyskano z: <https://zdrowie.pap.pl/> (22.12.2019).

Agnieszka Kmieciak, Janusz Szopa¹

JAK ĆWICZENIA HATHA JOGI POPRAWIAJĄ SAMOOCENĘ ZDROWIA?

Streszczenie

W pracy przedstawiono samoocenę zdrowia przez osoby dłużej praktykujące ćwiczenia hatha jogi w Akademickim Związku Sportowym oraz w trakcie studiów podyplomowych Relaksacja i Joga na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Wykazano oddziaływanie tych ćwiczeń na wiele aspektów zdrowia m.in. na zmniejszenie odczuwania sytuacji stresujących w stosunku do okresu sprzed rozpoczęcia ćwiczeń, zwiększenie samoakceptacji oraz empatii do innych osób, zmianę sposobu oddychania, zwiększenie odporności psychofizycznej.

Słowa kluczowe: hatha joga, samoocena zdrowia, rezultaty dłuższego praktykowania jogi

Czym jest joga

Joga jest jednym spośród starożytnych systemów filozoficznych. Wykopiska archeologiczne (Kieniewicz, 1980) wskazują na to, że powstała ona przeszło 4 tysiące lat wstecz, kiedy plemiona Ariów zaczęły docierać w rejon Indusu. Migracja ludów europejskich rozpoczęła się w kierunku subkontynentu indyjskiego około 6-7 tysięcy lat wstecz. Wg Kieniewicz, 1980; Cyboran, 1986; Jakubczak, 1999 w starożytności słowo to oznaczało nałożenie jarzma, ujarzmienie, okiełznanie, jarzmo (dla zwierząt) lub też zaprzęganie, wiązanie, przywiązanie, połączenie (dla zwierząt bądź rzeczy). W znaczeniu terminu filozoficznego słowo to jest rozumiane jako ujarzmianie i ujarzmienie lub też łączenie [się] i połączenie [się]. Joga jako system ćwiczeń oddziałujących na ciało i umysł istnieje około 4 tysięcy lat, a jej podstawy spisał około 2 tysięcy lat temu Patańdźali w Jogasutrach (Cyboran, 1986; Jakubczak 1999; Szopa, 2008; Szyszko-Bohusz, 1978; Górna i Szopa, 2005; Grabara i Szopa, 2011). W sutrze I.2 objaśnia, że słowo to oznacza ujarzmienie swojej świadomości, ego i umysłu. Idąc jego tokiem myślenia współcześni ludzie stosują metody jogi, aby opanować oddziaływanie zmysłów na człowieka, aby to on nimi kierował, a nie one nim oraz zbudował w sobie harmonię ciała

¹ - Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

i umysłu (niektórzy dodają także i ducha). Hatha joga jest systemem ćwiczeń wyodrębnionym z głównego nurtu klasycznej jogi indyjskiej zwracającym przede wszystkim uwagę na ćwiczenia fizyczne asan. Został on stworzony około tysiąca lat wstecz przez Gorakszę, a spisany przez Swatmaramę (2012).

Czym jest jakość życia

Słowo jakość w zależności od dyscypliny nauki jest w różny sposób definiowane (Maciąg, 2010; Cervone i Pervin, 2011; Hall i in., 2013; Heszen, 2013; Heszen i Sęk, 2012; Goleman, 2005; Bishop, 2007; Czapiński, 2015; Seligman, 2010). Najczęściej jest ono rozumiane jako stopień spełniania przez przedmioty stawianych wymagań. Inna definicja – jakość to właściwość, rodzaj, gatunek, wartość danego przedmiotu (całokształt cech danego przedmiotu). Ponieważ ćwiczenia jogi są rozumiane przez naukę jako techniki psychosomatycznego oddziaływania na człowieka, dlatego też poprzez jakość życia będziemy rozumieć spełnienie oczekiwanych przez nas warunków psychosomatycznych.

Materiał i metody badawcze

Aby odpowiedzieć na pytanie badawcze „jak ćwiczenia hatha jogi poprawiają jakość życia?”, badaniom poddano osoby ćwiczące hatha jogę: 1. w Akademickim Związku Sportowym, 2. w trakcie studiów podyplomowych Relaksacja i Joga na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Grupa badawcza liczyła 111 osób, w tym 95 kobiet i 16 mężczyzn (średnia wieku 42,96 lat). Badania przeprowadzono w kwietniu i maju 2017 r.

Badani odpowiadali na 14 pytań, a także informowali o czasie trwania i intensywności ćwiczeń. Pytania zawarte w autorskim kwestionariuszu dotyczyły psychosomatycznego oddziaływania jogi na osoby ją praktykujące. W szczególności były to:

- częstotliwość występowania zjawiska stresu,
- odczucia zmniejszenia się lub zwiększenia odczucia stresu w porównaniu do okresu sprzed wykonywania ćwiczeń jogi,
- zmiany nastawienia do własnego wyglądu,
- zmiany w sposobie oddychania i wpływ rodzaju oddychania na życie codzienne,

- jak koncentracja na oddychaniu pomaga zmniejszyć stres w stresujących sytuacjach,
- wpływ praktyki jogi na układ nerwowy,
- wpływ na emocje,
- jakie inne konsekwencje ćwiczeń zostały zauważone.

Rezultaty badań

Otrzymano następujące wyniki o trwaniu i intensywności praktyki:
Długość praktyki jogi:

- poniżej 1 roku – 19 os.
- od 1 roku do 2 lat – 20 os.
- od 2 do 3 lat – 20 os.
- powyżej 3 lat – 52 os.

Częstotliwość wykonywania ćwiczeń:

- więcej niż 3 razy w tygodniu – 47 os.
- 3 x w tygodniu – 18 os.
- 2 x w tygodniu – 25 os.
- 1 x w tygodniu – 18 os.
- rzadziej – 3 os.

Uczestnicy badań w trakcie jednego treningu przeciętnie praktykowali po 81,52 min. (udzielono 109 odpowiedzi).

Badani odpowiadali dobrowolnie na 14 pytań zawartych w kwestionariuszu ankiety, dotyczących psychosomatycznego oddziaływania wykonywanych ćwiczeń. Poniżej szczegółowe odpowiedzi na pytania.

1. Jak często znajdujesz się w sytuacji, która wywołuje u Ciebie uczucie stresu? Udzielono 109 następujących odpowiedzi:
 - kilka razy dziennie – 41 os.
 - raz dziennie – 22 os.
 - raz na 2-3 dni – 22 os.
 - raz w tygodniu – 16 os.
 - raz na miesiąc – 6 os.
 - rzadziej – 2 os.
 - wcale nie odczuwam stresu – 0 os.
2. Czy praktyka hatha jogi zmniejszyła lub zwiększyła odczuwanie sytuacji stresujących w stosunku do tego co było przed rozpoczęciem ćwiczeń? Udzielono 107 następujących odpowiedzi:
 - odczuwam ich mniejszą ilość – 82 os.

- odczuwam je tak samo często – 8 os.
 - odczuwam ich większą ilość – 1 os.
 - nie wiem – 16 os.
3. Czy praktykowanie hatha jogi zmieniło Twój stosunek do swojego wyglądu zewnętrznego?
- tak – 62 os.
 - nie – 34 os.
 - nie wiem – 15 os.
4. Jeśli tak, to proszę odpowiedz w jaki sposób? Najczęściej wśród 61 odpowiedzi wymieniano:
- zwiększyło akceptację ciała i samego siebie,
 - spowodowało pozbycie się kompleksów,
 - poprawiło sylwetkę, wyszczupliło i wzmocniło ciało,
 - zniknął wstyd z powodu niedoskonałości sylwetki w trakcie ćwiczeń z dużo szczuplejszymi osobami,
 - pojawiło się uczucie radości z własnej sylwetki i dobrego wyglądu,
 - pojawiła się dbałość o sylwetkę, używanie kosmetyków naturalnych, zmniejszył się nadmierny makijaż oczu,
 - zniknął ból kręgosłupa,
 - zwiększyła się świadomość ciała, mięśni,
 - pojawiła się sprężystość ruchów,
 - pojawiła się akceptacja tego co jest oraz brak dążenia do zmian „czegoś” na siłę,
 - pojawiła się akceptacja własnych słabości, ograniczeń,
 - pojawiło się uświadomienie, że każdy z nas jest indywidualny, niepowtarzalny i piękny,
 - zwiększyła się samoakceptacja,
 - przestało mieć znaczenie „jak wyglądam”, a nabrało znaczenia „jak się czuję”.
5. Czy praktykując hatha jogę zauważyłeś/-aś zmiany w sposobie oddychania?
- tak: 86,
 - nie: 25.
6. Jeśli tak, to jakie? Najczęściej wśród 84 odpowiedzi wymieniano:
- oddech jest bardziej świadomy, kontrolowany, spokojny,
 - oddech jest miarowy, jestem bardziej opanowana,
 - oddech jest wydłużony, pogłębiony,
 - lepiej jest dotleniany organizm,

- oddech jest wolniejszy,
 - zwiększyła się pojemność płuc,
 - odczuwam części ciała biorące udział w procesie oddychania,
 - w sytuacji stresowej pracuję oddechem, żeby się wyciszyć,
 - oddechy są przemyślane, jakość oddychania jest „lepszą”,
 - nie brakuje mi tchu przy większym wysiłku,
 - czuję taki uważny (świadomy) przepływ energii wzdłuż całego ciała,
 - łatwiej jest mi oddychać na leżąco,
 - nabyłam umiejętność obserwacji oddechu,
 - czuję jaką ma moc i jaki jest ważny podczas praktyki (pogłębia, wydłuża czas trwania asany),
 - swobodniej i lżej się oddycha,
 - oddycham nosem, mniej się męczę,
 - częściej zwracam uwagę na sposób oddychania,
 - praktykuję pełny oddech, częściej przypominam sobie, aby wysuwać klatkę piersiową do przodu i prostować plecy,
 - choruję na astmę, zauważyłam u siebie spokojniejszy i dłuższy oddech, potrafię oddychać w sytuacji „zaciśnięcia się” górnych dróg oddechowych,
 - oddycham spokojniej zwłaszcza przy wysiłku i przez nos. Było to bardzo pomocne w trakcie rodzenia dzieci,
 - jeśli czuję, że mam nadciśnienie, arytmie, to zaczynam oddychać tak aby uspokoić pracę serca,
 - poprzez świadomy oddech pojawiła się lekkość praktyki asan jogi, pozytywne myślenie i nastawienie,
 - po prostu zwracam teraz uwagę, że w ogóle oddycham,
 - oddech daje rozluźnienie (wydech) i energię (wdech).
7. Czy skupienie na oddechu podczas praktyki hatha jogi pomaga Ci w wykonywaniu asan?
- Udzielono 109 następujących odpowiedzi:
- tak – 100 os.
 - nie – 9 os.
8. Czy skupienie na oddechu pomaga Ci w życiu codziennym? Udzielono 108 następujących odpowiedzi:
- tak – 99 os.
 - nie – 9 os.

9. Czy podczas sytuacji stresującej skupianie się na oddechu pomaga w redukcji stresu?

Udzielono 109 następujących odpowiedzi:

- tak – 98 os.
- nie – 11 os.

10. Jeśli tak, to jak? Najczęściej wśród 89 odpowiedzi wymieniano:

- skupienie na oddechu zmniejsza stres, jestem bardziej opanowana, łatwiej mi się wyciszyć i trzeźwo patrzeć na daną sytuację,
- rytmiczny, głęboki oddech redukuje stres,
- skupiam się na oddechu, a nie na sytuacji,
- nawet podczas ostrych negocjacji w pracy jestem w stanie się wyciszyć,
- kontrola oddechu mnie uspokaja, odpręża, odwraca uwagę od stresu,
- skupienie na oddechu ogranicza myśli wywołujące stres, „zajrzenie” do wnętrza ciała powoduje redukcję napięcia. Oddychanie rozluźnia, zmienia perspektywę, zwalnia tempo,
- daje dystans do sytuacji,
- skupienie się na oddechu, wydłużenie go powoduje rozluźnienie tych części ciała, które się napinają,
- pomaga skoncentrować uwagę na czymś innym, rozluźnia ciało i umysł i pozwala zachować dystans do sytuacji stresującej,
- mózg przestaje się skupiać na sytuacji stresowej i dywagacjom na jej temat, przenosi swoją uwagę na kontrolowanie oddechu, uspakajanie go, wydłużanie,
- skupienie na oddechu uspokaja oddech, uświadamiam sobie, w którym miejscu mojego ciała zlokalizowane jest doznanie związane ze stresem, jego obserwacja zmniejsza stres,
- w „sytuacjach międzyludzkich” staram się nie krzyczeć tylko chwilę pooddychać skupiając się na swoim oddechu,
- ciało się uspokaja, przez co umysł jest spokojniejszy,
- wycisza negatywne emocje,
- kieruje myśli, uwagę do wewnątrz, wprowadza mnie w stan relaksu,
- skupiając się na oddechu odwracam myśli od problemów, uspokajam się, łatwiej jest mi znaleźć sposób na ich rozwiązanie,
- oddech pozwala nabrać dystansu do sytuacji stresującej,
- przeniesienie uwagi na obserwację własnego ciała, świadome wyciszenie się.

11. Czy praktyka hatha jogi wpływa na działanie Twojego układu nerwowego? Najczęściej wśród 78 odpowiedzi wymieniano:
 - uspokaja, relaksuje, harmonizuje a równocześnie dodaje energii,
 - powoduje dostrzeganie i zwracanie uwagi na rzeczy, które wcześniej nie miały dla mnie znaczenia. Pozwala z dystansem podchodzić do problemów i spokojnie je rozwiązywać,
 - wzmacnia wiarę we własne możliwości,
 - powoduje, że ruchy są bardziej skoordynowane, a bóle kręgosłupa ustają,
 - powoduje większe opanowanie w sytuacjach kryzysowych,
 - zwiększa kontrolę oddechu, ciała,
 - poprawia koncentrację,
 - polepsza sen,
 - powoduje wzrost uświadomienia sobie zdarzeń, które wywołują zdernerwowanie,
 - powoduje, że zdecydowanie częściej jestem obserwatorem,
 - obniża stany lękowe i depresję, powoduje mniej ataków paniki,
 - poprawia nastrój,
 - hamuje gonitwę myśli.
12. Czy Twoim zdaniem emocje wywołują ruch? Udzielono 102 następujące odpowiedzi:
 - tak: 95,
 - nie: 7.
13. Czy według Ciebie praktykowanie hatha jogi wzmacnia emocje? Udzielono 89 następujących odpowiedzi:
 - daje radość życia, zmniejsza rozdrażnienie i złość,
 - uspokaja, poprawia nastrój, szczególnie zwiększa uczucie radości,
 - uwrażliwia na bodźce zewnętrzne, powoduje większe zainteresowanie otoczeniem, atmosferą panującą wokół, ludźmi, itd.
 - pogłębia świadomość,
 - pomaga zrelaksować się, nauczyć się skupiać na sobie, a nie tylko na rodzinie i na pracy, daje radość z wybranych asan, które wcześniej były niewykonalne,
 - wzmacnia we mnie życzliwość do ludzi,
 - wzmacnia emocje pozytywne,
 - wzmacnia poczucie szczęścia i miłości,
 - wzmacnia uczucie zadowolenia z siebie oraz radość bycia z innymi,

- wycisza emocje,
- pomaga budować wzajemne relacje, wzmacnia więzi międzyludzkie, pomaga zrozumieć bliskich, „otwiera” na ludzi,
- powoduje większy uśmiech, rozluźnienie,
- wzmacnia przeżywanie sygnałów dobiegających z przyrody, słyszenie odgłosu ptaków, szum lasu,
- wzmacnia odczucie bezinteresownej miłości do ludzi,
- wzmacnia emocje, które są w nas, bez względu na to, czy są złe, czy dobre,
- wytwarza dystans do samego siebie i innych,
- zwiększa świadomość emocji,
- niweluje energie negatywne, aktywizuje pozytywne,
- umacnia w człowieku opanowanie,
- świadomość siebie, otwartość, akceptację, pozytywne myślenie,
- praktyka statyczna - wycisza, praktyka dynamiczna - pobudza,
- umacnia w ćwiczącym akceptację świata,
- polepsza kontakt i zrozumienie emocjonalnej strony natury ludzkiej,
- wprowadza w nas spokój i harmonię,
- daje pewność siebie, zwiększa motywację, wrażliwość i czułość do swojego ciała, zwiększa poczucie własnej wartości,
- pozwala przyrzeć się swoim emocjom, dzięki czemu jesteśmy ich bardziej świadomi a co za tym idzie odczuwamy je mocniej. Dotyczy to wszystkich emocji,
- pomaga rozładować napięcia, zachować równowagę psychiczną, osiągnąć spokój wewnętrzny, wzmacnia samoświadomość i akceptację,
- wzmacnia świadomość emocji, a nie same emocje, pozwala nad nimi zapanować,
- doprowadza do dobrego samopoczucia,
- wzmacnia umiejętność świadomego zadowolenia z drobnych rzeczy dnia codziennego, rodziny, zdrowia, pogody, przyrody,
- pozwala dostrzegać pozytywne emocje jak i dłużej się nimi cieszyć,
- szacunek do siebie, do własnego ciała ale także do drugiego człowieka,
- wzmacnia poczucie pewności siebie,
- zwiększa wrażliwość i uważność (świadomość),
- wzmacnia uczucie życzliwości do siebie,
- wprowadza w stan euforii, samozadowolenia,
- wzmacnia uczucie kontroli nad sytuacją,

- stwarza dystans do świata zewnętrznego.
14. Jakie inne skutki działania praktyki hatha hagi zauważyłaś/eś?
- wzrost świadomości ciała,
 - zwiększenie odporności psychofizycznej,
 - wzrost umiejętności koncentracji umysłu,
 - polepszenie samopoczucia,
 - wzrost życzliwości do ludzi,
 - zwiększenie koordynacji ruchowej,
 - redukcję stresu,
 - zwiększenie umiejętności dokonywania wyborów,
 - łatwiejsze zasypianie,
 - poprawę samodyscypliny,
 - zmianę stosunku do wielu aspektów życia,
 - zainteresowanie medytacją oraz pracą nad rozwojem duchowym,
 - wzmocnienie empatii,
 - w pracy „otwarcie” na ludzi oraz uspokojenie emocji.

