

Gwis Katarzyna, Olejniczak Dominik, Skonieczna Joanna. Motywacja i wpływ uprawiania jogi na stan zdrowia – badanie własne = Motivation and influence practicing yoga on health - own study. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(9):554-565. eISSN 2391-8306. DOI 1<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.154759>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3881>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium,

provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial

use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 05.08.2016. Revised 25.08.2016. Accepted: 21.09.2016.

Motywacja i wpływ uprawiania jogi na stan zdrowia – badanie własne

Motivation and influence practicing yoga on health - own study

Katarzyna Gwis¹, Dominik Olejniczak², Joanna Skonieczna²

¹ Absolwentka kierunku Zdrowie Publiczne

Wydział Nauki o Zdrowiu

Warszawski Uniwersytet Medyczny

² Warszawski Uniwersytet Medyczny

Zakład Zdrowia Publicznego

ul. Banacha 1a,

02-097 Warszawa

Słowa kluczowe: joga, zdrowie, zachowania zdrowotne

Key words: yoga, health, health behavior

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy: Joga to jedna z form aktywności ruchowej. Joga oddziałuje na ciało i na umysł, dzięki czemu w prosty sposób pomaga zachować zdrowie. Celem badania była ocena wpływu uczestnictwa w zajęciach jogi na zdrowie.

Materiał i metoda: Grupę badaną stanowiło 50 osób uczęszczających na zajęcia jogi. Udział w ankiecie był dobrowolny i poufny. Zastosowano autorski kwestionariusz.

Wyniki: W grupie badanych, aż 48 osób (96%) stwierdziło, że ćwiczenia jogi pozytywnie wpływają na kształtowanie nawyków ruchowych. Ponad połowa badanych - 26 osób (52%) stwierdziła, że uczęszczanie na zajęcia jogi sprawiło, że wzrosło ich zainteresowanie zdrowym odżywianiem. Ponad połowa badanych – 26 osób (52%) jako główną korzyść płynącą z ćwiczeń jogi wskazała wzrost sprawności fizycznej. Ponad połowa osób ankietowanych – 28 osób (56%) zaobserwowała, że od kiedy ćwiczy jogę stany chorobowe występują rzadziej.

Wnioski: Analizując wyniki przeprowadzonego badania własnego oraz dyskusję można stwierdzić, iż w związku z udokumentowanym pozytywnym wpływem jogi na stan zdrowia warto jest propagować tą formę rekreacji ruchowej we wszystkich grupach wiekowych, poczynając od dzieci, a kończąc na osobach w podeszłym wieku.

Abstract

Introduction: Yoga is a form of physical activity. Yoga affects the body and the mind, making it an easy way to help maintain good health. The aim of this study was to evaluate the effect of participation in the yoga exercises on health.

Material and Methods: The study covered 50 people attending yoga exercises. Participation in the survey was voluntary and confidential. The study was conducted using a questionnaire designed by the author.

Results: In the group of respondents, 48 people (96%) said that the yoga exercises positively affect the development of motor habits. More than half of respondents - 26 people (52%) said that attending yoga classes increased their interest in healthy eating. More than half of respondents - 26 people (52%) as a major benefit of yoga showed an increase in physical fitness. More than half of surveyed - 28 people (56%) observed that since they practice yoga illness occur less frequently.

Conclusion: analyzing the results of the study and the discussion can be stated that in connection with documented positive effects of yoga on health, it is worth promoting this form of recreation for all age groups, starting with children, and ending of the elderly people.

Wprowadzenie

Pojęcie „zdrowie” jest terminem bardzo obszernym; to samo dotyczy metod jego utrzymania. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (ŚOZ) zdrowie jest dobrostanem zarówno w wymiarze fizycznym, psychicznym, jak i społecznym¹. Taki sposób pojmowania zdrowia oznacza koncentrowanie się na jego wzmacnianiu, zamiast skupiania się na chorobie i jej leczeniu². Zdrowie należy postrzegać jako zasób życiowy, na który każdy ma wpływ poprzez swoje zachowania.

Obserwując społeczeństwo polskie na przestrzeni ostatnich kilku lat można zauważyć wzrost zaangażowania w utrzymanie zdrowia. Ten trend przyjmuje różne oblicza. Zmiany, które są dokonywane w stylu życia można zaobserwować w postaci zwiększenia czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną, jak też poprzez wzrost świadomości zdrowotnej w zakresie odżywiania.

