

II OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA



# JOGA

W KONTEKSTACH  
kulturowych

KATOWICE | 22-24.09.2015

KSIĄŻKA ABSTRAKTÓW



UNIWERSYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Centrum  
Informacji  
Naukowej  
i Biblioteka  
Akademicka

II OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA

KATOWICE | 22-24 WRZEŚNIA 2015

# JOGA

W KONTEKSTACH  
kulturowych



## KOMITET NAUKOWY:

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

## KOMITET ORGANIZACYJNY:

prof. AWF dr hab. Janusz Szopa  
dr Adam Pisarek  
mgr Kamila Gęsikowska  
mgr Aleksandra Budzisz  
mgr Kamil Kozakowski  
mgr Michał Spurgiasz

# JOGA

W KONTEKSTACH  
kulturowych



## REDAKCJA:

Kamila Gęsikowska  
pod opieką Anny Gomóły  
i Janusza Szopy

## SKŁAD, ŁAMANIE

### I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Aleksandra Budzisz  
<http://aleksandra.budzisz.com/>

Copyright © Aleksandra Budzisz 2015

ISBN 978 - 83 - xxxxx-xx-x

Katowice 2015

## SPIS TREŚCI:

|                                                                                                                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Czy joga może być pomocna w poszukiwaniu niereligijnej duchowości?<br><i>prof. AWF dr hab. Lesław Kulmatycki (AWF Wrocław)</i> .....                                                                          | 8  |
| Perspektywa światów społecznych w interpretacji hatha-jogi<br><i>prof. zw. dr hab. Krzysztof T. Konecki (UŁ)</i> .....                                                                                        | 10 |
| O mudrze khećari i pierwotnym obliczu hatha-jogi<br><i>mgr Dagmara Wasilewska (UŚ)</i> .....                                                                                                                  | 12 |
| Pragmatyzm sankji-jogi<br><i>dr Leszek Karczewski (UŁ)</i> .....                                                                                                                                              | 14 |
| W listach o jodze. Wincenty Lutosławski do Williama Jamesa<br><i>dr Agata Świerżowska (UJ)</i> .....                                                                                                          | 16 |
| Ramakriszna a nie Rama-czaraka. Jana Starży-Dzierżbickiego wizja jogi<br><i>dr hab. Anna Gomóła (UŚ)</i> .....                                                                                                | 18 |
| Wczesne informacje na temat jogi w periodykach medycznych – rekonesans<br><i>mgr Kamila Gęsikowska (UŚ)</i> .....                                                                                             | 20 |
| Badania naukowe na temat jogi w Polsce<br><i>dr Agnieszka Ulfik (AWF Katowice), mgr Konrad Kostka</i> .....                                                                                                   | 22 |
| Joga–ciało–miasto–media – wybrane aspekty związane z procesem rozwoju jogi w Polsce w kontekście podobnych zjawisk w Indiach i na Zachodzie<br><i>mgr Ania Chömczyk (SWPS)</i> .....                          | 24 |
| Vinyasa Flow Yoga. O jodze, która nadaje sens ponowoczesnej cielesności<br><i>dr Ewa Moroch (SWPS Wrocław)</i> .....                                                                                          | 26 |
| Metody kontroli równowagi umysłu i ciała. Biomechaniczna charakterystyka siły mięśniowej uczestników Podyplomowych Studiów „Relaksacja i joga” 2014/2015<br><i>dr Anna Mazur (Uczelnia Łazarskiego)</i> ..... | 28 |
| Równowaga ciała kobiet w wieku 45-59 lat systematycznie uczestniczących w zajęciach jogi według metody Iyengara<br><i>mgr Izabela Drobnik-Kozakiewicz (AWFiS Gdańsk)</i> .....                                | 30 |
| Radzenie sobie ze stresem w świetle postrzegania własnego ciała<br><i>mgr Aleksandra Budzisz (AWF Katowice), mgr Monika Nawrocka (AWF Katowice)</i> .....                                                     | 32 |
| Czy Patańdzali podał nam metody redukcji stresu?<br><i>prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice), dr Michał Dziadkiewicz (Politechnika Częstochowska)</i> .....                                           | 34 |