Dyskusja

Badany jest wpływ ćwiczeń jogi na jakość życia. W szczególności poprawa jakości jest zauważalna u osób z dysfunkcjami, stanem chorobowym, a także u osób starszych.

W pracy (Oron i in., 2015) wykazano skuteczność wykorzystania tych ćwiczeń w leczeniu lęku, zmniejszenia stresu i poprawie jakości życia wśród 49 niepełnych kobiet oczekujących na leczenie in vitro. Uczestniczyły one w 6-tygodniowych zajęciach jogi.

W artykule (Eyigor i in., 2018) wykazano, iż są one skutecznym i bezpiecznym ćwiczeniem łagodzącym, które poprawia jakość życia. Takie wnioski wyciągnięto po 10 tygodniach praktyki hatha jogi dla grupy 42 pacjentów.

Artykuł (Atilgan i Erbahçeci, 2018) zawiera wnioski wskazujące na to, że po cyklu ćwiczeń jogi prowadzonym przez 5 dni w tygodniu przez ponad 4 tygodnie w grupie 20 pacjentów ból zmniejszył się, poprawił się stan równowagi, a niepełnosprawność funkcjonalna i parametry jakości życia uległy poprawie.

W pracy (Jorge i in., 2016) wykazano, że po 12 tygodniach praktyki jogi wśród 40 kobiet wyniki w zakresie objawów menopauzy, poziomu stresu

i objawów depresji obniżyły się, a wyniki w zakresie jakości życia były znacznie wyższe niż przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Wniosek, że ćwiczenia jogi powinny być zalecane osobom starszym, aby uelastycznić mięśnie i zwiększyć zakres ruchów w stawach (poprawiając w ten sposób ich gibkość) wskazano na podstawie badań w artykule (Grabara i Szopa, 2015). Jest to ważnym element poprawy jakości życia w wieku dojrzałym.

W tej pracy autorzy wzięli pod uwagę osoby, które praktykują jogę od dłuższego czasu i pokazali jak praktyka jogi wpływa na ich życie.

Wnioski końcowe

Przeprowadzone badania o wpływie ćwiczeń hatha jogi na poprawę samooceny zdrowia osób ćwiczących wskazują, że:

- wyraźnie zmniejszyło się odczuwanie sytuacji stresujących w stosunku do okresu sprzed rozpoczęcia ćwiczeń,
- zwiększyła się akceptacja własnego wyglądu zewnętrznego,
- zmienił się sposób oddychania,
- skupienie się na oddechu pomaga w wykonywaniu asan, ale także na co dzień – pomagając w znacznej redukcji stresu,
- wpływają one na układ nerwowy, powodując łatwiejsze osiągnięcie stanu relaksu oraz pozytywnych emocji,
- inne oddziaływania są podane w odpowiedziach na pytanie 14.

Na podstawie przedstawionych wyników badań można wnioskować, że proponowane przez hatha jogę techniki psychosomatyczne poprawiają samoocenę zdrowia na poziomie fizycznym i psychicznym.

Bibliografia

- Atilgan, E., Erbahçeci, F. (2018). Comparison of the effects of yoga and physiotherapy program on quality of life, balance, pain level, and sleep quality in individuals with chronic low back pain. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 5(3), 158-166.
- Bishop, G. (2007). *Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Cervone, D., Pervin, L.A. (2011). *Osobowość. Teoria i praktyka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Cyboran, L. (1986). *Klasyczna joga indyjska*. Warszawa: PWN.
- Czapiński, J. (red.) (2015). *Psychologia pozytywna, nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: PWN.

- Eyigor, S., Uslu, R., Apaydin, S., Caramat, I., Yesil, H. (2018). Can yoga have any effect on shoulder and arm pain and quality of life in patients with breast cancer? A randomized, controlled, single-blind trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 32, 40-45.
- Goleman, D. (2005). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
- Górna, J., Szopa, J. (2005). *Joga, Ruch - oddech - relaks*. Katowice: KOS.
- Grabara, M., Szopa, J. (2011). *Asany jogi dla współczesnego człowieka*. Katowice: Wyd. AWF Katowice.
- Grabara, M., Szopa, J. (2015). The article Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in women over 50 years old. *Journal of Physical Therapy Science*, 27 (2), 361-365.
- Hall, C.S., Lindzey G., Campell J.B. (2013). *Teorie osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I., Sęk, H. (2012). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jakubczak, M. (1999). *Poznanie wyzwalające. Filozofia jogi klasycznej*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Jorge, M.P., Santaella, D.F., Pontes, I.M., Shiramizu, V.K., Nascimento, E.B., Cabral, A., ... Ribeiro, A.M. (2016). Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 26, 128-135.
- Kieniewicz, J. (1980) *Historia Indii*. Wrocław - Warszawa - Kraków - Gdańsk: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo.
- Maciąg, J. (2010) *Systemy zarządzania jakością usług: zasady i metody (na przykładzie usług turystycznych i rekreacyjnych)*. Katowice: Wydawnictwo AWF Katowice.
- Oron, G., Allnutt, E., Lackman, T., Sokal-Arnon, T., Holzer, H., Takefman, J. (2015). A prospective study using Hatha Yoga for stress reduction among women waiting for IVF treatment. *Reproductive biomedicine online*, 30(5), 542-548.
- Seligman, M. (2010). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Poznań: Media Rodzina.
- Swatmarama, Y. (2012). *Hatha Yoga Pradipika*. Munger, Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Szopa, J. (2008). Rekreacja ruchowa poprzez jogę. W: W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. Katowice: Wyd. AWF Katowice.
- Szysko-Bohusz, A. (1978). *Joga - indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny*. Wrocław - Kraków - Gdańsk.

Lesław Kulmatycki¹

PIERWSZE AKADEMICKIE STUDIA JOGI W POLSCE: PROGRAM, PROWADZĄCY, KOMPETENCJE - REFLEKSJE PO SIEDMIU LATACH

Streszczenie

Opisane w podręcznikach socjologii i antropologii kulturowej zjawisko wymagające adaptacji w zastanej kulturze zazwyczaj odnosi się do trzech faz: popularyzacji, konsolidacji i akulturacji. O jodze na Zachodzie czy jodze w Polsce również możemy mówić o fazach zainteresowania, osławiania i społecznej akceptacji. Jednym z rozpoznawalnych objawów zbliżania się do fazy najbardziej dojrzałej recepcji nowego zjawiska, czyli fazy akulturacji, jest powstawanie zorganizowanych form kształcenia w zakresie nowej dziedziny. W tym wypadku łączy się z profesjonalizacją nauczania jogi, budowaniem standardów dobrych praktyk, ustalaniem wymogów w zakresie wiedzy i umiejętności oraz ustalaniem zasad certyfikacji i nadawania dyplomów akademickich.

Pierwszą w Polsce szkołą na poziomie uniwersyteckim, a rozpoczynającą regularne podyplomowe studia „Psychosomatycznych Praktyk Jogi” była Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, a konkretnie Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych.

W 2010 roku rozpoczęła się pierwsza edycja 2-letnich, obejmujących 420 godzin studiów zakończonych napisaniem i obroną pracy dyplomowej, a w roku 2017 zakończyła się trzecia edycja. W związku z siedmioletnim doświadczeniem prezentowane są najważniejsze założenia tego rodzaju studiów. W podsumowaniu autor wskazuje na konieczność podjęcia dyskursu profesjonalistów zarówno akademickich jak i praktyków na rzecz tworzenia podstawowych standardów nauczania jogi w Polsce.

Słowa kluczowe: Joga, studia podyplomowe, program, kompetencje

Wprowadzenie

Wyrażenie „joga współczesna” odnosi się do wielu nurtów przenikania kultury indyjskiej do kultury zachodniej nie tylko w odniesieniu do praktyk jogi, ale również w odniesieniu do filozofii i stylu życia czy światopoglądu. Elisabeth De Michelis (2004) w swojej pracy na temat recepcji jogi w krajach zachodnich proponuje odnieść się do dwóch istotnych dla rozwoju jogi na Zachodzie dat. Pierwszą datą jest 1849 rok, kiedy Henry David Thoreau, amerykański poeta transcendentalista, pisał do przyjaciela w liście, iż sam

¹ - Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

jest joginem. To był ten moment, kiedy zdano sobie sprawę, że joga może być udziałem zachodniego człowieka. Data druga, to 1993 rok, kiedy w Chicago na Parlamencie Religii pojawił się Swami Vivekananda. Jego przemówienie oraz przybliżenie filozofii jogi stało się początkiem zainteresowania duchowością indyjską. Od tego czasu w Ameryce i w Europie pojawiają się ambasadorzy nowych ćwiczeń. Była to jednak zewnętrzna strona jogi, przejawiała się w demonstrowaniu skomplikowanych ćwiczeń fizycznych oraz w przybieraniu ekscentrycznych pozycji ciała. De Michelis odnosząc się do żywiłowego rozwoju szkół jogi na Zachodzie proponuje termin „współczesnej jogi posturalnej” (Modern Postura Yoga) (s. 4). Zwraca też uwagę na błędne utożsamianie jogi posturalnej z hatha jogą, która w krajach zachodnich jest potraktowana bardzo wybiórczo, dlatego proponuje wprowadzenie terminu „neo hatha joga” (s. 8). Innym problemem, który dopiero czeka na adekwatną diagnozę to próba zdefiniowania i opisania jogi psychicznej oraz duchowości jogi. Z historii jogi na Zachodzie wynika, że zainteresowanie tą grupą praktyk jogi było raczej elitarne i dotyczyło zamkniętych grup. Wystarczy wspomnieć, że podejmowanie tego rodzaju praktyk na poziomie psychologiczno-duchowym przez związki i stowarzyszenia ezoteryczne i teozoficzne nie do końca też identyfikowane były z jogą. Przykładem może być powstanie w 1875 r. i działalność Towarzystwa Teozoficznego czy innych temu podobnych. Oczywiście joga jako system pomocna była również w wyjaśnianiu skomplikowanych zawiłości psychologiczno-filozoficznych, nie mniej w odróżnieniu od jogi fizycznej czy posturalnej, jej recepcja była jedynie „szczętkowa”. Tym większym wyzwaniem jest więc próba ujęcia w programie kształcenia nie tylko anatomiczno-fizjologicznych czy medycznych aspektów jogi, ale również zagadnień odnoszących się zarówno do procesów psychicznych, świadomościowych czy też duchowo-filozoficznych. Takie też przesłanie towarzyszyło autorowi koncepcji studiów przy opracowaniu idei, programu oraz zakresu końcowym kompetencji absolwentów.

Etapy rozwoju jogi na Zachodzie

Każde nowe zjawisko w odmiennych kulturowo społecznościach wymaga czasu na oswojenie i zrozumienie. Również joga wchodząca do krajów Europy i Ameryki Północnej poddawana była na właściwej ewolucji. W wypadku jogi można wskazać na trzy etapy:

1. popularyzacji (1950-1975),
2. konsolidacji (1975-1990),

3. akulturacji (1990- do teraz).

W każdym z tych etapów można wskazać na szczególne cechy charakterystyczne. Etap popularyzacji przejawiał się przede wszystkim pojawianiem się szkół jogi oraz publikacją wielu podręczników jogi. W tym też etapie również na fali ruchów kontrkulturowych w latach 60. nastąpiło znaczące zainteresowanie się filozofią jogi, ale też pojawieniem się wielu charyzmatycznych guru niosących przesłanie dla zbuntowanych grup młodzieży. W tym też okresie pojawiają się newage'owskie propozycje osobistego rozwoju i holistycznego rozwiązywania problemów. Etap kolejny, to etap konsolidacji, który w Polsce przejawia się nadal, choć w większości rozwiniętych krajów zachodnich jest zakończony. Główne cechy tego etapu to: bardziej stabilne szkoły jogi z długą tradycją (minimum 20 lat), standaryzacja szkolenia nauczycieli jogi, regularnie wydawane pisma poświęcone jodze, włączanie jogi do programów terapeutycznych, wychowawczych, sportowych oraz tworzenie specyficznie ukierunkowanych na poszczególne grupy, np. dla kobiet w ciąży lub ludzi niepełnosprawnych. Można powiedzieć, że w Polsce jesteśmy w środku tego etapu. Trzeci etap w krajach zachodnich rozpoczął się z początkiem lat 90. I od tego czasu ma być już stałym elementem kulturowym zachodnich społeczeństw. Do najważniejszych cech tego ostatniego etapu zaliczyć można następujące:

1. Oficjalnie uznawanie szkół i ośrodków jogi przez państwowe instytucje np. Ministerstwo Edukacji. Interesująca jest historia starań BWY (British Wheel of Yoga) aby być członkiem brytyjskiego Sport Council's. Batalia toczyła się od 1991 r. i zakończyła w 1995 r. kompromisem. Mianowicie BWY została wzięta pod skrzydła podsekcji 'Movement and Dance' (De Michelis, 2004, s. 206).
2. Praktyki jogi są coraz częściej rekomendowane przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej jako uzupełnienie terapii czy działań profilaktycznych.
3. Następuje profesjonalizacja nauczania jogi, opracowywane są standardy dla zawodu, wymogi dotyczące pracy z ludźmi, honorowane są uznane szkoły oraz ich certyfikaty.
4. Wskazuje się na racjonalne korzyści wynikające z praktyk jogi, promuje się badania naukowe, dostępne są granty. Również wskazuje się na niebezpieczeństwa wynikające z niewłaściwego praktykowania jogi.
5. Zaczyna dominować zdrowotny nurt jogi, natomiast słabnie na sile nurt ezoteryczno-charyzmatyczny związany z osobą „guru”. Nie ma

problemu z umiejscowieniem jogi w grupie praktyk zdrowotnych i samorozwojowych oraz problemów z dialogiem światopoglądowym (Kulmatycki, 2016).

6. Wyraźny i stały wzrost zainteresowania jogą, np. w UK z badań wynika, że tylko w obrębie szkół jogi posturalnej od roku 1970 do 1992 nastąpił 300 procentowy wzrost (De Michelis, 2004, s. 194).
7. Globalizacja jogi poprzez systemowe działania oraz wymianę doświadczeń (seminaria, konferencje, itp.), np. w 1990 r. w raportach British Iyengar Yoga Teachers wymienia się liczbę kilkunastu milionów praktykujących tą metodą na całym świecie (De Michelis, 2004, s. 205).
8. Tworzenie się krajowych organizacji skupiających szkoły jogi, np. USA Alliance of Yoga czy wspomniana British Wheel of Yoga. (BWY).
9. Coraz bardziej owocne starania krajowych organizacji skupiających nauczycieli jogi o uznanie zawodu.

Ewolucja jogi w krajach zachodnich postępuje według osobnych reguł. Dlatego niezbędne jest wypracowanie nowego nazewnictwa dla jogi zachodniej. Wprawdzie De Michelis proponuje takie terminy jak: Modern Postural Yoga (MPY), Modern Psychosomatic Yoga (MPsY), Modern Meditation Yoga (MMY) i Modern Denominational Yoga (MDY) (s. 188), to jednak wymagają one bardziej precyzyjnego i akademickiego zdefiniowania. Joga klasyczna jest jednością i raczej nie dzieli się ją na poszczególne segmenty uzależnione od fizyczności czy psychiczności. Jeśli wymieniane są rodzaje jogi, to wynikają z charakteru dominującej tendencji osobowościowej (*karma, raja, bhakti* itp.). Dlatego przygotowując wstępną koncepcję studiów, niezbędne było wyjaśnienie tego rodzaju wątpliwości studentom. Dlatego ważnym dla organizatora było stworzenie zapisu „filozofii studiów” (cz. 5).

Etapy rozwoju jogi w Polsce

Szacuje się, że w Polsce regularnie uprawia jogę około 200-250 tys. osób i do prowadzenia klas potrzebni są instruktorzy i nauczyciele jogi. Jeszcze dziesięć lat temu z badań wynikało, że była to grupa rzędu 50 tys. Biorąc pod uwagę dynamikę zainteresowania tego rodzaju aktywnością w krajach szybko przechodzący proces adaptacji jogi do potrzeb zainteresowanych w USA (12 proc. dorosłej populacji jest zainteresowana). W związku z rosnącym zainteresowaniem, pojawia się coraz więcej szkół jogi, oferujących szeroką gamę programów adresowanych do różnych grup. W Polsce w okresie po wojennym rozwój prowadzenia otwartych klas jogi dla zainteresowanych

przebiegał w dwóch zasadniczych etapach i trudno jeszcze mówić o etapie akulturacji.