Jedną z form rekreacji ruchowej jest joga. Jest to system, którego korzenie w wymiarze ustnego przekazu sięgają XIV wieku przed naszą erą. Wielu będzie kojarzyć go z religią i jest w tym pewna słuszność, jednak niniejsza praca koncentruje się na korzyściach zdrowotnych płynących z ćwiczeń jogi. Są one wielowymiarowe, bo dotyczą zarówno fizycznej, jak i psychicznej strony człowieka; te ostatnie w głównej mierze można odczuć w postaci redukcji stresu.

W związku z tym, że joga oddziałuje zarówno na ciało, jak i na umysł i w prosty sposób pomaga zachować zdrowie, naturalnym jest powiązanie jej z pojęciem salutogenezy, którego twórcą był Aaron Antonovsky. W swojej książce *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia* autor koncentruje się na przedstawieniu koncepcji poczucia koherencji, która wiąże się z globalną orientacją życiową człowieka. U podstaw koncepcji Antonovsky’ego znajduje się założenie, że pomiędzy zdrowiem a chorobą istnieje kontinuum stanów, na które należy patrzeć całościowo, tzn. jak na ciągły proces równoważenia zasobów w konfrontacji ze stresem. Odnosząc się do tego kluczowym

¹ Kulik TB, Pacian A. *Zdrowie publiczne*. Warszawa: PZWL; 2014: 5.

² Kościelak R. *Poczucie umiejscowienia kontroli i przekonania o własnej skuteczności w zdrowiu i chorobie*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”; 2010: 11.

jest postępowanie w taki sposób, by wzmacniać zasoby odpornościowe i znajdować się w punkcie bliskim zdrowiu³.

Słowo joga pochodzi z sanskryckiego języka, którym niegdyś posługiwali się bramini – lud zamieszkujący obszar Indii. Można je przetłumaczyć jako ujarzmienie, jednoczenie lub integrację. W znaczeniu jednoczenia, chodzi o scalenie na wielu poziomach: ciała, ducha i umysłu. Dzięki jogie człowiek poznaje lepiej siebie samego, zdaje sobie sprawę z odczuwanych emocji i potrafi je równoważyć. Dzięki temu możliwe jest osiągnięcie stanu wewnętrznej równowagi. Z drugiej jednak strony praktyka jogi, to również doskonale narzędzie służące integracji społecznej. Człowiek uświadamia sobie, że jest częścią większej całości i że jego indywidualny rozwój jest nierozzerwalnie związany z kontaktem z innymi ludźmi⁴.

Wiek XX przyniósł rozprzestrzenianie się jogi na całym świecie. Dotyczy to zarówno aspektu duchowego, religijnego, jak i znajdującego odbicie w czysto fizycznym wymiarze jogi. Pojawienie się jej na Zachodzie sprawiło, że stała się ona łatwo dostępna i przyswajalna dla wielu ludzi. Te zmiany umożliwiły poznanie jej zalet i dobroczynnego wpływu, zarówno na sferę fizyczną, psychiczną, jak i społeczną.

Na początku ubiegłego wieku indyjski naukowiec Swami Kuvalayananda jako pierwszy przystąpił do akademickich badań nad wpływem ćwiczeń jogi na ludzki organizm. Założył Instytut Jogi, gdzie z jednej strony badał ścieżkę rozwoju duchowego poprzez jogę, a z drugiej szukał naukowych dowodów wpływu praktyk jogi na zdrowie. Jego badania były skrupulatne, ale nie dość rozpowszechnione. Mimo, że jako pierwszy stworzył pismo poświęcone badaniom jogi – Joga Mimamsa, to dopiero później zaobserwowano, że ćwiczenia jogi mają znaczący wpływ na jakość życia zwykłego człowieka. Badania nad wykorzystaniem ćwiczeń fizycznych pokazały, że w znaczącym stopniu zwiększa się wytrzymałość, gibkość, a także ogólna sprawność motoryczna. Jednak nie tylko strona fizyczna była badana. Podczas analizy wyników badań nad zastosowaniem technik oddychania jogicznego stwierdzono, że technika zwiększająca częstotliwość (kapalabhati) może być wykorzystana w kontroli wagi i walce z otyłością, gdyż zwiększa zużycie tlenu i wydatek energetyczny. Inne techniki oddechowe również wykazują wpływ na zdrowie w postaci: polepszenia czasu reakcji (pranayama bhastrika), czy też obniżenia ciśnienia skurczowego i rozkurczowego (pranajama anulom-vilom).