22.09.2015 | **wtorek** | CZĘŚĆ REFERATOWACENTRUM INFORMACJI NAUKOWEJ I BIBLIOTEKA AKADEMICKA, SALA KONFERENCYJNA – POZIOM O  
**ul. Bankowa 11a, Katowice**PANEL 1: PROWADZENIE OBRAD | *prof. AWF dr hab. Janusz Szopa*

- 15:00 - 15:10 Przywitanie gości i otwarcie konferencji  
*Dyrektor CINI BA prof. dr hab. Dariusz Pawelec*
- 15:10 - 15:40 Czy joga może być pomocna w poszukiwaniu niereligijnej duchowości?  
*prof. AWF dr hab. Lesław Kulmatycki (AWF Wrocław)*
- 15:40 - 16:10 Perspektywa światów społecznych w interpretacji hatha-jogi  
*prof. zw. dr hab. Krzysztof T. Konecki (Uniwersytet Łódzki)*
- 16:10 - 16:30 O mędrcach khećari i pierwotnym obliczu hathajogi  
*mgr Dagmara Wasilewska (Uniwersytet Śląski)*
- 16:30 - 17:00 PRZERWA KAWOWA
- PANEL 2: PROWADZENIE OBRAD | *prof. zw. dr hab. Krzysztof T. Konecki*
- 17:00 - 17:30 Pragmatyzm sankji-jogi  
*dr Leszek Karczewski (Uniwersytet Łódzki)*
- 17:30 - 18:00 W listach o jodze. Wincenty Lutosławski do Williama Jamesa  
*dr Agata Świerżowska (Uniwersytet Jagielloński)*
- 18:00 - 18:20 Ramakriszna a nie Rama-czaraka. Jana Starzy-Dzierżbickiego wizja jogi  
*dr hab. Anna Gomółka (Uniwersytet Śląski)*
- 18:20 - 18:40 DYSKUSJA I PODSUMOWANIE OBRAD

23.09.2015 | **środa** | CZĘŚĆ REFERATOWACENTRUM INFORMACJI NAUKOWEJ I BIBLIOTEKA AKADEMICKA, SALA KONFERENCYJNA – POZIOM O  
**ul. Bankowa 11a, Katowice**PANEL 3: PROWADZENIE OBRAD | *dr Agata Świerżowska*

- 10:00 - 10:15 Wczesne informacje na temat jogi w periodykach medycznych – rekonesans  
*mgr Kamila Gęsikowska (Uniwersytet Śląski)*
- 10:15 - 10:40 Badania naukowe na temat jogi w Polsce  
*dr Agnieszka Ulfik (AWF Katowice), mgr Konrad Kostka*
- 10:40 - 11:05 Joga-ciało-miasto-media – wybrane aspekty związane z procesem rozwoju jogi w Polsce w kontekście podobnych zjawisk w Indiach i na Zachodzie  
*mgr Ania Chłomczyk (Uniwersytet SWPS)*
- 11:05 - 11:30 Vinyasa Flow Yoga. O jodze, która nadaje sens ponowoczesnej cielesności  
*dr Ewa Moroch (Uniwersytet SWPS)*
- 11:30 - 11:50 PRZERWA KAWOWA

23.09.2015 | **środa** | CZĘŚĆ REFERATOWACENTRUM INFORMACJI NAUKOWEJ I BIBLIOTEKA AKADEMICKA, SALA KONFERENCYJNA – POZIOM O  
**ul. Bankowa 11a, Katowice**PANEL 4: PROWADZENIE OBRAD | *dr hab. Anna Gomółka*