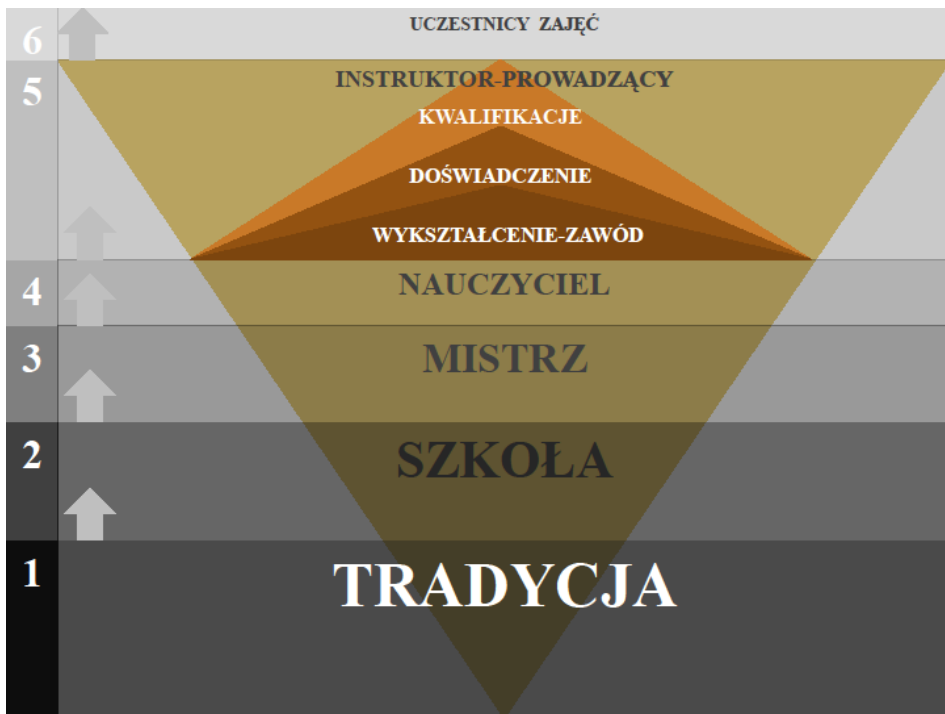
Etap pierwszy otwierały pierwsze publiczne zajęcia jogi oferowane przez **Malinę Michalską** w latach 60. Zajęcia z jogi rozpoczęła po zakończeniu kariery tancerki. Pasjonowała się jogą i medycyną tybetańską i z czasem sama zaczęła prowadzić zajęcia *hatha-jogi* dla zainteresowanych grup. W 1966 r. nawiązała kontakt z *Bihar School of Yoga* i rok później ambasador Indii wręczył Malinie Michalskiej oficjalny dyplom upoważniający ją do prowadzenia klas jogi w Polsce. Kolejnym krokiem były organizacyjne działania podjęte w latach 60. przez Tadeusza Paska, który jako doktorant przy AWF w Warszawie nawiązał kontakt z ośrodkiem Sivanandy w Rishikesh, a następnie sam też udał się do Indii, do Bihar School of Yoga, gdzie brał udział w międzynarodowym kursie instruktorów jogi. To dzięki jego zapałowi i organizacyjnym wysiłkom podjęte zostały starania o oficjalne przygotowanie instruktorów jogi w Polsce w ramach kursów Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej (TKKF). Od połowy lat 70. do dzisiaj instruktorzy i nauczyciele jogi mają możliwość nabywania stopni instruktorów rekreacji ze specjalnością ćwiczeń relaksowo-koncentrujących jogi. Pod redakcją Tadeusza Paska ukazał się w 1975 r. pierwszy akademicki podręcznik „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących” głównie dotyczący ćwiczeń jogi.

Etap drugi rozpoczął się w drugiej połowie lat 80. kiedy pojawiła się możliwość wyjazdów do ośrodków szkoleniowych w Indiach i do krajów zachodnich i można powiedzieć, że trwa do dziś. W tym czasie można mówić o kształtowaniu się określonych szkół jogi oraz grup instruktorów i nauczycieli. Dopiero w latach 90. wraz z transformacją ustrojową ukazują się nie tylko podręczniki o jodze, ale również pojawiają się możliwości rozszerzenia swoich kompetencji w zakresie uczenia ćwiczeń jogi. Jest to również czas początków powstawania pierwszych bardziej rozbudowanych programowo szkół jogi. Zapraszani są również pierwsi instruktorzy czy nauczyciele jogi z zewnątrz. Etap ten ma już pewne cechy dobrego ugruntowania zajęć jogi w Polsce, gdyż związany jest powstawaniem nie tylko szkół jogi, ale też z organizacją, związków czy propozycji edukacyjnych w zakresie systematycznego kształcenia nauczycieli. Szczególnie w ostatniej dekadzie, po roku 2010 można mówić o zdecydowanym przyspieszeniu liczby szkół jogi i co za tym idzie czynnych instruktorów i nauczycieli prowadzących zajęcia jogi.

Kim jest instruktor czy nauczyciel jogi?

W tradycji kraju jogi, czyli w Indiach, obowiązuje zasada przekazywania prawa nauczania najbardziej zaawansowanemu uczniowi przez mistrza. Natomiast w naszej, zachodniej kulturze patrzymy nieco inaczej. Dlatego pytanie „Kim jest ten, który przekazuje jogę innym?” jest pytaniem podstawowym. Od próby odpowiedzi na nie zależy tworzenie programu studiów. Poniżej (ryc. 1) przedstawiam na modelu-schemacie hierarchiczną kolejność przekazywania sztuki jogi. Podejmuję próbę uporządkowania poszczególnych etapów kształtowania się najpierw określonej tradycji, z której wyrasta szkoła wyposażająca w specyficzne kompetencje mistrzów, nauczycieli i instruktorów jogi. Na przedstawionym schemacie wielopoziomowy prostokąt ilustruje kolejność przekazywania specyficznej wiedzy jak i umiejętności w sześciu etapach, od określonej tradycji do uczestnika zajęć. Podstawą jest określona tradycja, która wypracowuje w konkretnej czaso-przestrzeni swoje praktyki. O tradycji można mówić w odniesieniu np. do natha jogi, tantra jogi lub jogi tybetańskiej. Z niej kształtuje się określona szkoła, która z czasem zawęży praktyki do tych najbardziej użytecznych czy sprawdzonych. Za kontynuowanie owej specyficznej linii nauczania (szkoły) odpowiedzialny jest zazwyczaj mistrz (guru jako „autorytet praktyki”). To on skupiał wokół siebie uczniów, którzy stawali się tymi, którzy nabywali różne kompetencje w przekazywaniu swojego praktycznego doświadczenia.

Taki model się sprawdzał przez tysiące i setki lat pod warunkiem elitarności jogi praktykowanej w odosobnieniach jogi (szramach). Z czasem, gdy joga stała się prawie masowym ruchem na rzecz poprawy swojego dobrostanu, to należy na to spojrzeć inaczej. Bez wątplenia był to istotny dylemat przygotowania programu studiów jogi. No bo dla kogo? Dla instruktora od asan, który ma dobrą znajomość anatomii i fizjologii organizmu? Dla mentora od spraw radzenia sobie z trudami życia, który sam sobie z nimi poradził i chce się podzielić swoim psychologicznym doświadczeniem z innymi? A może dla lidera duchowego, który staje się autorytetem we wszystkich sprawach życia i daje wskazówki dotyczących każdej sfery życia? Przed podjęciem decyzji o przygotowaniu programu studiów zostały podjęte badania na temat: „Kto zajmuje się jogą w Polsce”. Na stronach internetowych reklamowały się szkoły, ośrodki, nauczyciele, toteż zadając sobie trud ich analizy, można było znaleźć wiele informacji. Badania przeprowadzone zostały dwukrotnie w 2005 i 2012 r. (Kulmatycki i Burzyński, 2008; Kulmatycki i Boroń-



Ryc. 1. Schemat hierarchicznej kolejności przekazywania wiedzy w kulturze indyjskiej w zestawieniu do trzech grup kompetencji osób prowadzących zajęcia jogi w krajach zachodnich

Źródło: opracowanie własne.

Krupińska, 2014). Z badań z 2012 roku wynikało, że trudno jest zidentyfikować kierunkowe wykształcenie u wszystkich uczących jogę, gdyż aż 133 (na 463), czyli ponad 1/3 prowadzących nie podawało swojego wykształcenia ani zawodu. Jest to znaczny postęp, gdyż w badaniach poprzednich (badania z roku 2005), ok. 2/3 nauczycieli nie podawało swojego wykształcenia. Jeśli chodzi o grupę zawodową, to najczęściej uczący jogi wywodzili się z grupy zawodowej fizjoterapeutów, instruktorów rekreacji ruchowej oraz generalnie absolwentów AWF-u (ale nie wiadomo jakich kierunków). Choć były to bardzo ogólne dane, to z jednej strony wskazywały na kompetencje, choćby od strony funkcjonowania organizmu człowieka, ale z drugiej, mówiły o „przypadkowości”, a być może sporej niekompetencji w przedmiocie uczenia. Z jednej strony były to informacje wskazujące na niskie kwalifikacje instruktora czy nauczyciela jogi w Polsce, a z drugiej wskazywały na gotowość podnoszenia kwalifikacji.

Filozofia studiów

Tworząc program studiów ważne było nie tyle branie pod uwagę programu jakiejś wybranej szkoły czy nurtu jogi, lecz wzięcie pod uwagę szerokiego spektrum wszelkich odmian jogi mieszczących się tradycyjnym ujęciu kodyfikatora jogi klasycznej Patańdzalego. Poniżej podanych zostało dwanaście założeń „filozofii studiów” stanowiących podstawę dla budowania programu, z którymi przed podjęciem studiów zapoznaje się każdy potencjalny student.

Tabela 1

Zapis 12 podstaw filozofii studiów, z którymi zapoznają się studenci przed podjęciem studiów.

L.p.	Podstawy filozofii studiów
1	PROCES. Praktyki jogi wywodzą się z Indii i stosowane są przez człowieka ponad trzy tysiące lat na całym świecie, zatem ciągle są modyfikowane i dostosowywane do potrzeb współczesnego człowieka.
2	UNIWERSALIZM. Joga należy do uniwersalnych dóbr ludzkości, dlatego też we współczesnym globalnym świecie w sposób szczególny powinna łączyć ludzi o różnych poglądach, tradycjach kulturowych czy systemach wierzeń.
3	TRADYCJE. Studia nie koncentrują się na szczególnej tradycji czy szkole jogi, natomiast wszystkie proponowane tradycje uzupełniają się wzajemnie.
4	RACJONALNOŚĆ. Program studiów oparty jest przede wszystkim o racjonalne tradycje jogi uzupełniające zachodnie nauki o człowieku. Twórcy studiów odwołują się przede wszystkim do tych nurtów jogi współczesnej, które podejmują dialog z nauką.
5	CAŁOŚCIOWOŚĆ. Joga ujmuje człowieka holistycznie i jako system wiedzy i praktyk rozpatrywana jest na kilku poziomach: duchowym, filozoficznym, psychologicznym, cielesnym.
6	DOBROSTAN. Głównym celem studiów jest nauka podstawowych psychosomatycznych praktyk jogi, w kontekście szeroko rozumianego radzenia sobie ze stresem, poprawy swojego zdrowia i rozwoju osobistego.
7	INDYWIDUALIZACJA. Studenci zachęceni są do indywidualnego podejścia do programu studiów, co oznacza możliwość szczególnej koncentracji na tych punktach programu, które sprzyjają ich własnej drodze rozwoju.

8	OTWARTOŚĆ. Studia mają charakter otwarty, co oznacza, że istnieje możliwość modyfikacji programu w obrębie części zaproponowanych przez organizatorów treści.
9	ATMOSFERA. Praca w obrębie praktyk jogi wymaga specyficznej atmosfery studiowania sprzyjającej uważności. Jest to możliwe przy zachowaniu wzajemnego szacunku i tolerancji dla inności w teoretycznym podejściu do filozofii jogi, jak i jej praktyce.
10	DOŚWIADCZENIE. Prowadzący zajęcia praktyczne oraz wykładowcy to zarówno naukowcy zajmujący się jogą, jak i praktycy reprezentujący różne tradycje i szkoły a potrafiący przekazać swoją wiedzę i doświadczenie innym.
11	UPRAWNIENIA. Studenci otrzymują dyplom ukończenia studiów podyplomowych, ale nie oznacza to, że mają jakiegokolwiek uprawnienia. Nie ma nic takiego jak uprawnienia do nauczania jogi, gdyż nie ma takiego zawodu jak „nauczyciel jogi”.
12	ORGANIZACJA. Studentów obowiązują wymogi wynikające ze studiowania trybem podyplomowym podlegają takim samym rygorom jak studenci na wszystkich innych studiach o charakterze podyplomowym.

Źródło: opracowanie własne.

Uzasadnienie studiów

W projekcie, który musiał być zaakceptowany przez Radę Wydziału AWF Wrocław wyraźnie podkreślałem, że „Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi” wywodzą się z Indii i stosowane są przez człowieka ponad trzy tysiące lat, że sam termin „joga” jest tłumaczony z sanskrytu jako „ujarzmienie” bądź „połączenie” i w rozumieniu współczesnych dla naszych akademickich potrzeb dotyczy przede wszystkim zintegrowania ciała i umysłu poprzez opanowanie emocji, myśli oraz funkcji ciała. I dalej, że obecnie na Zachodzie można mówić o wzmożonych zainteresowaniu tego rodzaju ćwiczeniami we wszystkich środowiskach: medycznym, kultury fizycznej, wychowawczo-pedagogicznym, sportowym czy filozoficzno-duchowym. Podkreślałem, że uczelnie wychowania fizycznego widzące człowieka zarówno ze strony biologicznej, jak i humanistycznej najpełniej spełniają wymogi całościowego kształcenia specjalistów w tej dyscyplinie. Wśród korzyści z tego rodzaju wiedzy i praktycznych umiejętności wskazywałem na badania, które podkreślają, iż joga są jednym z najbardziej docenionych systemów prozdrowotnych. Od kilkudziesięciu lat znane są również na Zachodzie pozytywne strony oddziaływania fizycznych i psychicznych ćwiczeń jogi na

człowieka (Kunalayananda i Vinekar, 1973). W uzasadnieniu podkreślałam, że praktyki jogi pomagają współczesnemu człowiekowi w radzeniu sobie ze napięciami stresem oraz zapobiegają wielu schorzeniom psychosomatycznym, potwierdzają korzystny wpływ klasycznych pozycji jogi na rozluźnienie mięśniowe oraz na osiągnięcie stanów równowagi emocjonalnej, obniżenia aktywności myślowej czy zwolnienie procesów metabolicznych. Wskazywałam również na badania, z których wynika, że trening jogi sprzyja relaksacji, koncentracji, kontroli negatywnych stanów emocjonalnych (agresji, lęku, poczucia własnej wartości itp.) oraz ułatwia relacje interpersonalne. Ważnym motywem rozpoczęcia studiów z psychosomatycznych praktyk jogi, były opinie studentów, absolwentów studiów wcześniej powstałych, takich jak Podyplomowe Studia Promocji Zdrowia oraz Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych, którzy wyrażali swoje zainteresowanie pogłębieniem wiedzy i umiejętności jedną z metod czy technik inspirowana jogą klasyczną.

Cel, adresaci i organizacja studiów

Głównym celem studiów jest nauka podstawowych psychosomatycznych praktyk jogi, w kontekście szeroko rozumianego radzenia sobie ze stresem oraz poprawy swojego zdrowia.

Tabela 2

Zapis celów studiów w odniesieniu do wiedzy, doświadczenia i umiejętności.

Cele studiów		
1.	WIEDZA	Zapoznanie się z teoretycznymi zagadnieniami dotyczącymi jogi różnych tradycji i szkół
2.	DOŚWIADCZENIE	Praktyczne poznanie fizycznych i psychicznych praktyk jogi
3.	UMIEJĘTNOŚCI	Umiejętność zorganizowania i poprowadzenia sesji lub treningu jogi dla siebie lub grupy wg poznanych założeń metodycznych

Źródło: opracowanie własne.

Adresatami studiów są przede wszystkim nauczyciele, trenerzy, specjaliści rekreacji, terapeuci, fizjoterapeuci oraz osoby zainteresowane praktykami jogi. Z jednej strony chodzi o wspieranie osób o już sprecyzowanych zainteresowaniach profesjonalnych ukierunkowanych na pracę z ludźmi i chcących wprowadzać elementy jogi. Z drugiej, o nie wykluczaniu osób,

które pomimo „odległej” profesji są jogą zainteresowani przede wszystkim dla własnego rozwoju. Wszyscy studenci przed przyjęciem na studia powinni mieć nie tylko zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań, ale też poświadczony wcześniej, minimum 2-letni kontakt z ćwiczeniami jogi. Jest to jeden z warunków przyjęcia, dlatego proszeni są o podanie konkretnej miejscowości, szkoły i nauczyciela. Studenci z wyprzedzeniem otrzymują informację o przyjęciu wraz terminarzem zjazdów. Zajęcia odbywają się blokami po 3-4 godz. lekcyjne w soboty i niedziele. Przykładowy program dwóch semestrów I edycji studiów zaprezentowany jest poniżej (Aneks 1). W sytuacji zaproszonych nauczycieli-gości zajęcia odbywają się w formie warsztatów. Na życzenie studentów możliwe są dwa weekendy wyjazdowe piątek-sobota-niedziela. Jako przykładowa, przedstawiająca program pracy, zamieszczona została sesja wyjazdowa połączona z obroną dyplomów (Aneks 2).

Program ramowy

Program ramowy obejmuje 12 przedmiotów. Prawie wszystkie przedmioty mają dwóch lub trzech prowadzących, specjalizujących się w określonych zagadnieniach jogi. Prowadzący mają pełną autonomię co do formy zaliczenia przedmiotu. W sytuacji grupy bardzo różnych technik czy metod, jak w przypadku Uzupełniających Technik Inspirowanych Jogą, każdy z zaproszonych nauczycieli przedstawia swoje własne zasady zaliczenia.

Tabela 3

Wykaz przedmiotów studiów z podaniem godzin dla wykładów i ćwiczeń oraz wskazaniem formy zaliczenia.

L.p.	Przedmiot	W	Ć	Zal./Eg.
1	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej	20	-	Z
2	Biomedyczne Podstawy Jogi	24	-	E
3	Psychologia Jogi	16	-	Z
4	Współczesne Szkoły Jogi	16	-	Z
5	Hatha Yoga - praktyki ciała fizycznego.	-	82	E
6	Shat Kriyas – higieniczne zabiegi jogi.	-	24	Z
7	Pranayama - praktyki regulacji oddechu i energii.	-	30	Z

8	Pratyahara - praktyki relaksacji.	-	34	Z
9	Dharana i Dhyana - praktyki koncentracji i medytacji.	-	34	Z
10	Uzupełniające Techniki Inspirowane Jogą	-	48	Z
11	Metodyka Ćwiczeń Jogi	24	36	E
12	Seminarium dyplomowe	-	32	E dypl.
Godziny dla Wykładów i dla Ćwiczeń		100	320	
Godziny razem		420		

Źródło: opracowanie własne.

9. Opis Przedmiotów Programu

Program oparty jest na dwóch głównych grupach przedmiotów: praktyczne i teoretyczne. Zdecydowana większość godzin pracy ze studentami powiązana jest z praktyką i obejmuje ok. 70 procent wszystkich zajęć. W tej grupie jest również „metodyka ćwiczeń jogi”. W opisie zostały oznakowane literami (P) i (T).

Tabela 4

Opis przedmiotów z wyszczególnieniem treści omawianej i praktykowanej podczas kolejnych etapów studiów.

L.p.	Opis przedmiotu
1	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej (T). Etyka jogi, yamy i niyamy. Źródłowe klasyczne teksty jogi: Jogasutry Patańdzalego, Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita, Wedy, Upaniszady, Bhagavad-Gita. Tradycyjne szkoły i podejścia: hatha joga, karma joga, bhakti joga, radża joga. Joga a Hinduizm, Joga a buddyzm, Joga a mistycyzm chrześcijański i innych religii...
2	Biomedyczne Podstawy Jogi (T). Obejmuje podstawy budowy ciała, anatomia biernego i czynnego aparatu ruchu z elementami antropologii i biomechaniki, mechanizm napięcia mięśni, wskazane i patologiczne stany, fizjologia zmęczenia – mechanizm i klasyfikacja, odżywianie, przeciwskazania i wybrane elementy patologii w odniesieniu do ćwiczeń jogi. Fizjologiczne aspekty pranayamy - <i>swara yoga, tattwas, prana vidya</i> , koncepcje punktów energetycznych – <i>czakramy</i> ...
3	Psychologia i Socjologia Jogi (T). Obejmuje: koncepcja świadomości i umysłu w ujęciu jogi, osobowość i zdrowie psychiczne w koncepcji indyjskiej, stany świadomościowe. Zasady higieny psychicznej. Niektóre współczesne teorie psychologiczne i filozoficzne a joga (Jung, Assagioli,

	Caycedo, Wilber, Capra...). Relacja uczeń-nauczyciel, koncepcja guru, fazy życia wg <i>sadhany</i> , idea aszramu...
4	Joga w świecie współczesnym (T). Obejmuje omówieniu wielu tradycji i szkół mających wpływ na recepcję jogi na Zachodzie: prezentacja niektórych szkół powstałych na Zachodzie a inspirowanych jogą indyjską (medytacja transcendentálna, mindfulness, medytacja zen, oki-joga, zen-shiatzu, joga Sivanandy, joga Iyengara, joga Patabi Joisa, ...) ale też technikami relaksacyjnymi (T.A. Schulza, T.P. Jacobsona, Metoda Feldenkreisa, Technika Aleksandra)...
5	Shat Kriyas – higieniczne zabiegi jogi (P): <i>nauli, neti, kapalabhati, trataka</i> , (pozostałe dwie <i>dhauti</i> i <i>basti</i> program nie obejmuje), dieta jogi. Wybrane profilaktyczne i terapeutyczne zabiegi jogi z wykorzystaniem tradycyjnej wiedzy opartej na Ajurwedzie...
6	Hatha Yoga - praktyki ciała fizycznego (P). Obejmuje: Praktyki oczyszczające, ćwiczenia rozciągające – (<i>pawanmuktasany</i>). Asany - statyczne pozycje jogi – medytacyjne, relaksacyjne, terapeutyczne (pozycje stojące, siedzące, wygięcia do przodu, wygięcia do tyłu, wygięcia boczne, skręty, pozycje odwrócone). Dynamiczne pozycje jogi – <i>suryanamaskar</i> , praktyki taneczne i rytmiczne, praktyki medytacji ruchu. Określone sekwencje pozycji dla specyficznych grup: dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze, osoby niepełnosprawne...
7	Pranayama - praktyki regulacji oddechu i energii (P). Praca z przepływem i regulacją energii fizycznej i psychicznej. Praktyki przygotowawcze: przeponowy, piersiowy, przeponowo-piersiowy. Właściwe praktyki pranayamy: <i>nadi shodan, ujjaji, bhastrika, sitali, sitkari, surya bhedana</i> . Ćwiczenia kumulujące energię – (<i>bandhy</i>) <i>jalandhara, uddiyana, moola</i> . Gesty ciała, <i>mudry</i> , czyli pozycje i gesty rąk i oczu: <i>joga mudra, jnana mudra, pranam mudra, dhyana mudra, vishnu mudra, bruhmadhya drishti, nasikagra drishti, khechari mudra, sanmukti mudra</i> ...
8	Pratyahara - praktyki relaksacji (P). Praca związana poznaniem ćwiczeń oddzielania się od bodźców zewnętrznych z wykorzystaniem pozycji jogi bezruchu <i>savasana</i> oraz techniki <i>joga nidry</i> obejmującej ćwiczenia pozwalające na kontrole percepcji zmysłowej oraz na umiejętności kontroli treści myślowych i wyobrażeniowych. Ćwiczenia kreowania obrazów i świadomego utrzymywania ich przez określony czas. Poznanie ćwiczeń związanych z <i>sankalpą</i> rotacją świadomości <i>nyasa</i> , świadomości ciała, wizualizacją <i>chidakash</i> ...
9	Dharana i Dhyana - praktyki koncentracji i medytacji (P). Ćwiczenia uważności, introspekcji i koncentracji – <i>dharana, trataka, yantra, mantra, mandala</i> . Podstawowe ćwiczenia koncentracji umysłu w wykorzystaniem

	przedmiotów koncentracji wewnątrz i na zewnątrz. Wprowadzenie do ćwiczeń medytacji <i>ajapa japa, antar mouna...</i>
10	Uzupełniające techniki inspirowane jogą (P). Elementy technik introspekcyjnych uzupełniających jogę klasyczną: ćwiczenia jogi w połączeniu z tai-chi, elementy masażu, ekspresja ciała, <i>nada-yoga</i> - praca z głosem głos, <i>kirtan</i> – recytacje, muzyka, obraz, rysunek, symbol, słowo oraz niektóre praktyki autopsychoterapeutyczne i psychoterapeutyczne inspirowane jogą...
11	Metodyka Ćwiczeń Jogi (P) i (T). Obejmuje - podstawowe założenia metodyki prowadzenia ćwiczeń jogi: etapy i struktura jednostki lekcyjnej, podstawy metodyki szczegółowej (sala, wielkość grup, czas), metodyka nauczania, demonstracja, instrukcje, korekta, sprawdzanie, progresja poszczególnych grup ćwiczeń, zasady wykonywania ćwiczeń, indywidualizacja ćwiczeń, środki stosowane przy prowadzeniu zajęć relaksacyjnych. Ocena zajęć, kryteria, prowadzenie konstruktywnej krytyki oraz umiejętność uzasadnienia wartości zajęć...
12	Seminarium dyplomowe (P). Ustalenie kryteriów pisania pracy dyplomowej oraz pomoc w wyborze tematu i przygotowaniu pracy dyplomowej...

Źródło: opracowanie własne.

Egzaminy końcowe i prace dyplomowe

Studia kończą się praktycznym egzaminem z umiejętności prowadzenia zajęć oraz obroną pracy dyplomowej na temat teoretyczno-praktycznej aplikacji ćwiczeń w wybranym środowisku. Praca może mieć charakter eksperymentalny, teoretyczno-kompilacyjny lub metodyczny. Poniżej podane są przykładowe tematy prac.

Tabela 5

Wykaz wybranych tematów prac dyplomowych ostatnich trzech edycji studiów z lat 2010-2012, 2013-2015 i 2015-2017.

Oddech jest życiem - warsztat jogi oddechowej dla dzieci.
Joga i trening mentalny sportowców
<i>Asana</i> w klasycznych dziełach jogi
<i>Yamy</i> i <i>niyamy</i> w praktyce pedagogicznej
Próba analizy wpływu ćwiczeń jogi na sprawność fizyczną i stan psychofizyczny wybranej grupy kobiet
Dieta w jodze - studium własnego przypadku
<i>Vinyasa Yoga</i> w praktykach ludzi współczesnego Zachodu
Leon Cyboran – portret z jogą w tle

„Taniec asan” – propozycja zajęć ukazujących asany w tanecznym pryzmacie
Recepcja jogi u osób zaawansowanych w praktyce (powyżej 10 lat)
Świadomość ciała w metodzie <i>somayog</i>
Joga jako forma zajęć wychowania fizycznego dla studentów Uniwersytetu
Program fakultatywnego wychowania fizycznego – elementy hatha jogi
Głos Indrani z otchłani sensu - cielesność w poszukiwaniu jogi
Recepcja techniki <i>Sudarshan Kriya</i> przez uczestników kursu <i>Art of Living</i>
Jak współczesne kobiety Zachodu zmieniają oblicze jogi?
Elementy jogi w lekcji wychowania fizycznego
Tadeusz Pasek – wspomnienia uczniów
Indywidualna praktyka joga nidry jako forma autoterapii w procesie żałoby
Nauka Jiddu Krishnamurtiego jako współczesna recepcja Yogasutr Patanjalego
Praktyka zrównoważonego oddechu – propozycja warsztatu
Biznesplan dla studia ćwiczeń z lekcjami jogi
Ahimsa i jej znaczenie w życiu współczesnego jogina
Elementy jogi w praktyce lekarza rodzinnego
Joga a mistyka w chrześcijaństwie
Zasadność wprowadzania zajęć „ćwiczenia relaksowo-koncentrujące” w szkołach
Joga i Ayurweda. Praktyka asan prowadząca do równowagi psychosomatycznej
Praktyka Asthangi Winjasy Jogi w poszukiwaniu siły i wewnętrznego spokoju
Yantra i mandala w praktyce jogi
Samoocena psychiczna i umiejscowienia kontroli zdrowia w praktykowaniu jogi
Joga a sprawa narodowa na pocz. XX w kontekście Towarzystwa Patriotyczno-Religijnego Eleusis
Joga nidra w świetle badań naukowych i własnego doświadczenia
Dharana – techniki koncentracji. Propozycja cyklu zajęć dla dzieci w wieku 4-7 lat
Kształtowanie świadomości oddechu u pacjentów przebywających w Z-dzie Pielęgnacyjno-opiekuńczym.
Joga nidra a mandala
Joga nidra jako sposób radzenia sobie ze stresem – analiza przypadku
Epikureizm jako odpowiedź filozofii zachodniej na jogę
Wanda Dynowska-Umadevi, piękne życie
Propozycja zajęć relaksacyjno-koncentrujących wzorowanych na jodze dla nauczycieli
Ajurweda, koncepcja typów, konstytucji jako proces promocji i zachowania zdrowia.

Zastosowanie joga metody B.K.S Iyengara w profilaktyce i leczeniu zachowawczym kolan
Joga dla „biurowców”
Sekwencja asan u wybranych mistrzów jogi, podobieństwa i różnice
Wizerunki kobiet w dawnej literaturze indyjskiej
Techniki pratyahary i dharany wykorzystywane w praktyce Ashtanga Vinyasa jogi
Wykorzystanie jogi w szkołach na podstawie badań prof. S.B.S. Khalsy oraz wstępnych badań w Polsce
Joga hormonalna – praca z ciałem energetycznym, wprowadzenie do praktyk
Praktyka jogi jako holistyczna metoda zapobiegania oraz walki ze stresem
Joga jako forma zajęć w przedszkolu. Propozycje zajęć relaksowo-koncentrujących i uważnościowych dla dzieci w wieku przedszkolnym
Filozofia i system jogi a nauka i aktywność górską wspólną drogą w moim rozwoju
Wpływ praktyki dynamicznego suryanamaskar oraz diety wegańskiej na zdrowie dojrzałej kobiety
Jak prowadzić zajęcia jogi dla dzieci w sposób twórczy i pobudzający ich wyobraźnię.
Wpływ treningu uważności na umiejętność koncentracji, radzenia sobie ze stresem, trudnymi emocjami przez dzieci.
Joga interpersonalna. Praktyka asan w ujęciu bio-psycho-społecznym

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie i rekomendacje

Biorąc pod uwagę coraz większe zainteresowanie tego rodzaju praktykami oraz dynamiczny rozwój centrów i szkół jogi, niezbędne jest podjęcie kroków w kierunku ustalenia kryteriów kompetencji dla instruktorów i nauczycieli jogi. Autor zdaje sobie sprawę z trudności wynikających z różnych podejść do jogi reprezentowanych przez różne szkoły, tradycje i formy, niemniej podjęcie wstępnych prób na rzecz ustalenia minimum kompetencji wydaje się konieczne. W innym wypadku, pod terminem „joga” pojawiać się będą najróżniejsze formy zajęć, aktywności czy teorii nie tylko z jogą nie mające nic wspólnego, ale też stanowiące zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Współpraca choćby w zakresie nadawania certyfikatów uprawniających do nauczania mogłaby być pierwszym krokiem. Doświadczenia długoletnich praktyków jogi oraz osób rozwijających naukowe podstawy dla uzasadnienia wartości jogi w środowisku akademickim byłyby w

tym wypadku nieocenioną pomocą. Wiedza i doświadczenie wielu nauczycieli współpracujących z Akademiami Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i w Warszawie mogłaby być zaczątkiem takiej współpracy.

Bibliografia

- De Michelis, E. (2004). *A History of Modern Yoga*. Patanjali and Western Esoterism. London: Continuum.
- Kulmatycki, L., Burzyński Z (2008). Kto uczy hatha jogi w Polsce? *Kwartalnik Pedagogiczny*, Nr 2 (208), 157-172.
- Kulmatycki, L., Boroń-Krupińska, K. (2014). Competence of people conducting yoga classes, in Poland – analysis based of websites information. *Archives of Budo*, 10, 2014, s. 179-185.
- Kulmatycki, L. (2016). Czy yoga może być pomocna w poszukiwaniu niereligijnej duchowości? W: J. Szopa, A. Budzisz (red.), *Joga w kontekstach kulturowych. T.1.* (107-123). Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki.
- Kuvalayananda, S., Vinekar, S.L. (1973). *Joga, indyjski system leczniczy*. Warszawa: PZWL.