- 11:50 - 12:15 Metody kontroli równowagi umysłu i ciała. Biomechaniczna charakterystyka siły mięśniowej uczestników Podyplomowych Studiów „Relaksacja i joga” 2014/2015  
*dr Anna Mazur (Uczelnia Łazarskiego)*
- 12:15 - 12:35 Równowaga ciała kobiet w wieku 45-59 lat systematycznie uczestniczących w zajęciach jogi według metody Iyengara  
*mgr Izabela Drobnik-Kozakiewicz (AWFiS Gdańsk)*
- 12:35 - 12:55 Radzenie sobie ze stresem w świetle postrzegania własnego ciała  
*mgr Aleksandra Budzisz (AWF Katowice), mgr Monika Nawrocka (AWF Katowice)*
- 12:55 - 13:25 Czy Patañdzi podał nam metody redukcji stresu?  
*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice), dr Michał Dziadkiewicz (Politechnika Częstochowska)*
- 13:25 - 13:50 DYSKUSJA I PODSUMOWANIE OBRAD

23.09.2015 | **środa** | CZĘŚĆ WARSZTATOWAAKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH, SALA GIMNASTYCZNA  
**Mikołowska 72a, Katowice**PANEL WARSZTATOWY | *dr Ewa Moroch, prof. AWF dr hab. Janusz Szopa*

- 16:00 - 17:00 WARSZTAT | Vinyasa Flow Yoga  
*dr Ewa Moroch*
- 17:15 - 19:00 WARSZTAT | Joga w profilaktyce prozdrowotnej  
*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa*

24.09.2015 | **czwartek** | CZĘŚĆ WARSZTATOWAAKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH, SALA GIMNASTYCZNA  
**Mikołowska 72a, Katowice**PANEL WARSZTATOWY | *prof. AWF dr hab. Janusz Szopa*

- 10:00 - 13:00 WARSZTAT | Zaawansowane techniki jogi fizycznej  
*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa*



## Czy jogę może być pomocna w poszukiwaniu niereligijnej duchowości?

W coraz bardziej zlaicyzowanych zachodnich społeczeństwach sięgamy po tradycję, które wypracowały procedury dotyknięcia sfery duchowości bez odwoływania się do systemów religijnych. Joga znakomicie wpisuje się w tę lukę. Praktyki jogi w świecie zachodniej racjonalizacji i dominacji dyskursywnego myślenia przybierają różne formy, od karykaturalnie bezkrytycznie naśladowczych przez świadome i adekwatnie zintegrowane do własnej indywidualnej drogi życiowej.

Sadhana czyli droga jogi znajduje na Zachodzie swoje miejsce nie tylko w centrach fitness czy ośrodkach jogi posturalnej. Coraz częściej ma swój udział w inspirowaniu poszukiwań duchowych, odwołując się do myśli zachodniej a niekoniecznie forsując symbolikę wyrosłą na gruncie kultury indyjskiej. Proces indywiduacji Junga, psychosynteza Assagiola, stany przepływu Csikszentmihályi'a czy integracja jaźni i samoaktualizacja Rogersa – to wybrane przykłady takich ścieżek, na które częstokroć powołują się nauczyciele jogi. Halina Romanowska-Łakomy wskazuje na cztery główne duchowe akty doświadczania dotyczące: osobowej godności, harmonii duchowej, medytacyjnej świadomości i duchowego współczucia. Autora interesuje odpowiedź na dwa pytania: „W jakim stopniu można odnaleźć duchowe akty doświadczania w praktykach jogi zachodniej? oraz „Jak owa duchowość wyrosła na gruncie indyjskim może inspirować do poszukiwań sfery duchowej ludzi wyrosłych w kulturze zachodniej?”



## Perspektywa światów społecznych w interpretacji hatha-jogi

W referacie zostanie przedstawiona socjologiczna analiza obecnej praktyki hatha-jogi w świecie zachodnim z zastosowaniem socjologicznej perspektywy światów społecznych (koncepcja Anselma Straussa). Społeczny świat jest pewną formą asocjacji społecznej opartą na wspólnych zainteresowaniach i podjęciu jakiegoś podstawowego działania, które wykonują jednostki i to definiuje ich przynależność do tego świata.