Aneks 1

Przykładowy program dwóch pierwszych semestrów z lat 2010-2011

Nr sesji	Dzień	Godziny	Zajęcia*	Prowadzący
1	10.04 2010	10.00-10.30 10.45-12.00	Sprawy organizacyjne Wykład-informacja o strukturze studiów „Joga klasyczna w ramach studiów podyplomowych”	J. D. L. K. K. T.
		12.45-15.00	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Wedy – korzenie filozofii indyjskiej	P. S.
		15.15-17.30	Asana Wprowadzenie do praktyki ciała fizycznego.	Z. B. L. K.
	11.04 2010	9.00-11.15	Asana Praktyki ciała fizycznego, podział, podstawy	Z. B. B. M.
		11.45-13.15	Wykład inauguracyjny Moja droga inspirowana jogą – od Paska do Satyanandy	L. K.
2	24.04 2010	10.00-13.00	Pranayama Praca z energią i oddechem	B. Ś.
		13.45-16.00	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Upaniszady	P. S.
		16.15-18.30	Asana, cz. I Praca z asanami: tadasana, utkatasana, vrksasana, adho mukha śvanasana, paścimottanasana, bhujangasana, śalabhasana, bharadvajasana, śavasana	J. S. (program autorski)

	25.04 2010	9.00-11.15	Asana, cz. II Praca z sanami: tadasana uttanasana, utthita trikonasana, utthita parśvakonasana, urdhva mukha śvanasana triang mukhaikapada, paścimottanasana, dhanurasana maricyasana III, śavasana	J. S.
		11.45-14.00	Asana, cz. III Praca z asanami: tadasana, ardha candrasana, parivrtta trikonasana, parivrtta ardha candrasana, parivrtta parśvakonasana, ustrasana, ardha matsyendrasana, śavasana	J. S.
3	8.05 2010	10.00-13.00	Ashtanga yoga Codzienna praktyka umysłowa i zyciowa (lifestyle). Moja ponad 10 letnia droga, jako ashtangini, Magia bandh, rytm i taniec oddechu w systemie trishtanam (drishti, ujjayi i asana). Praktyka początkowa (pierwsze kroki zmiany umysłowej i energetycznej, tradycja a współczesność, esoteryka i exoteryka.	B. L. (program autorski)
		13.45-16.00	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Bhagawadgita	P. S.
		16.15-18.30	Ashtanga yoga Szczegóły transformacji osoby przez praktykę, doświadczenie 'empowerment'. Demonstracja, obserwacja i porównanie różnych konstytucji fizycznych i ich odniesień do umysłu (osobowość, środowisko, doświadczenie osobiste, droga życiowa, karma).	B. L.
	9.05 2010	9.00-11.15	Ashtanga yoga Praktyka razem z demonstracją, tradycyjna ashtanga jako droga raja jogi w odniesieniu do ośmiostopniowej ścieżki Patańdzalego	B. L.
		11.45-14.45	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Buddyzm	P. S.
4	22.05 2010	10.00-13.00	Pratyahara - praktyki relaksacji. Yoga nidra, cz. I relaks w świetle jogi, oddzielenie w świadomości: ciała, zmysłów i umysłu, budzony sen - "świadoma podświadomość", praca ze snami	S. K. (program autorski)
		13.45-16.00	Pratyahara - praktyki relaksacji. Yoga nidra, cz. II Elementy joga nidry i ich znaczenie i wpływ na człowieka, fizyczny relaks, sankalpa, pranayamy podczas joga nidry, wizualizacje, czakramy	S. K.
		16.15-18.30	Pratyahara - praktyki relaksacji. Yoga nidra, cz. III	S. K.

			terapeutyczne wszechstronne znaczenie joga nidry, radzenie sobie ze stresem, sen i wypoczynek, kontrola umysłu przygotowanie do medytacji, problemy psychosomatyczne, układ sympatyczny i parasympatyczny, koncepcja nadis: shushumna, ida, pingala	
	23.05 2010	9.00-11.15	Dharana i Dhyana techniki medytacyjne i ich znaczenie na wprowadzanie relaksu, antarmouna, trataka	S. K.
		11.45-14.00	Wstęp do Naada Yogi wpływ dźwięku na człowieka - świadomość dźwięku (Vaikhari) Bhramari Pranayama, teoria i praktyka mantry AUM (Pranava), Kirtany, Bhajany i Mantry	S. K.
5	5.06 2010	10.00-13.00	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		13.45-16.00	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Joga klasyczna - Patańdźali	P. S.
		16.15-18.30	Uzupełniające Techniki Inspirowane Joga Somayog – świadomość ciała	I. S.
	6.06 2010	9.00-11.15	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		11.45-14.45	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Joga post-klasyczna, cz.I	P. S.
6	19.06 2010	10.00-13.00	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		13.45-16.00	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Joga post-klasyczna, cz. II (zal.)	P. S.
		16.15-18.30	Uzupełniające Techniki Inspirowane Joga Somayog – świadomość ciała	I. S.
	20.06 2010	9.00-11.15	Pranayama Praca z energią i oddechem	B. Ś.
		11.45-14.00	Uzupełniające Techniki Inspirowane Joga Somayog – świadomość ciała	I. S.
7	18.09 2010	10.00-13.00	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		13.45-16.00	Pranayama Praca z energią i oddechem	B. Ś.
		16.15-18.30	Uzupełniające Techniki Inspirowane Joga Somayog – świadomość ciała	I. S.
	19.09 2010	9.00-11.15	Pranayama Praca z energią i oddechem	B. Ś.
		11.45-14.00	Uzupełniające Techniki Inspirowane Joga Somayog – świadomość ciała	I. S.
8	2.10 2010	10.00-11.30	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		11.45-13.15	Pranayama Praca z energią i oddechem	K. S.

	3.10 2010	14.00-16.15	Shat Kriyas Higieniczne zabiegi jogi / surya namaskar	K. S.
		16.30-18.00	Shat Kriyas Higieniczne zabiegi jogi / surya namaskar	K. S.
		9.00-11.15	Shat Kriyas Higieniczne zabiegi jogi / surya namaskar	K. S.
		11.45-13.15	Uzupełniające Techniki Inspirowane Jogą <i>Somayog</i> – świadomość ciała	I. S.
9	16.10 2010	10.00-11.30	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		11.45-13.15	Pranayama Praca z energią i oddechem	L. K.
		14.00-16.15	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Etyczne aspekty jogi	P. S.
		16.30-18.00	Uzupełniające Techniki Inspirowane Jogą <i>Somayog</i> – świadomość ciała	I. S.
	17.10 2010	9.00-11.15	Uzupełniające Techniki Inspirowane Jogą <i>Somayog</i> – świadomość ciała	I. S.
		11.45-13.15	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Etyczne aspekty jogi	P. S.
10	6.11 2010	10.00-11.30	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		11.45-13.15	Pranayama Praca z energią i oddechem	K. S.
		14.00-16.15	Shat Kriyas Higieniczne zabiegi jogi / surya namaskar	K. S.
		16.30-18.00	Shat Kriyas Higieniczne zabiegi jogi / surya namaskar	K. S.
	7.11 2010	9.00-11.15	Shat Kriyas (zal) Higieniczne zabiegi jogi / surya nam askar (zal.)	K. S.
		11.45-13.15	Uzupełniające Techniki Inspirowane Jogą <i>Somayog</i> – świadomość ciała (zal.)	I. S.
11	20.11 2010	10.00-11.30	Pranayama Praca z energią i oddechem	L. K. M. K.
		11.45-13.15	Joga terapeutyczna (program autorski)	J. J.
		14.00-16.15	Joga terapeutyczna (program autorski)	J. J.
		16.30-18.00	Joga terapeutyczna (program autorski)	J. J.
	21.11 2010	9.00-11.15	Joga terapeutyczna (program autorski)	J. J.
		11.45-13.15	Joga terapeutyczna (program autorski)	J. J.
12	4.12 2010	10.00-11.30	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		11.45-13.15	Pranayama Praca z energią i oddechem	L. K. M. K.

		14.15-15.45	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Etyczne aspekty jogi (zal.)	P. S.
		16.00-17.30	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej Etyczne aspekty jogi (zal.)	P. S.
	5.12 2010	9.00-11.15	Współczesne Szkoły Jogi, cz. 1	L. K.
		11.45-13.15	Biomechanika pracy z ciałem Ćwiczenia Pilates	A. A. R.
13	18.12 2010	10.00-11.30	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		11.45-13.15	Pranayama Praca z energią i oddechem	L. K. M. K.
		14.00-16.15	Biomechanika pracy z ciałem Ćwiczenia Pilates	A. A. R.
		16.30-18.00	Współczesne Szkoły Jogi, cz. 1I	L. L.K.
	19.12 2010	9.00-11.15	Współczesne Szkoły Jogi, cz. 1II	L. L.K.
		11.45-13.15	Biomechanika pracy z ciałem Ćwiczenia Pilates	A. A. R.
14	15.01 2011	10.00-11.30	Asana Praktyki ciała fizycznego.	Z. B. B. M.
		11.45-13.15	Pranayama Praca z energią i oddechem	L. K. M. K.
		14.00-16.15	Biomechanika pracy z ciałem (zal) Ćwiczenia Pilates	A. A. R.
		16.30-18.00	Pratyahara praktyki relaksacji.	L. L.K.
	16.01 2011	9.00-11.15	Metodyka prowadzenia zajęć jogi Ocena prowadzenia zajęć przez studentów	Z. B. L. K.
		11.45-13.15	Pratyahara praktyki relaksacji.	L. L.K.

* Wszystkie zajęcia odbywają się w „Zameczku” ul. Rzeźbiarska 4, w dwóch salach do ćwiczeń (małej i dużej) oraz w sali wykładowej i w pracowni technik relaksacyjnych. Wybór sali należy do prowadzącego.

Aneks 2. Przykładowy program sesji wyjazdowej z 2017 r. obrona dyplomów studentów trzeciej edycji (2015-2017) Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF Wrocław

2-4 CZERWCA 2017, ORŁOWIEC

Godzina	Osoba prowadząca	Temat zajęć
2 czerwca (piątek) godz.18.30-21.00		
18.30-19.30	zakwaterowanie kolacja	
19.30-20.00	Lesław Kulmatycki	Informacja o przebiegu sesji egzaminacyjnej, kolejność prezentacji oraz organizacja pracy w sobotę i niedzielę
20.00-21.00	Michał F. (po uzgodnieniu)	Prezentacja pracy dyplomowej: <i>Swami Swatmarama, Swami Sivananda Saraswati, Swami Rama oraz Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar – życie i sekwencja asan, podobieństwa i różnice.</i>
3 czerwca (sobota) godz. 7.30-21.00		
7.30-8.00	Prowadzący: do ustalenia na miejscu	Praktyka: asany i pranayamy
8.00-9.00	Lesław Kulmatycki	Dharana i dhyana, cz.1
9.15-10.15	Śniadanie	
10.15- 12.45	Komisja*	Otwarte obrony prac dyplomowych, cz. 1 (6 osób)**
12.45-13.30	Przerwa herbaciana	
13.00-14.00	Lesław Kulmatycki	Dharana i dhyana, cz.2

14.30- 17.00	Komisja	Otwarte obrony prac dyplomowych, cz. 2 (6 osób)
17.15 – 18.00	Obiadokolacja	
18.00-19.30		Spacer, czas własny, relaksacja
20.00-21.00	Wprowadzenie: Lesław Kulmatycki	Konwersatorium: Jaki jest sens studiowania jogi i co dały ci te studia?
4 czerwca (niedziela) godz. 7.30-15.15		
7.30-8.00	Prowadzący: j.w w sobotę	Praktyka: asany i pranayamy
8.00-9.00	Lesław Kulmatycki	Dharana i dhyana, cz.3
9.15-10.15	Śniadanie	
10.15- 12.00	Komisja	Otwarte obrony prac dyplomowych, cz. 3 (4 osoby)
12.00-12.30	Przerwa herbaciana	
12.30- 14.15	Komisja	Otwarte obrony prac dyplomowych, cz. 4 (4 osoby)
14.30-15.15	obiad	
15.15	<i>Zakończenia sesji wyjazdowej, ustalenie wstępnego terminu rozdania dyplomów oraz wyróżnień za najlepsze prace</i>	

**komisja w składzie: dr hab. L.Kulmatycki, prof. nadzw. (przewodniczący) oraz członkowie komisji: Mgr Z Burzyński, Mgr I. Schorowska, Mgr M. Kłos)*

***w formule „otwartych obron” liczba osób może być mniejsza lub większa w zależności od tematu, pytań oraz dyskusji.*

Agnieszka Sienicka¹

SPÓR O POJĘCIE „JOGI” W LITERATURZE POLSKIEJ LAT 1895-1932. REKONESANS

Streszczenie

Tematyka prezentowanego artykułu oscyluje wokół sporu, który narodził się pod koniec XIX wieku i był związany z różnymi interpretacjami pojęcia "jogi". Konflikt ten dotyczył jej dwóch aspektów: duchowego (utożsamianego przez niektórych badaczy z nadprzyrodzonymi talentami, a niekiedy wręcz z okultyzmem) oraz fizycznego (dotyczącego pozytywnego wpływu asan i pranajamy na organizm człowieka). Wspomniana polemika toczyła się nie tylko na łamach czasopism; uczestnicy sporu bardzo często poświęcali tematyce jogi całe monografie, w których przedstawiali swoje stanowiska wobec problemu, zazwyczaj jednak wybierali jedną perspektywę interpretacyjną: łączyli jogę z ezoteryką lub całkowicie ją od ezoteryki oddzielali. Niniejszy artykuł prezentuje przegląd oraz omówienie prac opublikowanych w Polsce w latach 1895-1932, których autorzy uczestniczyli w sporze o sens jogi, starali się ją zdefiniować oraz wyłuszczyć jej kwintesencję.

Słowa kluczowe: *joga, ezoteryka*

Joga, a więc „tradycyjny indyjski system rekreacyjny, leczniczy i wychowawczy” (Grabara i Szopa, 2013, s. 262), stanowi niezwykle szeroką oraz uniwersalną praktykę dla ciała i umysłu. Wszechstronność ta umożliwia zindywidualizowanie praktyki: adepci mogą wybrać ten aspekt jogi, który najbardziej im odpowiada; dla jednych będą to techniki oddechowe, dla drugich asany lub medytacja. Niektórzy z kolei mogą traktować jogę jako ogniwo spajające ich duszę z Absolutem, dla innych stanowić ona będzie dobrą metodę pracy z własną jaźnią lub po prostu sposób na złagodzenie stresu. Tak bogata różnorodność interpretacyjna zachęca do zbadania jej źródła, za które moim zdaniem można uznać literaturę tematyczną końca XIX oraz początku XX wieku. W interesującym nas przedziale czasowym ukazało się wiele opracowań poruszających tematykę jogi oraz filozofii indyjskiej. Warto w tym miejscu wspomnieć, że młodopolskie fascynacje okultyzmem, spirytyzmem oraz mistycyzmem² sprzyjały ezoterycznym interpretacjom

¹ Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

² Pojęcia te nie są tożsame. Mistykę uznaje się za dziedzinę okultyzmu opartą na ponadzmysłowych doświadczeniach religijnych (por. Hasło „mistyka” (Sławiński, 1988).

tego zagadnienia, co można tłumaczyć wyczerpaniem pozytywistycznych idei. Wtedy też zainteresowano się filozofią Bliskiego Wschodu (Tomkowski, 2001, s. 23) (trzeba jednak zaznaczyć, że tendencja ta była widoczna dużo wcześniej – w literaturze polskiego romantyzmu). Jednakże, jak wspomniał w swojej książce zatytułowanej *Młoda Polska*, Jan Tomkowski:

Popularyzacji mądrości Wschodu podejmowali się najczęściej dyletanci słabo znający sanskryt i inne języki orientalne, a zazwyczaj nie znający ich w ogóle. Mało kto zdawał sobie sprawę z trudności, jakie wiążą się z próbą przełożenia fundamentalnych pojęć i kategorii używanych przez mędrców Indii i Chin na język filozofii europejskiej (Tomkowski, 2001).

Właśnie w takich klimatach popularność zaczęła zdobywać joga jako filozofia oraz system ćwiczeń fizycznych. Śmiało można stwierdzić, że już wtedy pojęcie „jogi” miało ambiwalentne znaczenie – część badaczy utożsamiała ją z okultyzmem, dla innych natomiast stanowiła wartościowe ćwiczenia fizyczne. Autorzy ówczesnych opracowań starali się zdefiniować jogę oraz wyłuszczyć jej najistotniejsze elementy, podzielili się wręcz na dwa obozy – zwolenników okultyzmu oraz jego przeciwników. Niniejszy artykuł prezentuje przegląd niektórych prac opublikowanych w Polsce w latach 1895-1932 podnoszących zasygnalizowaną przeze mnie tematykę; na jego potrzeby wybrałam następujące prace: *Yoga. Tajemna wiedza Indyi* Johanna Baptista Wiedenmanna, *Filozofia jogi i okultyzm wschodni* oraz *Drogi dojścia jogów indyjskich* Jogiego Rama-Czaraki, *Czem jest yoga?* oraz *Prawda o jodze i naukach tajemnych* Eugeniusza Polończyka, *Sen Yoga fakirów indyjskich* Franciszka Chłapowskiego oraz *Radża Jogi Ramakriszna. Z dziejów buddyzmu i okultyzmu indyjskiego* Jana Starży Dzierżbickiego.

Zanim przejdę do omawiania poszczególnych tekstów, chciałabym zwrócić uwagę na dwie kwestie: po pierwsze jestem przekonana, że nowiny oraz dyskusje docierające do Polski z zagranicy stanowiły niezwykle ważny asumpt do dyskusji, dlatego niektóre opracowania przedstawione w niniejszym artykule to tłumaczenia prac zagranicznych autorów. Druga kwestia wymagająca wyjaśnienia dotyczy przyjętego przeze mnie sposobu prezentowania poszczególnych tekstów. Postanowiłam mianowicie zrezygnować

Ezoteryka natomiast, będąca tak naprawdę równoznacznikiem okultyzmu, cechuje się hermetyzmem i wieloznacznością, stanowi wiedzę przekazywaną z mistrza na ucznia, do której nie każdy ma dostęp (Iwanicki, 2007, s. 79). Spirytyzm z kolei polega na nawiązywaniu kontaktu z duszami zmarłych osób.

z ujęcia chronologicznego na rzecz ujęcia tematycznego. Zachowałam również oryginalną pisownię widoczną w przytaczanych cytatach.

Pierwsza praca, którą chciałabym omówić, została przetłumaczona przez Stanisława Womela i opublikowana w 1911 r. Nosi tytuł *Yoga. Tajemna wiedza Indyi* (Wiedenmann, 1911). Już samo sformułowanie „wiedza tajemna” sugeruje zakres tematyczny interesującej nas pracy. Johann Baptist Wiedenmann otworzył swoje opracowanie krótkimi refleksjami dotyczącymi oddechu, następnie przybliżył czytelnikowi filozofię jogi oraz opisał jej pozostałe aspekty (m.in. asany, koncentrację myśli, kwestie moralne) łącząc je jednak przede wszystkim z ezoteryką (szczególnie mocno interesowała go „energia kundalini”) (Wiedenmann, 1911, s. 12). Ponadto autor stwierdził, że joga jest to „złączenie się z najwyższą istotą” (Wiedenmann, 1911, s. 16), natomiast elementem spajającym ma być praktyka różnych technik oddechowych. Już na samym początku swoich rozważań, Wiedenmann podkreślił wielkie znaczenie oddechu dla „zdrowia fizycznego i duchowego” (Wiedenmann, 1911, s. 5). Niezwykłe umiejętności „yogów” i „fakirów” powiązał właśnie z umiejętnością panowania nad oddechem oraz ze „świadomością mogącą istnieć niezależnie od powłoki cielesnej” (Wiedenmann, 1911, s. 7). Co się zaś tyczy aspektu fizycznego, to autor wykazał się w tej kwestii dystansem:

Hatha yoga zajmuje się głównie psychofizyologiczną stroną człowieka, jego osobistością, zachowaniem zdrowia i wyszkoleniem woli. Osobiste wyniki, jakie Hatha yoga przynosi ze sobą, są tem, co wielu nęci i skłania ich do rozwoju natury fizycznej kosztem natury spirytualnej albo duchowej (Wiedenmann, 1911).