Referat przedstawi wpływy tradycyjnej kultury hinduskiej na obecny kształt jogi i kontrowersje związane z „dogmatyczną” interpretacją bezpośredniej transmisji hatha-jogi z Indii do świata zachodniego (omówimy paradoks „wzajemnych wpływów” przedstawiony przez Marka Singletona). Ponadto przeanalizowane zostaną przecięcia się świata społecznego jogi z innymi światami i subświatami: kultury masowej, sportu, świata wspinaczki wysokogórskiej, biznesu, medycyny itp. Wskazany zostanie również wątek duchowy oraz „emocjonalny” hatha-jogi – tak jak jest on pojmowany we współczesnej kulturze zachodu.





## O mudrze khećari i pierwotnym obliczu hatha-jogi

W swych początkach hatha-joga była dyscypliną ascetyczną, niezwiązaną z żadną konkretną szkołą filozoficzną. Najstarsze znane nam z tekstów formy hatha-jogi sprowadzały się do praktyk, które zbiorczo nazwać można mudrami, dosłownie „pieczęciami”, czyli fizycznymi technikami, za pomocą których pierwsi hatha-jogini kontrolowali siły życiowe w postaci oddechu, kundalini oraz nasienia (bindu). Jedną z ważniejszych mudr tego pierwotnego kanonu była mudra khećari, umożliwiającą adeptowi wyciszenie umysłu, zatrzymanie w ciele substancji życiowej utożsamianej z nektarem nieśmiertelności (amryta) i smakowanie owego nektaru, czym zapewniała mu zdrowie i nieśmiertelność oraz wprowadzała w stan głębokiej mistycznej integracji.

Celem referatu będzie przedstawienie tej dawnej jogicznej praktyki oraz – na jej przykładzie – wskazanie na specyfikę i cele wczesnej hatha-jogi, wśród których, prócz zdobycia nadnaturalnych mocy (siddhi) i nieśmiertelności pojmowanej często dosłownie, było także uzyskanie wyzwolenia (mukti)/samadhi. Problemem współczesnym jest obecne w społecznej świadomości Zachodu nieporozumienie w kwestii charakteru hatha-jogi oraz formujących ją wpływów, m.in. przekonanie o jej czysto fizycznej naturze i stawianie w opozycji do jogi Patańdzalego, czy też przypisywanie hatha-jodze wyłącznie pomocniczej roli w stosunku do radżajogi. Najnowsze publikacje takich badaczy jak James Mallinson, Jason Birch czy Mark Singleton rzucają zupełnie nowe światło na historię i rozwój tej gałęzi jogi.



## Pragmatyzm sankhji-jogi

Wystąpienie będzie poświęcone analizie porównawczej ortodoksyjnej filozofii sankhji-jogi i pragmatyzmu amerykańskiego, rozpatrywanych w świetle triumfującej na przełomie XIX i XX wieku filozofii życia, co przynajmniej częściowo tłumaczy intensywny wzrost zainteresowania jogą i, szerzej, mądrością Wschodu w owym czasie oraz pokazuje interesującą możliwość kulturowej translacji idei sankhji-jogi na filozoficzny język cywilizacji Zachodu.





## W listach o jodze. Wincenty Lutosławski do Williama Jamesa

Wincentego Lutosławskiego (1863–1954) – filozofa, pisarza, publicystę, a przede wszystkim działacza społecznego, któremu – jak sam wierzył – Opatrzność powierzyła misję szczególną – poprowadzenia narodu polskiego do wolności, łączyła z Williamem Jamesem (1842-1910) – filozofem i psychologiem – długoletnia przyjaźń. Jej wymownym, choć jeszcze niezbadanym świadectwem są listy, które Lutosławski przez niemal siedemnaście lat pisywał do amerykańskiego myśliciela. W korespondencji tej, dotyczącej wielu spraw – poczynawszy od przyziemnych, choć dla Lutosławskiego ważnych problemów finansowych, przez relacje z przeczytanych książek, na fachowych filozoficznych kwestiach skończywszy – nie mogło, rzecz jasna dla każdego, kto choć pobieżnie zetknął się z pracami Lutosławskiego, zabraknąć wątków związanych z jogą. James, choć sam nie uległ coraz powszechniejszej w owych czasach fascynacji praktykami jogi, o systemie tym (zarówno o praktyce jak i o aspekcie filozoficznym) wiedział sporo, znał też osobiście Swamiego Vivekanandę (uznawanego przez Lutosławskiego za jednego z najlepszych eksponentów jogi), był więc wdzięcznym i rozumiejącym odbiorcą jogicznych tematów poruszanych w listach przez polskiego filozofa.

Prezentacja będzie wstępną próbą ukazania wątków jogicznych pojawiających się w listach Lutosławskiego kierowanych do Jamesa. Zostaną one umieszczone na szerszym tle myśli i poglądów, a także eksperymentów polskiego myśliciela, co pozwoli ukazać stopniowe wyłanianie się idei jogi jako systemu mającego umożliwić naprawę i odrodzenie Polski, systemu opisanego przez Lutosławskiego w jego pionierskim podręczniku jogi pt. *Rozwój potęgi woli* (1909).



## Ramakriszna a nie Rama-czaraka. Jana Starża-Dzierżbickiego wizja jogi

Obserwując z perspektywy początku XXI w. toczono w Polsce dyskusje nad tym, czym jest joga, często zapominamy, że sto lat temu także ścierały się różne poglądy na temat tego zjawiska. Reprezentanci poszczególnych stanowisk za pomocą dostępnych im mediów przedstawiali własne racje. Jednym z tych, którzy podjęli dyskusję był Jan Starża-Dzierżbicki, znany jasnowidz, prezes Polskiego Towarzystwa Astrologicznego. Swoją wizję jogi popularyzował w wielu wykładach, a także przez publikację książki *Radża Jogi Ramakriszna*, która ukazała się latami 20. XX w. Była to dość obszerna praca poświęcona – na co wskazuje tytuł – guru Vivekanandy. Nie była to – w zakresie biografii Ramakriszny – praca oryginalna, Starża-Dzierżbicki korzystał z opracowania *Ramakrishna: his life and sayings* (1900) autorstwa niemieckiego orientalisty Friedricha Maxa Müllera. Na uwagę zasługuje jednak pierwszy rozdział książki, w którym Starża-Dzierżbicki, analizując kulturowe wpływy Azji na Europę i przypominając sylwetkę Ramakriszny, przeciwstawia wyobrażenie o jodze prezentowane w pracach m.in. Williama Walkera Atkinsona znanego pod pseudonimem Jogi Rama-czaraka, którego liczne prace ukazywały się w Polsce na początku lat 20. XX w. minionego stulecia.



## Wczesne informacje na temat jogi w periodykach medycznych – rekonesans

Początki wiedzy o jodze na ziemiach polskich łączone są przede wszystkim z postacią Witolda Lutosławskiego i jego dziełem *Rozwój potęgi woli*. Wiele wskazuje jednak na to, że tematyka ta pojawiła się nieco wcześniej w medycznych periodykach naukowych. Wydaje się, że jednym z pierwszych środowisk, które zainteresowało się problematyką jogi w różnych kontekstach, były kręgi lekarzy wielkopolskich publikujących w „Nowinach Lekarskich”. Miesięcznik ten (z podtytułem „organ Wydziału Lekarskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk Poznańskiego”) ukazywał się od stycznia 1889 roku. Można w nim znaleźć artykuły autorstwa Wacława Zaremby i Franciszka Chłapowskiego. Zaremba wspominał o jodze w związku z ajurwedą, porównując metody oraz praktyki medyczne Wschodu i Zachodu w ramach *materia medica*. Chłapowski natomiast opisywał hipnozę jako metodę terapeutyczną, porównując ją ze stanami świadomości osiąganymi przez praktyki jogiczne.



## Badania naukowe na temat jogi w Polsce

Joga jako starohinduski system pracy z ciałem i umysłem dotarła do Polski w ubiegłym stuleciu. Na przestrzeni lat zmianie ulegał jej obraz i postrzeganie. Dzisiaj jogę można praktykować w każdym większym mieście w Polsce, w większości fitness klubów oraz na niezliczonych warsztatach i zajęciach prowadzonych według różnych tradycji i stylów. W ślad za dość wyraźnym wzrostem zainteresowania jogą w Polsce ruszyły badania naukowe na jej temat. Obecnie w wielu ośrodkach naukowych prowadzone są badania dotyczące jogi, jej oddziaływania, sposobu postrzegania oraz wpływu na osoby ćwiczące. W różnych dyscyplinach nauki powstają doktoraty oraz rozprawy habilitacyjne dotyczące jogi i jej wpływu, pojawiają się też liczne publikacje naukowe.