Według słów autora, hatha joga skupia się zatem na rozwoju fizycznym, który odbywa się kosztem rozwoju duchowego (Wiedenmann, 1911, s. 22), asany zaś „nie mają bezwarunkowego wpływu na osiągnięcie koncentracji woli i myśli” (Wiedenmann, 1911, s. 23). Według autora praktykowanie samej hatha jogi nie zapewni „trwałych zdobyczy” (Wiedenmann, 1911) w kwestiach takich jak „jasnowidzenie, jasnosłyszenie, częściowe przedłużenie lub wysłanie ciała astralnego” (Wiedenmann, 1911, s. 29). Dopiero rozwój duchowy i moralny, poszukiwanie w sobie boskiej cząsteczki oraz tego, co nieśmiertelne uczynią z człowieka (według słów Wiedenmanna) prawdziwego maga (Wiedenmann, 1911, s. 29-30):

Czysto spirytualny rozwój doprowadza także do rozwoju duchowego jasnowidztwa, które czyni człowieka prawdziwym magiem i daje mu władzę dobrego w świecie, której nigdy niepodobna pokonać (Wiedenmann, 1911).

Podsumowując rozważania dotyczące omawianej książki, w pierwszej kolejności należy zaznaczyć, że dla Wiedenmanna joga była przede wszystkim „wiedzą o duszy” (Wiedenmann, 1911), starożytną praktykę mocno związaną z aspektem mistycznym: asany oraz oddech miały być według tej doktryny drogą do zespolenia duszy adepta z Absolutem.

Pozostańmy w kręgu okultyzmu. Jednym z propagatorów takiego podejścia był Jogi Rama-Czaraka (właściwie Atkinson William Walker), którego książki pt. *Filozofia jogi i okultyzm wschodni* (Jogi Rama-Czaraka, 1921) oraz *Drogi dojścia jogów indyjskich* (Jogi Rama-Czaraka, 1923a) przełożył na język polski Antoni Lange. Warto w tym miejscu nadmienić, że Rama-Czaraka opublikował wiele dzieł poświęconych jodze³ między innymi pracę na temat hatha jogi (Jogi Rama-Czaraka, 1922) (podkreślając w niej, że ciało jest odzieżą, którą „czasem duch wkłada na siebie”) (Jogi Rama-Czaraka, 1922, s. 7). Należy więc oddać autorowi sprawiedliwość: pomimo że interesowała go głównie filozofia, okultyzm oraz ezoteryka, to doceniał także rolę ciała i fizyczności w procesie rozwoju duchowego.

Wróćmy jednak do interesujących nas opracowań. Słowo „joga” funkcjonuje w nich jako synonim okultyzmu, który, co ciekawe, Walker utożsamiał z nauką. W *Przedmowie*, napisanej przez tłumacza, znajdziemy takie oto słowa:

W Europie, na Zachodzie i na Wschodzie oraz w Indiach rozwijała się nauka psychologii niezależnie jedna od drugiej, bez żadnych punktów stycznych. Jakiej krzywdy w tym zakresie doznała psychologia Zachodu zrozumimy choćby z pobieżnego przyjrzenia się wynikom, do jakich doszła na Wschodzie ta właśnie nauka występująca tam pod nazwą Jogi. Doszła ona tak wysoko, że wyniki jej wytworzyły osobny dział: nauki tajemnej, a teorie, u nas wchodzące w zakres metafizyki, tam są twierdzeniami wyprowadzonymi z doświadczenia (Lange, 1921, s. 7).

Przytoczony cytat stanowi niejako zapowiedź tematyki, wokół której będzie oscylować treść książki: Lange nie tylko postawił znak równości pomiędzy pojęciem „nauki” i „okultyzmu”; przede wszystkim uznał okultyzm za jeden z działów nauki, którego twierdzenia są „wyprowadzane z doświadczenia” (Lange, 1921). Faktycznie, *Filozofia jogi i okultyzm wschodni* traktuje jogę właśnie w kategoriach nie tyle mistycznych, ile okultystycznych. Według autora prawdziwy okultysta powinien wybrać jedną z dróg jogi (ma do wyboru radża jogę, karma-jogę oraz dżnani-jogę), jednak „ani na chwilę nie

³ Wymienię tutaj tylko niektóre prace: (Jogi Rama-Czaraka, 1922; 1923b; 1925; 1932).

tracić innych z pamięci” (Jogi Rama-Czaraka, 1921, s. 199). Zagadnienia poruszone przez Czarakę są bardzo zbliżone do kwestii podjętych wcześniej przez Wiedenmanna. Tematyka obu prac oscyluje wokół reinkarnacji, podróży astralnych, jasnowidzenia, jasnosłyszenia itd. Warto ponownie podkreślić, że Walker, pomimo utożsamiania jogi z nadnaturalnymi umiejętnościami, nie odrzucił całkowicie hatha jogi. Docenił ją jako system zajmujący się sferą fizyczną: „krok na drodze udoskonalenia w duchu jogów, polega na umiejętności panowania nad ciałem fizycznym” (Jogi Rama-Czaraka, 1921, s. 14). Zdobycie kontroli nad ciałem miało zatem prowadzić do wykształcenia w sobie nadnaturalnych umiejętności.

Kolejna książka Rama-Czaraki stanowi kontynuację *Filozofii jogi i okultyzmu wschodniego* i nosi tytuł *Drogi dojścia jogów indyjskich*. Na kartach tego dzieła autor radykalizował swoje poglądy, podkreślając między innymi, że prawdziwa joga nie ma nic wspólnego z „bezmyślną pracą mechaniczną” (Jogi Rama-Czaraka, 1923a, s. 15), a okultyzm „nie uczy człowieka oddawać się beczynnej kontemplacji ze wzrokiem utkwionym na pępku” (Jogi Rama-Czaraka, 1923a). Walker zaczął identyfikować jogę tylko i wyłącznie z aspektem ezoterycznym, ścieżką duchową oraz nadzmysłowymi talentami, całkowicie pomijając przy tym inne kwestie, na przykład asany. Opisał między innymi „ćwiczenia duchowe” (Jogi Rama-Czaraka, 1923a, s. 67-68) będące tak naprawdę ćwiczeniami oddechowymi połączonymi z wizualizacją; poświęcił również sporo uwagi trzem odłamom jogi: bhakti-jodze, którą nazwał „nauką miłości Boga” (Jogi Rama-Czaraka, 1923a, s. 156) lub też Absolutu, radża- oraz dżnani-jodze analizując je w kontekście rozwoju duchowego.

Podsumowując rozważania dotyczące omawianej pracy, można stwierdzić, że Rama-Czarakę interesował przede wszystkim rozwój duchowy, którego ścieżki miały prowadzić do złączenia się z Absolutem. Warto w tym miejscu podkreślić, że prace Walkera cieszyły się na gruncie polskim sporą popularnością, a dowodzi tego liczba tłumaczeń jego książek związanych nie tylko z filozofią jogi, także z samym okultyzmem.

Zaprezentowane do tej pory stanowiska miały również swoich przeciwników. Jednym z nich był Eugeniusz Polończyk, który z dezaprobatą odniósł się do ówczesnej mody na nauki tajemne (Polończyk, 1932, s. 3). Skrytykował również niektórych europejskich „mistrzów” (między innymi Ramę-Czarakę):

Yogi indyjskiej nauczają dzisiaj w Europie ludzie, którzy albo nie mają o niej najmniejszego pojęcia, albo są też tacy, którzy celowo i świadomie podają drogi i sposoby niszczenia tak swoich uczniów, jako też i całego otoczenia (Polończyk, 1932, s. 17).

Badacz podkreślił w przytoczonym fragmencie mierne kompetencje europejskich mistrzów jogi oraz umyślne wyrządzenie szkód (co ciekawe o braku wiedzy i umiejętności translatorskich wspomniał także cytowany na początku niniejszego artykułu Tomkowski). Polończyk wyszedł w swojej krytycznej postawie poza granice Europy i w podobny sposób podsumował praktykowanie jogi w ówczesnych Indiach. Badacz stwierdził, że „prawdziwa nauka jogi zaginęła” (Polończyk, 1932, s. 4), a wiele szkół uczy tzw. sztuczek magicznych, a przecież nie na tym istota jogi polega. Jej rzeczywisty sens leży w dążeniu do zdobycia wiedzy o wręcz uniwersalnym wymiarze:

[...] nauka jogi [...] polega na uzyskaniu takiej wiedzy, która mogłaby wyjaśnić znaczenie wszystkich symbolów i nakazów, zawartych we wszystkich religiach i księgach mądrości (Polończyk, 1932).

Przytoczone słowa wskazują na to, że ich autor traktował jogę jako drogę do zdobycia wiedzy wszechstronnej i różnokierunkowej stanowiącej klucz do zrozumienia wszelkich kulturowych oraz religijnych symboli. Okazuje się zatem, że Polończyk nadał praktyce jogi niebagatelne znaczenie, natomiast wspomniani przez niego „mistrzowie” znaczenie to wypaczali, gdyż „nie obrali drogi prawdziwego rozwoju, ani nie znają zasad prawdziwego życia i tajemnic bytu” (Polończyk, 1932, s. 6). Przywłaszczyli sobie „miana yogów” (Polończyk, 1932, s. 17), a rozpowszechniane przez nich ćwiczenia i prawidła są po prostu błędne (Polończyk, 1932).

Kolejna ważna kwestia, o której należy wspomnieć omawiając pracę Polończyka, dotyczy wytyczenia wyraźniej granicy pomiędzy nauką a okultyzmem. Badacz nie utożsamiał tych dziedzin, wręcz podkreślał dzielące je różnice. Co ciekawe, samą jogę nazywał nauką, która musi „opierać się o Upaniszady” (Polończyk, 1932, s. 7). Jej praktyka natomiast powinna „opierać się o źródła wiedzy prawdziwej” (Polończyk, 1932), w przeciwnym wypadku będzie doprowadzać organizmy ćwiczących do choroby i zwyrodnienia (Polończyk, 1932). Dla porównania warto wspomnieć, że za dziedziny ezoteryczne uznał badacz masonerię, teozofię oraz mistykę (Polończyk, 1932, s. 3), które nie miały z nauką nic wspólnego.

W kolejnym opracowaniu, które chciałabym omówić nosi tytuł *Czem jest yoga?* (Polończyk, 1921) i zostało napisane przez Eugeniusza Polończyka.

Badacz skupił się w swojej pracy na samej jodze: próbował ukazać jej kwintesencję, poruszył kwestie związane z „fizycznością” (a więc asanami), skrytykował „europejskie koła ezoteryczne” (Polończyk, 1921, s. 9) próbujące „wytworzyć wiedzę i cnotę z niewiedzy” (Polończyk, 1921). Co ważne, autor nie zapomniał o zagadnieniach filozoficznych:

Yoga [...] daje punkt oparcia dla poszukiwania prawdy, punkt wyjścia dla wiedzy i mądrości oraz kryterium dla Dobra i Zła jakiego dotąd na próżno szukała Europa [...] Prawdziwa Yoga nie jest ucieczką od życia, lataniem po niebie marzeń, odurzaniem się grą wyobraźni i znęcaniem się nad własnym ciałem [...] ale mozolną niezmordowaną walką obejmującą wszystkie środowiska i przejawy życia, że jest ona zupełnem duchowem i cielesnem przebudowaniem swego ciała [...] pod naczelnym kierownictwem równowagi, wiedzy i życia czyli mądrości (Polończyk, 1921, s. 13-14).

Polończyk trafnie podsumował rolę praktyki jogi w życiu każdego człowieka – ma ona pomóc adeptowi w zdobyciu mądrości oraz wiedzy, stanowi także (poprzez jamy i nijamy) wyznacznik dobra i zła oraz jest równoznaczna z ciężką pracą nad odnowieniem duchowości wraz z cielesnością. Warto w tym miejscu nadmienić, że jako przykład dzieła będącego „najwyższym punktem, do którego wzniosła się myśl śmiertelnego człowieka” (Polończyk, 1921, s. 12) podał badacz *Prelekcje paryskie* Adama Mickiewicza. Wykłady te, dotyczące literatury słowiańskiej, umieścił pomiędzy Wedami, Ewangelią i Koranem (Polończyk, 1921) i uznał je za wyraz „wiedzy prawdziwej” (Polończyk, 1921) oraz „dział dodatkowy i pomocniczy jogi” (Polończyk, 1921).

Kolejnym elementem, na który warto zwrócić uwagę, jest fakt, iż autor omawianej pracy wykazał się ogromnym dystansem do tematyki ezoterycznej: konsekwentnie oddzielał jogę od okultyzmu, dostrzegając jednocześnie jej zbawienny wpływ na organizm człowieka oraz jego zdrowie. Twierdził, że europejscy badacze nie odkryli prawdziwego sensu jogi, zamiast tego wypaczyli jej istotę poprzez rozpowszechnianie fałszywych teorii, jakoby jogin potrafił wymusić na swoim organizmie „pewne nadprzyrodzone zdolności i siły” (Polończyk, 1921, s. 7). Za niezwykle trafną definicję jogi można uznać ukute przez badacza zwięzłe określenie – nazwał on jogę „strefą zaciszną” (Polończyk, 1921, s. 11). Słowa te zdają się w pełni oddawać jej istotę jako praktyki prowadzącej do uzyskania wewnętrznej harmonii.

Kolejna praca, którą chciałabym omówić, została opublikowana w 1895 r., nosi tytuł *Sen Yoga fakirów indyjskich* (Chłapowski, 1895) i została opublikowana w czasopiśmie „Nowiny Lekarskie”. Artykuł ten (przedrukowany najwcześniej ze wszystkich omówionych w niniejszym opracowaniu, bo 1895 r.) jest wart uwagi, gdyż jego autor, Franciszek Chłapowski, opisał jogę z perspektywy naukowej, pomijając kwestie związane z mistycyzmem i okultyzmem. Badacz na samym początku swojej pracy stwierdził, że fakirzy indyjscy potrafią w każdej chwili zapaść w stan „śmierci pozornej”, co jest faktem niezaprzeczalnym jednak wymagającym wyjaśnienia. W dalszej części artykułu Chłapowski zaprezentował najważniejsze obowiązki związane z praktyką jogi, a więc utrzymywanie odpowiedniej diety, powstrzymanie wszelkich zmysłowych popędów, dbanie o czystość ducha i ciała, badanie prawdy, egzystowanie według zasad określonych przez jamy i nijamy (Chłapowski, 1895, s. 2). Dopiero po tym przygotowaniu adept mógł przejść do ćwiczenia asan (Chłapowski, 1895). W dalszej części artykułu pojawiły się rozważania dotyczące zagadnień związanych z oddechem, organami wewnętrznymi, oczyszczaniem organizmu, a także ze „ześrodkowaniem myśli” (Chłapowski, 1895, s. 1). Chłapowski zasugerował również, aby w przyszłości etnografowie odwiedzający Indie, przyjrzeni się umiejętnościom fakirów, gdyż są one warte uwagi i wymagają dogłębnego zbadania. Omawiany tekst stanowi w gruncie rzeczy obiektywną próbę wyjaśnienia zdolności fakirów do kontrolowania oddechu oraz „obniżenia [przez nich – dop. A.S.] wszelkich funkcji życiowych” (Chłapowski, 1895, s. 3). Na zakończenie należy jeszcze raz podkreślić, że Chłapowski nie posługiwał się w swoim wywodzie argumentami natury okultystycznej.

Ostatnia książka, którą chciałabym omówić, została napisana przez Jana Starżę Dzierżbickiego i nosi tytuł *Radża Jogi Ramakriszna. Z dziejów buddyzmu i okultyzmu indyjskiego*. Stanowisko zaprezentowane w niniejszej pracy wobec zagadnień związanych z jogą całkowicie różni się od omówionych do tej pory rozważań. Dzierżbicki poddał analizie przyczyny, dla których filozofia wschodnia stała się tak popularna w Europie, skrytykował jednak samą jogę oraz jej europejskich przedstawicieli:

Poza nauką urzędową rozmaici ludzie starają się wywołać sensację swemi azjatyckimi rewelacjami. Działają oni w imię pochłaniającej i współczesnej żądzy sensacji i ekspansji swej osobowości – kosztem innych. Do rzędu takich niepożądanych nabytków należy zaliczyć wszystkie yogi, których tyle się w obecnych czasach pojawia (Starża Dzierżbicki, 1923, s. 11-13).

Trudno powiedzieć, których europejskich „yogów” autor przytoczonych słów miał na myśli, być może chodziło mu Rama-Czarakę, którego postawę skrytykował w dalszej części swojego wywodu. Dzierżbicki stwierdził ponadto, że istotą jogi (oraz innych azjatyckich nurtów filozoficznych i religijnych) jest połączenie duszy z Absolutem, a więc utracenie swojej osobowości. Samą hatha-jogę, polegającą na wykonywaniu trudnych ćwiczeń fizycznych, uznał za całkowicie nieodpowiednią dla Europejczyków (Starża Dzierżbicki, 1923). Ćwiczenia te miały przynosić według autora szkody w postaci „zaburzeń powstających w organizmie” (Starża-Dzierżbicki, 1923, s. 14), oprócz tego pozbawione były jakichkolwiek duchowych korzyści:

[...] świadomość duchowa nie da się osiągnąć środkami mechanicznymi. Jest to niemożliwe najzupełniej, podobnie jak nikt nie podniesie swego ciała w górę, ciągnąc się za włosy [...] System zaś takiej „yogi” jest najpewniejszym środkiem na ostateczne cofnięcie się w rozwoju duchowym i zatraceniem swego ducha na wieki (Starża-Dzierżbicki, 1923, s. 15).