W referacie zostaną sklasyfikowane i przedstawione najważniejsze osiągnięcia dotyczące badań naukowych nad jogą w Polsce. Wskazane zostaną również perspektywy rozwoju badań naukowych nad jogą oraz możliwe implikacje z nich wynikające.





## Joga–ciało–miasto–media – wybrane aspekty związane z procesem rozwoju jogi w Polsce w kontekście podobnych zjawisk w Indiach i na Zachodzie

O jodze można mówić z wielu różnych perspektyw, a każda z nich będzie niezwykle szeroka – joga jako system filozoficzny, studia nad sanskrytem, historia jogi w Indiach i na świecie, joga w optyce postkolonialnej, forma kultury fizycznej, a wreszcie joga jako współczesne zjawisko kulturowe. Za kluczowy moment dla rozwoju jogi i wedanty na Zachodzie uważa się Parlament Religii w Chicago w 1893 roku, na którym wystąpił charyzmatyczny Swami Vivekananda. Wydarzenie to zapoczątkowało dialog międzywyznaniowy na świecie, a także skierowało uwagę Ameryki, ale również Europy na duchowe tradycje i praktyki Indii.

W kolejnych dekadach pojawiali się kolejni wielcy mistrzowie, a kulminacją zachodniej fascynacji Wschodem był bez wątpienia okres kontrkultury. W Polsce – ze względu na skomplikowane okoliczności historyczne, znacznie dłużej niż na Zachodzie joga była w powijkach – zarówno w świecie akademickim, jak i w nurcie popularnym pojawiały się jedynie nieliczne i mało wyczerpujące wypowiedzi. Przyjmując w moim wystąpieniu perspektywę kulturoznawczą, skoncentruję się na obecnym momencie historycznym (wiek XXI), by omówić wybrane aspekty związane z procesem rozwoju jogi w Polsce. Bazą wyjściową będzie dla mnie teoria kultury popularnej oraz płynnej nowoczesności.

Tematy, które uwzględnię w moim wystąpieniu:

- kultura chodzenia na jogę w Polsce oraz joga jako ruch fanowski,
- zjawisko merkantylizacji jogi, (jogowa turystyka, rynek, medialność oraz marketing jogi),
- rozwój nowych stylów jogi (np. joga funkcjonalna Radka Rychlika jako nowe zjawisko na tle analogicznych, ewoluujących nowych systemów jogi na Zachodzie, np. Jivamukti),
- joga jako zjawisko transgraniczne.



## Vinyasa Flow Yoga. O jodze, która nadaje sens ponowoczesnej cielesności

Vinyasa Flow Yoga to sekwencja asan, której istotą jest ruch. Ruch asan jako funkcjonalny element treningu fizycznego, jak również mentalnego w narracji nauczyciela wykonywany jest przy muzyce stanowiącej tło praktyki. Koncentracja jakości poruszania zintegrowanego z uważnością na oddechu. Współczesny odbiorca odnajduje w Vinyasa Flow Yodze równocześnie trening mentalny, funkcjonalny i oddechowy – zawsze zakończony relaksem.





## Metody kontroli równowagi umysłu i ciała. Biomechaniczna charakterystyka siły mięśniowej uczestników Podyplomowych Studiów „Relaksacja i joga” 2014/2015

Sposób, w jaki nauka rozumie i podchodzi do badania jogi, oparty jest na pewnych założeniach, zwanych paradygmatami. Referat prezentuje wyniki badań biomechanicznych, prowadzonych w ramach paradygmatu, w którym efekty jogi tłumaczy się na poziomie fizjologiczno-anatomicznym.

Referat prezentuje wyniki pomiaru momentów sił mięśniowych w wybranych stawach kończyn górnych i dolnych oraz pomiaru siły chwytu. Badanie prezentuje indeksy symetryczności dla prostowników i zginaczy stawu łokciowego i stawu ramennego. Wyniki badań pozwalają wygłaszać twierdzenia na temat równowagi w ciele fizycznym. Pomiarów dokonano w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie w semestrze letnim 2014/2015.

Równowaga systemu umysł-ciało zależy od aparatu mięśniowego, ale także od systemu nerwowego. Czy brak równowagi w obszarze aparatu mięśniowego odzwierciedla asymetrię w funkcjonowaniu półkul mózgowych? Czy zatem wyniki badań biomechanicznych można potwierdzić innymi wynikami badań, dotyczącymi asymetrii półkul mózgowych?

Aby odpowiedzieć na te pytanie, wykonano dwa niezależne pomiary, które są zgodne, a przynajmniej nie są sprzeczne. Kontrola równowagi umysłu badana była za pomocą testu HCP Profile oraz poprzez kontrolę oddechu.



## Równowaga ciała kobiet w wieku 45-59 lat systematycznie uczestniczących w zajęciach jogi według metody Iyengara

Ćwiczenia fizyczne jogi są powszechnie stosowane w celu poprawy równowagi u osób w różnym wieku. Najczęściej poddawani badaniom są pacjenci cierpiący na zaburzenia równowagi, wciąż jednak brakuje badań ukazujących wpływ regularnej praktyki jogi na utrzymanie równowagi ciała u osób zdrowych. Celem przedstawionych w referacie badań było określenie wpływu czteromiesięcznego programu ćwiczeń jogi według metody Iyengara na równowagę ciała kobiet w wieku 45-59 lat. Badaniem objęto 24 kobiety w wieku 45-59 lat. Zajęcia jogi według metody Iyengara odbywały się dwa razy w tygodniu po 1,5 godziny. Każda sesja składała się z serii surya namaskar (powitań słońca), asan (pozycji jogi) oraz odpoczynku w pozycji leżącej (śavasany). W zajęciach oprócz asan stosowano również ćwiczenia oddechowe (pranayamę). Badania równowagi statycznej wykonano z wykorzystaniem platformy dynamometrycznej firmy Kistler (model 9286BA).

Wszystkie próby przeprowadzono najpierw z otwartymi a następnie z zamkniętymi oczami. Zalecano badanym, by przez cały okres trwania testu pozostawały całkowicie nieruchomo. Wykonano testy w pozycji stojącej na platformie, z rękoma na biodrach, pozycji stojąca na prawej i lewej nodze (ręce na biodrach). Następnie dokonano pomiaru w pozycji stojącej na platformie z tzw. sprzężeniem zwrotnym. Pomiary wykonano w tygodniach bezpośrednio przed i po czteromiesięcznym programie ćwiczeń (Lokalna Komisja Bioetyczna przy Okręgowej Komisji Lekarskiej w Gdańsku zatwierdziła eksperyment i wydała zgodę na przeprowadzenie badań. Numer zgody KB – 5/15). Wyniki i wnioski w opracowaniu (z uwagi na niedawne zakończenie badań laboratoryjnych).



## Radzenie sobie ze stresem w świetle postrzegania własnego ciała

Celem niniejszego referatu jest weryfikacja zależności pomiędzy subiektywną oceną ciała, a oceną sytuacji stresujących, oraz sposobami radzenia sobie z nimi w grupie osób ćwiczących jogę akademicką oraz członków katowickiego fitness klubu. Badanie zostało przeprowadzone na grupie osób praktykujących jogę akademicką ( $n=38$ ). Porównawczą grupę badanych stanowili użytkownicy katowickiego fitness klubu ( $n=63$ ). Średni wiek badanych wynosił 39 lat, przy czym przeciętna wieku ćwiczących jogę wynosiła 54 lata, natomiast przeciętny wiek użytkowników fitness klubu wynosił 30 lat. użytym narzędziem badawczym była Skala Oceny Ciała, Skala Oceny Sytuacji Stresujących [PSS 10] oraz Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem [Mini-COPE].