Dzierżbicki uznał więc jogę za szkodliwą nie tylko dla ciała, także dla duszy każdego chrześcijanina, natomiast przekonanie, że praca fizyczna w jakikolwiek sposób przekłada się na rozwój duchowy jest po prostu błędne. Jednocześnie badacz zauważył, że słowo „yoga” służy do określania „rozmaitych sztuczek i nadzwyczajności” (Starża-Dzierżbicki, 1923, s. 68), podczas gdy jej kwintesencję stanowi połączenie duszy z Bogiem (Starża-Dzierżbicki, 1923). Co ciekawe, Dzierżbicki poświęcił indyjskiej praktyce cały rozdział, skupił się w nim na postaci Ramakryshny. Rozważania te zostały przeprowadzone w sposób skrupulatny oraz neutralny, nie ma w nich widocznego na początku książki negatywnego i emocjonalnego stosunku do tematu. Piśze Dzierżbicki:

Cel mój był podwójny. Chciałem najpierw zaprotestować przeciwko dzikim i nieprawdopodobnym wieściom, rozpuszczanym o mędrcach i świętych, co żyją i nauczają w Indjach współczesnych. Takie bowiem fantastyczne wieści zostały opublikowane i rozpowszechnione w prasie Indyjskiej, Amerykańskiej i Angielskiej. Jednocześnie chciałem pokazać, że [...] jest w Indjach [...] coś realnego, coś godnego pokazania nawet dla nas, uczni Platona i Arystotelesa, Kanta i Hegla (Starża-Dzierżbicki, 1923, s. 92-92).

Autor *Radża Jogi...* chciał zatem wyłuskać z indyjskiej filozofii oraz religii najcenniejsze według niego elementy, a te związane były z ascezą („wszyscy

Hindusi wierzą w potęgę ascezy”) (Starża-Dzierżbicki, 1923, s. 65) oraz z naukami Ramakryszny.

Stanowisko Dzierżbickiego różni się od zaprezentowanych do tej pory. Nie wspierał ani zwolenników okultyzmu, ani racjonalizmu; skrytykował ha-tha-jogę oraz związane z nią ćwiczenia fizyczne; nieprzychylnie odniósł się do europejskich propagatorów jogi, którzy, kierując się pragnieniem zyskania sławy, wykrzywiali jej rzeczywisty sens. Za najlepszy „podręcznik jogi istotnej” (Starża-Dzierżbicki, 1923, s. 15) uznał badacz Ewangelię.

Podsumowując rozważana zawarte w omówionych pracach, można dojść do wniosku, że lata 1895-1932 cechowały się różnorodnością w definiowaniu oraz opisywaniu jogi: z jednej strony pojawiali się propagatorzy okultyzmu traktujący „indyjski system [...] leczniczy” (Grabara i Szopa, 2013) jako drogę do złączenia się z Bogiem lub jako praktykę prowadzącą do uzyskania nadprzyrodzonych talentów, z drugiej natomiast stali badacze obalający wszelkie związki jogi z okultyzmem. Jak każda moda, również ta na okultyzm, miała swoich przeciwników starających prowadzić dyskusję z europejskimi „mistrzami” (Jogi Rama-Czaraka Wiedenmann). Badacze ci (Chłapowski, Polończyk) próbowali ukazać istotę jogi związaną z jej aspektem fizycznym oraz zdrowotnym. Z całą mocą podkreślali oni, że ćwiczenia wykonywanie w sposób bezpieczny i prawidłowy mają bardzo dobry wpływ na organizm. Trzecie stanowisko, reprezentowane przez Dzierżbickiego, opierało się na budowaniu dystansu wobec filozofii oraz religii Indii przy jednoczesnym eksponowaniu elementów zbieżnych z chrześcijaństwem. Rekonesans przeprowadzony w niniejszym artykule (choć niepełny) dowodzi, że spór o jogę oraz jej kwintesencję miał miejsce ponad sto lat temu i w pewnym sensie trwa do dzisiaj: współcześni nauczyciele, na wzór młodopolskich adeptów oraz badaczy, bardzo często spierają się o istotę jogi. Jedni utożsamiają ją z kwestiami mistycznymi, inni konsekwentnie podkreślają jej zbawienny wpływ na fizyczność oraz psychikę. Jak więc nie zagubić się w tych wszystkich, jakże odmiennych, szkołach? Jediną odpowiedzią może być zachęta do zadawania pytań, krytycznego myślenia oraz szukanie praktyki odpowiedniej dla siebie.

Bibliografia

- Chłapowski, F. (1895). *Sen Yoga fakirów indyjskich*. *Nowiny Lekarskie*, 3.
- Grabara, M., J. Szopa, J. (2013). *Asany jogi dla współczesnego człowieka*. Katowice: Wyd. AWF Katowice.

- Iwanicki, J. (2007). Współczesna ezoteryka i motywy religijne w świetle filozofii Platońskiej. *Preteksty*, 2007, 1-108.
- Jogi Rama-Czaraka (1921). *Filozofia jogi i okultyzm wschodni*. Warszawa. Trzaska, Evert i Michalski.
- Jogi Rama-Czaraka (1922). *Hatha-Joga. nauka jogów o zdrowiu fizycznym i o sztuce oddychania. Z licznymi ćwiczeniami*. Warszawa. Trzaska, Evert i Michalski.
- Jogi Rama-Czaraka (1923a). *Drogi dojścia jogów indyjskich*. Warszawa. Trzaska, Evert i Michalski.
- Jogi Rama-Czaraka (1923b), *Karma-Joga: filozofia pracy i obowiązku*. Poznań. [s.n.].
- Jogi Rama-Czaraka (1925). *Radża-joga. Seria wykładów*. Warszawa. Trzaska, Evert i Michalski.
- Jogi Rama-Czaraka (1932). *Dżnani-Joga: joga mądrości. Książka o najwyższych naukach jogów*. Warszawa. Trzaska, Evert i Michalski.
- Lange, A. (1921). Przedmowa. W: Jogi Rama-Czaraka, *Filozofia jogi i okultyzm wschodni*. Warszawa. Trzaska, Evert i Michalski.
- Polończyk, E. (1921). *Czem jest yoga?* Z Cyklu choroba i zdrowie. Lwów. Zakład Narodowy im. Ossolińskich (drukarnia E. Winiarza).
- Polończyk, E. (1932). *Prawda o jodze i naukach tajemnych*. Warszawa. Nakładem autora, druk "Universum".
- Sławiński J. (red.) (1988). *Słownik terminów literackich*. Wrocław. Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Starża-Dzierżbicki, J. (1923). *Radża Jogi Ramakriszna. Z dziejów buddyzmu i okultyzmu indyjskiego*. Warszawa. Biblioteka Dzieł Wyborowych.
- Tomkowski, J. (2001). *Młoda Polska*, Warszawa: PWN.
- Wiedenmann, J.B. (1911). *Yoga. Tajemna wiedza Indyi*. Lwów: Kultura i Sztuka.

JOGA W SZKOLE ZDROWA DLA CIAŁA I UMYŚŁU

*Kto chce innych zapalać musi
sam płonąć*

L.Hirszfeld

Streszczenie

Tematem artykułu „Joga w szkole – zdrowa dla ciała i umysłu” jest analiza wyników testów psychologicznych przeprowadzonych na uczniach Zespół Szkół nr 2 w Rypinie oraz wpływ jogi na sprawność fizyczną i emocjonalną. Do badań nad problemem zastosowano Skalę Depresji Becka, która ukazała sytuację, z jaką boryka się współczesna młodzież. Zaburzenia nastroju, lęki na różnym podłożu, odrzucenie społeczne, niepowodzenia uczuciowe, trudna sytuacja rodzinna, a w okresie panowania pandemii koronawirusa, zdalne nuczanie i brak kontaktów społecznych to czynniki depresji.

Wprowadzenie jogi do lekcji wychowania fizycznego jest logiczną konsekwencją systemu traktującego człowieka jako integralną całość psychofizyczną i dążeniem do utrzymania zarówno psychiki, jak i czynności fizjologicznych organizmu w stanie równowagi. W konsekwencji tej idei „Umysł przemawia do ciała, a ciało do umysłu”. W dobie przemian cywilizacyjnych joga może stać się dla uczniów nową formą ruchu, pasją i drogą do przemiany wewnętrznej.

Słowa kluczowe: postawy prozdrowotne, rozwój cech motorycznych, profilaktyka i korekta wad postawy, utrzymanie właściwej postawy psychicznej

Wstęp

Wobec nasilających się procesów technizacji i automatyzacji współczesnych warunków życia, to za przyczyną sprawności fizycznej, możemy wpływać na swój stan zdrowia. Dlatego coraz bardziej należy docenić rolę i znaczenie sportu, starając się jednocześnie kształtować prozdrowotne podejście do ruchu, harmonijnie rozwijać sferę fizyczną i wolicjonalną. Sprawność ruchowa jest wartością, która posiada istotne znaczenie użyteczne i zdrowotne.

W tej pracy pragnę wykazać wpływ praktykowania przeze mnie jogi na aspekt osobisty i zawodowy. Dla potwierdzenia tej słuszności posłużę się swoimi doświadczeniami, spostrzeżeniami i wynikami badań wykonanymi

¹ - Zespół Szkół nr 2 w Rypinie im. Unii Europejskiej

na uczniach ZS nr 2 w Rypinie, gdzie jestem nauczycielem wychowania fizycznego.

Praca zawodowa i rozwój osobisty

Życie to nieustający proces ewaluacji. Prowadzi on do wytyczania sobie nowych celów i ich realizacji. Cytat Bogdana Suchodolskiego: *„ważne jest przecież nie to, jakimi ludźmi są, lecz to, jakimi mogą się stać”* był dla mnie kluczowym celem misji nauczycielskiej.

Jako absolwentka dwuletniego Studium Wychowania Fizycznego w Wy-myślinie – 1990r, podjęłam dalszy proces edukacyjny w systemie studiów dziennych na Wyższej Szkole Pedagogicznej (WSP) w Częstochowie, o kierunku pedagogiki z wychowaniem fizycznym. Po uzyskaniu zawodowych kwalifikacji rozpoczęłam pracę nauczyciela w Brodnicy. Celem doskonalenia moich kompetencji w wykonywanym zawodzie było uczestnictwo w Kursie Gimnastyki Sokolej na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu (AWFiS) w Gdańsku oraz podjęcie studiów podyplomowych z zakresu piłki siatkowej. Uzyskane umiejętności pozwoliły mi jako naczelnikowi Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” w Brodnicy na stworzenie sekcji gimnastycznej. Fascynacja historią organizacji, która propagowała gimnastykę i zdrowy styl życia, postulowała podnoszenie sprawności fizycznej i sił moralnych, stała się moim celem w dalszej pracy z dziećmi. Systematyczne spotkania treningowe z uczniami zaowocowały udziałem w różnych imprezach:

1. Miejskie Zawody Gimnastyczne w Brodnicy.
2. Światowy Zlot Sokolstwa Polskiego w Bydgoszczy 2000 r.
3. 700 – lecie miasta Brodnica.
4. 135 – lecie Sokolstwa Polskiego na Jasnej Górze w Częstochowie.
5. Zlot Sokolstwa Kujawsko – Pomorskiego Bydgoszczy i Brodnicy w latach 2003 – 2004.

Na przestrzeni 25 lat pracy pedagogicznej przechodziłam różne ścieżki rozwojowe związane z procesem ewaluacji szkolnego systemu edukacyjnego. Praca zawodowa oraz moje życie osobiste wpłynęły na ukształtowanie się obecnego status quo. Jednak nic się nie dzieje bez przyczyny. Postęp cywilizacyjny stawia coraz to inne oczekiwania wobec nauczyciela wychowania fizycznego i odciska swoje piętno w rozwoju zarówno osobistym, jak i duchowym. Jednak zawsze powinniśmy pozostać wierni zasadzie, że to swoim przykładem i swoimi działaniami jesteśmy inspiracją dla młodych

pokoleń. Fascynacja pracy z ciałem, analiza mocnych i słabych ogniw w zakresach ruchowych oraz moje niedoścignione marzenia ćwiczenia gimnastyki artystyczno – akrobatycznej, a we wczesnych latach młodości uprawianie baletu, stały się dla mnie motywatorem i skierowały mnie na ścieżkę jogi. Pragnienie zatrzymania pędu życia i wejście w uważność, były dla mnie jak antidotum na radzenie sobie z trudnościami dnia codziennego i problemami osobistymi. To właśnie trwanie w asanach i wejście w stan fizycznego spokoju, wpływają na moją uważność i świadome obcowanie z samym sobą. Dostrzegłam zarazem, że priorytetem w jodze akademickiej nie jest pokonywanie wyników, osiąganie lepszych czasów, zaliczenie kolejnych maratonów, jak było dotychczas w moim życiu, a troska o zdrowie, harmonię i świadome bycie tu i teraz. Przecież już w czasach starożytnych ludzie byli przekonani o tym, że ruch to podstawa udanego życia i samopoczucia. Priorytetem w pokazie asan jest przyjęcie pozycji zgodnie ze wzorcami ruchowymi, z zachowaniem odpowiedzialności za anatomiczno – fizjologiczne procesy życiowe, odsuwając tym samym wszystko, co nie współgra z długofalowym stanem zdrowia. Takie podejście do ćwiczeń asan wydaje się mi uzasadnione. Utrzymywanie prawidłowych krzywizn ciała, korygowanie nabytych wad postawy, jest procesem dążącym do uprawiania jogi przez długie lata. Pomimo faktu, że dopiero od roku joga zagościła w moim życiu, to stawiam ją na pierwszym miejscu wśród moich pasji. Staje się ona moją ścieżką życiową, ujawniając niekończące się walory w jej zgłębianiu. Stwarza mi okazję do rozwoju własnego i zawodowego. Zauważyłam, że poprzez wybrane zagadnienia wiedzy praktycznej i teoretycznej, uzyskam narzędzia do podnoszenia jakości życia swoich podopiecznych. Joga akademicka nabrała charakteru ogniwa łączącego zarazem mój własny rozwój osobisty z rozwojem zawodowym.

Joga w szkole

Praca z grupą dorastającej młodzieży w ZS nr 2 w Rypinie uzmysłowiła mi, że zdobycie wiedzy merytorycznej i umiejętności praktycznych na kursie jogi, pomoże jednocześnie moim podopiecznym w radzeniu sobie ze stresem, przełamywaniem barier w kontaktach personalnych, podniesieniem ich wiary w swoje możliwości, a przez to wpłynie na lepszą jakość ich zdrowia.

We wstępnej części lekcji wychowania fizycznego stosowałam wybrane asany i zaobserwowałam, że za sprawą różnorodności i wielofunkcyjności pozycji, uczniowie odczuwają większe zmotywowanie do uczestnictwa

w proponowanych aktywnościach ruchowych. Podczas wykonywania ćwiczeń starałam się kierować ich świadomość na bycie bardzo uważnym, precyzyjnym. Miałam świadomość, że ich umysł powinien być skoncentrowany na teraźniejszej czynności, a przez to nie będą do nich docierały stresujące myśli, czy emocje. Prawidłowo przeprowadzone pozycje dają moim wychowankom widoczną siłę, energię, ale też rozluźnione i zrelaksowane ciało.

Zgodnie z zasadą stopniowania trudności, najprostszym i najbezpieczniejszym ćwiczeniem, jakie każdy uczeń może wykonać, jest rozciągnięcie się bez wykonywania skrętu czy skłonu. Dlatego też, włączałam do często powtarzanych asan, pozycję góry z różnymi jej wariantami. Obserwując ich możliwości, w dalszej kolejności wybieram te ćwiczenia, w których rozciąganie i skręty są wykonywane jednocześnie, lecz nadal bez skłonu. Dla bardziej sprawniejszych wprowadzam ruch w obrębie płaszczyzny strzałkowej, czołowej. W trakcie wygięć do tyłu zwracam swoim uczniom uwagę, że staw biodrowy nie powinien się wychylić poza przyjęty wzorzec ruchowy. Grawitacja w tych pozycjach nie odgrywa większej roli natomiast oddech ma pomagać regulować zdolność rozciągania. Zwracam również uwagę na prawidłowy wzorzec ustawienia poszczególnych krzywizn anatomicznych. Wykorzystując w rozgrzewce skłony do przodu sygnalizuję, że elastyczność bioder i siła grawitacji stają się istotnym czynnikiem bezpiecznego wykonywania ćwiczenia. Pokazuję współdziałanie mięśni odpowiedzialnych za prawidłowe wykonanie asan. Akcentuję wówczas fakt, że często ograniczenia występujące w ciele mogą wynikać z osłabienia różnych grup mięśniowych z jednoczesnym przykurczem mięśni antagonistycznych. Natomiast kiedy stosowałam w czasie lekcji skłony boczne, najmniej rozpowszechnione w naszym życiu codziennym, to zwracałam uwagę uczniów na ich prawidłowe wykonanie, gdyż posiadamy w tej kwestii chroniące nas anatomiczne ograniczenia. Nie zapominam również o włączeniu do treningu bardziej wymagających pozycji rozwijających więcej siły, wydolności aerobowej i elastyczności. Wiem, że zastosowanie pozycji stojących rozwija ogólną siłę i gibkość ciała uczniów, łagodnie stymulując system sercowo – naczyniowy. Pozycje te wysyłają informacje czuciowe z całego ciała oraz integrują energię, budzą świadomość oddechową i czucie mięśni głębokich. W fazie końcowej jednostki dydaktycznej bazuję na skróconych technikach relaksacyjnych np.: Jacobsona, Schultza. Mam wówczas na uwadze zmniejszenie napięcia mięśniowego na układ nerwowy, dzięki czemu następuje redukcja lęku, a organizm lepiej się wycisza i uspakaja. Dzięki temu gniew, strach, pasja i inne

ekstremalne emocje są minimalizowane. Funkcją umysłu jest uporanie się ze stresem i niepokojem. Okazuje się, że tego rodzaju techniki mogą powstrzymać produkcję hormonów stresu, który towarzyszy już od młodych lat szkolnych u dzieci i młodzieży.