Otrzymano 23 istotne korelacje rang Spearmana ( $p<0,05$ ,  $r>0,30$ ). Wśród uzyskanych wyników w grupie kobiet praktykujących jogę akademicką wyróżnić należy najsilniejsze zależności, które dotyczyły wzrostów wartości atrakcyjności seksualnej, kontroli wagi oraz kondycji fizycznej wobec spadków strategii bazujących na bezradności ( $r=-0,59$ ,  $r=-0,70$ ,  $r=-0,66$ , dla  $p<0,01$ ). W grupie kobiet uczęszczających do fitness klubu najsilniejsza zależność wystąpiła pomiędzy pozytywną oceną atrakcyjności seksualnej, a strategią aktywnego radzenia ( $r=0,60$ ,  $p<0,01$ ). Wśród mężczyzn ćwiczących jogę akademicką najsilniejsza ujemna zależność wystąpiła pomiędzy oceną atrakcyjności fizycznej, a strategią unikową ( $r=-0,70$ ,  $p=0,02$ ). Dla mężczyzn odwiedzających fitness klub najsilniejsza zależność dotyczyła wzrostów oceny siły ciała, która wpływała na strategię poszukiwania wsparcia ( $r=0,44$ ,  $p=0,02$ ). Nie wystąpiły istotne statystycznie zależności między oceną ciała, a oceną sytuacji stresujących.

Test U-Manna Whitneya wykazał istotne różnicowanie dla grupy kobiet ze względu na charakter podejmowanych aktywności wystąpiło w strategii zwrotu ku religii ( $p=0,01$ ), zajmowania się czymś innym ( $p=0,03$ ), zaprzeczania ( $p<0,01$ ), wyładowania ( $p<0,01$ ) oraz obwinianie ( $p=0,04$ ). Wśród mężczyzn istotne różnicowanie wystąpiło wobec strategii zażywania substancji psychoaktywnych ( $p<0,01$ ). Istotne różnicowanie ze względu na podejmowaną aktywność nie wystąpiło w subiektywnej ocenie ciała jak i w ocenie sytuacji stresujących.

Przeprowadzone badania potwierdzają, iż istnieje związek między subiektywną oceną ciała, a strategiami radzenia sobie z sytuacjami stresującymi – zarówno w grupie osób ćwiczących jogę akademicką jak i trenujących w fitness klubie. Najbardziej obrazowa zależność wystąpiła w grupie kobiet uprawiających jogę akademicką. Dominująca zależność dotyczyła niższych ocen strategii bazujących na bezradności względem pozytywnej wartości obrazu ciała.



## Czy Patańdzali podał nam metody redukcji stresu?

Jogasutry Patańdzalego są najstarszym spisany traktatem jogi. Bazuje on na co najmniej półtora tysiącletnich doświadczeniach starożytnych hindusów praktykujących zmianę swojej świadomości.

Stres definiuje się jako:

1. transakcję pomiędzy jednostką a otoczeniem, w której jednostka dokonuje oceny danej sytuacji oraz własnych zasobów radzenia sobie w niej;
2. dynamiczną relację adaptacyjną, pomiędzy możliwościami osoby a wymogami sytuacji, charakteryzującą się brakiem homeostazy organizmu.

Stres objawia się nadmiernym somatopsychicznym napięciem ciała. Stanem do niego przeciwnym jest stan relaksu. Metody redukcji stresu to takie oddziaływania na organizm człowieka, które zmniejszają somatopsychiczne napięcie w ciele. Z ośmiostopniowej ścieżki jogi opisanej w Jogasutrach szczególnie popularne na Zachodzie jest praktykowanie asan (pozycji nieruchomych i wygodnych), pranajamy (zwanej też techniką oddechową) i dharany (koncentracji umysłu – przykucia uwagi do przedmiotu).

W referacie zostaną przedstawione badania naukowe wskazujące na to, że wykorzystywanie wyżej wymienionych starożytnych metod indyjskich pomaga zmniejszyć stres u współczesnego człowieka.





UNIWERSYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Centrum  
Informacji  
Naukowej  
i Biblioteka  
Akademicka