Joga jest więc panaceum na wszelkie dolegliwości fizyczne i psychiczne, ponieważ stres to nic innego, jak relacja pomiędzy naszymi możliwościami, a wymogami sytuacji, charakteryzującej się brakiem równowagi psychofizycznej. Chociaż stres jest nieodłącznym elementem naszego życia, to bez jego minimalnej dawki człowiek nie byłby odpowiednio pobudzony do rozwoju. Jednak długotrwały i intensywny stan podwyższonego stresu może przyczynić się do spadku wydajności całego organizmu. Stan negatywnych podwyższonych emocji daje objawy fizyczne takie jak: przyspieszony rytm serca, zaburzenia trawienia, bóle głowy, bóle brzucha, drżenie rąk, szczękocisk, napięcie mięśni. Natomiast w sferze psychicznej zaobserwować można przygnębienie i smutek albo na odwrót - skrajne podenerwowanie z czasem przekształcające się w agresję, odczucia lęku i niepokoju, depresję, kłopoty ze snem, koncentracją i pamięcią. Te wymienione objawy są często zauważane wśród młodzieży. Współczesna szkoła korzysta z różnych narzędzi, aby pomóc uczniom radzić sobie z różnymi sytuacjami problemowymi na lekcjach. W czasie swobodnych rozmów uczniowie zgłaszali mi, że w ich edukacji doświadczają napięć nerwowych. Zatem słuszna wydaje się być moja decyzja korzystania podczas jednostki dydaktycznej z ćwiczeń dotyczących wyciszenia, uspokojenia i kontroli stanów emocjonalnych. To właśnie Jacobson jest autorem słynnego zdania *„zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele”*. Stosując metodę w/w pokazuję wychowankom, w jaki sposób mogą radzić sobie z nadmiernym stresem. Pozytywne rezultaty progresywnej relaksacji mięśniowej, to nie tylko redukcja napięcia emocjonalnego, lęku, niepokoju, to również mniejsza nerwowość, ale także korzyści na poziomie fizycznym. We fragmentach zajęć korzystałam również z innej metody relaksacji - teoria Schultza. Trening autogenny złożony jest z sześciu faz lub elementów takich jak: uczucie ciężaru, ciepła, regulacja pracy serca, swobodne oddychanie, poczucie ciepła w splocie, uczucie chłodu na czole. Technika ta znalazła zastosowanie na moich zajęciach głównie w sytuacji, gdy odkryłam dużą nadpobudliwość ruchową podopiecznych i stany nadmiernego napięcia psychicznego. Sięgałam po tę formę, ponieważ wpływała ona pozytywnie na efekt odprężenia i koncentrację uczniów nie tylko na moich zajęciach, ale również na innych lekcjach. Tak więc trening

autogeny sprzyja rozwijaniu i wzmacnianiu zdrowia psychicznego. Dzięki tego typu technikom można nie tylko osiągnąć stan relaksacji, ale także podnieść samoocenę i wiarę w swoje możliwości, co wydaje się często powodem do izolacji społecznej i niechęci w podejmowaniu wielu działań. Spokojne oddychanie wpływa na obwody autonomiczne, które spowolniają bicie serca i redukują ciśnienie krwi, dając uczucie spokoju i stabilności. Zatem, wprowadzenie jogi do lekcji wychowania fizycznego, wydaje się być niezbędnym elementem współczesnej szkoły. W dobie przemian cywilizacyjnych joga może stać się dla uczniów nową formą ruchu, pasją i drogą do przemiany wewnętrznej.

Inną korzyścią do czerpania tego, co dobre z jogi jest fakt, że wychowankowie uprawiający ćwiczenia asan, nabywają odpowiedzialności za siebie i planują swój rozwój. Uczeń staje się świadomym kreatorem swojego postępu sprawności i obserwatorem zmian zachodzących w ciele i umyśle. Kształtuje w ten sposób sumienność, obowiązkowość, chęć permanentnego poszukiwania, doskonalenia się, uważności i szacunku do własnego ciała i umysłu. Zatem, aby podnieść jakość pracy szkoły moim zadaniem jest inspirować ich do systematycznego działania na rzecz rozwoju fizycznego i emocjonalnego.

Zasada wspierania intelektualnego i indywidualnego podejścia do podopiecznych nakłada na mnie konieczność wskazywania pozytywnych oddziaływań asan na nasz organizm. Dlatego kieruję zainteresowania uczniów w stronę profilaktyki i korekty wad postawy. Wiadomym jest, że postęp cywilizacyjny wymusza siedzący tryb życia, a nasilający się stres wywołuje choroby cywilizacyjne. Stąd też, moja propozycja zastosowania asan jogi do kształcenia nawyku utrzymywania poprawnej postawy ciała, zapobiegania powstawaniu wad nabytych oraz korygowania niektórych wad wrodzonych. W trakcie lekcji wychowania fizycznego staram się wzmacniać mięśnie posturalne, zapobiegając tym samym różnym schorzeniom układu ruchowo – mięśniowego.

Na początku każdego roku szkolnego dokonuję diagnozy cech motorycznych uczniów oraz przeprowadzam testy skriningowe. Bazuję na Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej, Teście Coopera, Trześniowskiego czy Zuchory. Takie podejście daje uczniom możliwość śledzenia postępu rozwoju cech motorycznych, wskazuje ich mocne i słabe strony, a związku z tym przynosi dobre rezultaty.

Zebrane obserwacje na przestrzeni minionego roku szkolnego oraz analiza wyników testów psychologicznych przeprowadzonych na uczniach ZS nr 2 w Rypinie zainspirowała mnie do napisania w przyszłości programu autorskiego.

Zastosowane narzędzie w ZS nr 2 w Rypinie w roku szkolnym 2018 / 2019 w postaci Skali Depresji Becka ukazało obraz, z którym boryka się współczesna szkoła. Pytania odnosiły się do mogących wystąpić objawów depresji, takich jak m.in.: poczucie beznadziejności, zaburzenia snu czy łaknienia itp. Wyniki w przedziale od 0 do 11 wskazują na brak depresji, od 12 do 19 na jej łagodne nasilenie, od 20 do 25 na nasilenie umiarkowane, a od 26 do 63 na ciężką depresję. Liczba badanych, których wynik wykracza poza normę, to – 77 osób w technikum, a 20 osób w klasach zawodowych.

Wyniki testu:

- 58 osób – łagodne nasilenie,
- 14 osób – umiarkowane nasilenie,
- 25 osób – ciężka depresja.

Zaburzenia nastroju wskazują poważny problem, co stanowi około 18% populacji szkolnej. Uczniowie zmagają się ponadto z różnymi lękami, a głównie z odrzuceniem społecznym.

Do czynników ryzyka wystąpień depresyjnych zalicza się:

- przemoc rówieśnicza,
- niepowodzenia w miłości,
- trudna sytuacja rodzinna, często alkohol, przemoc, brak porozumienia z rodzicami,
- problemy zdrowotne - niedoczynność tarczycy.

Dla lepszego zobrazowania tematu opiekuńczo – wychowawczego przeprowadzono kolejny test w roku szkolnym 2019/2020 w klasach pierwszych technikum na 120 osobach, co daje następujący obraz: 33 osoby wyniki ponad normę, co stanowi 27,5% badanych, 15 osób z lekką depresją, 6 z umiarkowaną a 12 z ciężką.

Po przeanalizowaniu przeze mnie powyższych badań chciałabym zastosować w programie autorskim wiedzę teoretyczną i praktyczną, a tym samym wyposażę uczniów w narzędzia radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Wskażę im asany, które wpłyną na podniesienie sprawności fizycznej, ukształtuję nawyki ruchowe przeciwdziałające wadom postawy. Wykażę, że joga przywróci równowagę psychiczną, pomoże im walczyć ze stresem

i niepokojem. Praca nad ciałem wzmocni poczucie własnej wartości, przyczyni się do odpowiedzialności za swoje życie, wyciszy ciało i umysł, nauczy uważności, koncentracji. Zastosowane w procesie dydaktyczno – wychowawczym niektóre ćwiczenia pomogą moim wychowankom osiągnąć zaplanowane cele. Uwzględniona pozycja góry z uniesionymi rękami (Urdhva Hastasana w Tadasanie), zbuduje poczucie wewnętrznej równowagi i stabilności. Wyciąganie rąk w górę podniesie na duchu i umocni pewność siebie.

Natomiast pozycja psa z głową w dół (Adho Mukha Svanasana) dotlenia mózg, a tym samym ożywia oraz dodaje energii osobom zmagającym się z objawami depresji. Pozwala także pozbyć się napięcia zgromadzonego w barkach, karku i lędźwiach. W przypadku młodzieży wykazującej symptomy zaburzeń depresyjnych zakwalifikowanie pozycji węża (Bhujangasana) przy mocnym wygięciu kręgosłupa usunie napięcie z dolnej części pleców i dokładnie je rozciągnie. Otwarcie klatki piersiowej pogłębia oddech i doda energii.

Pozycja wojownika (Virabhadrasana II) położy główny nacisk na pracę nóg, które powinny być stabilne i mocno przylegać do podłoża. Poczucie gruntu pod stopami dodaje odwagi i zwiększa pewność siebie. Asana sprzyja także koncentracji, przywraca harmonię oraz spokój ducha.

W programie autorskim zastosuje także intensywne rozciąganie w głębokim skłonie (Uttanasana), które silnie zrelaksuje i usunie zmęczenie, dotleni, zwalczy bezsenność, rozluźni głowę oraz rozciągnie plecy i nogi. Myślę, że pozycja dziecka (Balasana) będzie sekwencją wyciszającą umysł i pozostawiającą ciało w stanie harmonii. Przytoczyłam tylko nieliczne asany, jednak ich mnogość otwiera przede mną bogactwo do wykorzystania w czasie zajęć.

Podsumowanie

Wiedza, którą pozyskałam w czasie kursu jogi poszerzyła moje horyzonty. Zainspirowała do dalszego kształcenia i doskonalenia siebie na różnych płaszczyznach. Stała się możliwością przekazywania jej podopiecznym w celu kształtowania właściwych wzorców ruchowych. Pragnę, by moi wychowankowie poprzez wskazanie im nowych możliwości, radzili sobie w życiu szkolnym, zawodowym i osobistym. Ufam, że przekazywane sposoby zarządzania stresem wpłyną na poprawę ich stanu psychicznego, lepsze relacje z gronem przyjaciół i podniosą wiarę we własne możliwości.

Słuszność moich założeń zweryfikuje praca z młodzieżą w najbliższej przyszłości i ich aktywność na rzecz doskonalenia własnych postaw.

Bibliografia

- Coulter, H.D. (2019). *Anatomia Hatha Jogi*, Podręcznik dla uczniów i nauczycieli praktykujących. Kraków: Zielone Wydawnictwo.
- Kirk, M., Boon, B., DiTuro, D. (2014). *Hatha Joga. Bezpieczne ćwiczenia dla ciała i umysłu*. Białystok: Vital.
- Niedaszkowski, B. (2015). *Joga i Ajurwed. Przewodnik dla współczesnego człowieka*. Łódź: Galaktyka.

Aneks

Test Becka

Data urodzenia / nr PESEL.....

Dzień dobry!

Będę bardzo wdzięczna, jeśli zechcesz wziąć udział w badaniu, mającym na celu określenie poziomu depresyjności oraz samooceny. Proszę o szczerze odpowiedzi, samodzielne wypełnianie w ciszy i spokoju, bez konsultowania się z kimkolwiek i nieopuszczanie żadnych pytań. Dziękuję ☺

Spokojnie zastanów się nad każdym pytaniem, tak by zaznaczone odpowiedzi stanowiły wiarygodne odzwierciedlenie Twojego samopoczucia. Aby test miał wartość diagnostyczną, należy wybrać odpowiedź najbliższą "średniej" wartości w trakcie minionych 30 dni.

A. 0. Nie jestem smutny ani przygnębiony.

1. Odczuwam często smutek, przygnębienie.
2. Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć.
3. Jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania.

B. 0. Nie przejmuję się zbyt przyszłością.

1. Często martwię się o przyszłość.
2. Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka.
3. Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni.

C. 0. Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań.

1. Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni.
2. Kiedy spoglądam na to co robiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań.
3. Jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle.

D. 0. To co robię sprawia mi przyjemność.

1. Nie cieszy mnie to co robię.

2. Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia.
3. Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności i wszystko mnie nuży.

E. 0. Nie czuję się winnym ani wobec siebie, ani wobec innych.

1. Dość często miewam wyrzuty sumienia.
2. Często czuję, że zawiniłem.
3. Stale czuję się winnym.

F. 0. Sądzę, że nie zasługuję na karę.

1. Sądzę, że zasługuję na karę.
2. Spodziewam się ukarania.
3. Wiem, że jestem karany (lub ukarany).

G. 0. Jestem z siebie zadowolony.

1. Nie jestem z siebie zadowolony.
2. Czuję do siebie niechęć.
3. Nienawidzę siebie.

H. 0. Nie czuję się gorszy od innych ludzi.

1. Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy.
2. Stale potępiam siebie za popełnione błędy.
3. Winię siebie za wszystko zło, które istnieje.

I. 0. Nie myślę o odebraniu sobie życia.

1. Myślę o samobójstwie - ale nie mógłbym tego dokonać.
2. Pragnę odebrać sobie życie. .
3. Popełnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność.

J. 0. Nie płaczę częściej niż zwykle.

1. Płaczę częściej niż dawniej.
2. Ciągłe chce mi się płakać.
3. Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie.

K. 0. Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej.

1. Jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej.
2. Jestem stale zdenerwowany lub rozdrażniony.
3. Wszystko co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne.

L. 0. Ludzie interesują mnie jak dawniej.

1. Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej.
2. Utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi.

3. Utraciłem wszelkie zainteresowania innymi ludźmi.

M. 0. Decyzję podejmuję łatwo, tak jak dawniej.

1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji.
2. Mam dużo trudności z podjęciem decyzji.
3. Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji.

N. 0. Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej.

1. Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie.
2. Czuję, że wyglądam coraz gorzej.
3. Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco.

O. 0. Mogę pracować jak dawniej.

1. Z trudem rozpoczynam każdą czynność.
2. Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek.
3. Nie jestem w stanie nic robić.

P. 0. Sypiam dobrze, jak zwykle.

1. Sypiam gorzej niż dawniej.
2. Rano budzę się 1-2 godziny za wcześnie i trudno jest mi ponownie usnąć.
3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć.

Q. 0. Nie męczę się bardziej niż dawniej.

1. Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio.
2. Męczę się wszystkim co robię.
3. Jestem zbyt zmęczony, aby cokolwiek robić.

R. 0. Mam apetyt nie gorszy niż dawniej .

1. Mam trochę gorszy apetyt.
2. Apetyt mam wyraźnie gorszy.
3. Nie mam w ogóle apetytu.

S. 0. Nie tracę na wadze ciała (w okresie ostatniego miesiąca).

1. Straciłem na wadze więcej niż 2 kg.
2. Straciłem na wadze więcej niż 4 kg.
3. Straciłem na wadze więcej niż 6 kg.

Jadam specjalnie mniej, aby stracić na wadze: 1. tak, 2. nie.

T. 0. Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze.

1. Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcie, bóle.
2. Stan mego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę.

3. Tak bardzo martwię się o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć.

U. 0. Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom.

1. Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu).
2. Problemy płciowe wyraźnie mniej mnie interesują.
3. Utraciłem wszelkie zainteresowania sprawami seksu

Poniżej znajdziesz kilka stwierdzeń. Proszę o uważne przeczytanie każdego z nich. Przy każdym stwierdzeniu proszę o zaznaczenie kółkiem na ile się z nim zgadzasz. Cyfry na skali oznaczają:

1 - zdecydowanie się nie zgadzam

2 - raczej się nie zgadzam

3 - raczej się zgadzam

4 - zdecydowanie się zgadzam

W jakim stopniu zgadza się Pan/i lub nie zgadza z następującymi stwierdzeniami.

1.	Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim stopniu, co inni.	1 2 3 4
2.	Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech.	1 2 3 4
3.	Ogólnie biorąc, jestem skłonny/a sądzić, że nie wiedzie mi się.	1 2 3 4
4.	Potrafię robić różne rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi.	1 2 3 4
5.	Uważam, że nie mam wielu powodów, aby być z siebie dumnym/dumną.	1 2 3 4
6.	Lubię siebie.	1 2 3 4
7.	Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony/a.	1 2 3 4
8.	Chciał/a/bym mieć więcej szacunku do samego/samej siebie.	1 2 3 4
9.	Czasami czuję się bezużyteczny/a.	1 2 3 4
10.	Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	1 2 3 4