Powstała w Indiach w 2010 roku Patanjali Research Foundation zajmuje się badaniami w zakresie zastosowania praktyk jogi. Badania te wykazały skuteczność jogi w zwalczaniu otyłości, szczególnie brzusznej. Staje się to szczególnie istotne z uwagi na fakt, że istnieje związek między otyłością brzuszną, a cukrzycą typu II, nowotworami (szczególnie piersi i prostaty), a także chorobą niedokrwienną serca. Warto wspomnieć również o wpływie praktyk jogi na autonomiczny układ nerwowy poprzez oddziaływanie na ośrodki regulacyjne w pniu mózgu i podwzgórzu. Zmiany, które można zaobserwować są widoczne zarówno na poziomie funkcjonalnym (np. zwiększone przewodnictwo neuronów), jak też w zmianach w neurotransmiterach i innych substancjach chemicznych⁵.

Badania wpływu ćwiczeń jogi na organizm człowieka rozpoczęto w Polsce na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku. Pierwszą publikacją opisującą to zagadnienie była książka Stanisława Grochmala „Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące”. Przedstawiono w niej wyniki badań prowadzonych nad

³ Antonovsky A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii; 2005: 7.

⁴ Feuerstein G, Payne L. Joga dla bystrzaków. Gliwice: Helion; 2013: 28.

⁵ Telles S. Joga i ajurweda w badaniach naukowych. Publisher: 124-128.

wykorzystaniem ćwiczeń wzorowanych na jodze. Późniejsze prace badawcze łączą się z nazwiskiem profesora Szyszko-Bohusza, a także dr Lesława Kulmatyckiego i profesora Janusza Szopy⁶.

Cel pracy

Przedmiotem badania jest wpływ uczestnictwa w zajęciach jogi na zdrowie. Celem pracy jest wskazanie, czy istnieje zależność między praktykowaniem jogi, a stanem zdrowia.

Problem główny pracy stanowi pytanie:

1. Czy zajęcia jogi wpływają na poprawę zdrowia?

Uściśleniem problemu głównego są problemy szczegółowe. W niniejszej pracy przedstawiają się one następująco:

1. W jaki sposób praktyka jogi oddziałuje na zdrowie?
2. W której sferze psychicznej, fizycznej, czy społecznej ten wpływ jest najbardziej widoczny?
3. Czy istnieje zależność między uczestnictwem w zajęciach jogi, a zmianą nawyków (zmianą reakcji na stres, zmianą nawyków żywieniowych, zmianą w relacjach z otoczeniem)?
4. Jak ćwiczenie jogi wpływa na układ ruchu człowieka?

Materiał i metody

Badanie zostało przeprowadzone w 2015 roku na terenie miast: Olsztyna, Ostródy, Torunia i Bydgoszczy. Grupę badaną stanowiły osoby uczęszczające na zajęcia jogi. Udział w badaniu był dobrowolny. Zastosowaną metodą był sondaż diagnostyczny, techniką ankieta, a narzędziem autorski kwestionariusz. Ankieta składała się z 23 pytań zamkniętych, jednokrotnego wyboru. Na końcu narzędzia badawczego znalazła się metryczka, składająca się z 5 pytań.

Grupę badaną stanowiło 50 osób, w tym 46 (92%) kobiet i 4 (8%) mężczyźn.

Wśród badanych osób najliczniejszą grupę praktykujących jogę stanowiły osoby w przedziale wiekowym 36-60 lat (36 osób, 72%). Mniej, bo 11 osób (22%) stanowiły osoby w wieku 19-35 lat. Najmniej licznymi grupami były osoby powyżej 60 roku życia – 1 osoba (6%) i osoby do 18 roku życia – 2 osoby (4%).

Jeśli chodzi o wykształcenie, to wśród badanych osób znalazło się 38 (76%) z wykształceniem wyższym. Znacznie mniej, bo 10 osób (20%) wskazało wykształcenie średnie. Najmniej liczną grupę stanowią osoby z wykształceniem podstawowym (2 osoby, 4%).

Główne grupy uczęszczających na zajęcia jogi stanowią osoby zamieszkujące w mieście od 51 do 200 tysięcy mieszkańców (19 osób, 38%) i osoby mieszkające na wsi (18 osób, 36%). Mniej liczne grupy, to osoby zamieszkujące w mieście do 50 tysięcy mieszkańców (7 osób, 14%) i osoby zamieszkujące w mieście powyżej 200 tysięcy mieszkańców (6 osób, 12%).

Najliczniejszą grupę wśród osób badanych stanowią osoby pracujące lub prowadzące działalność gospodarczą. Stanowią 86% (42 osoby) badanych. Mniej liczne grupy, to osoby o statusie ucznia/studenta – 3 osoby (6%), emeryci/renciści – 2 osoby (4%) i osoby bezrobotne – 2 osoby (4%).

⁶ Szopa J. Rola jogi indyjskiej w rozwoju psychofizycznym polskiego społeczeństwa. http://www.jogaakademicka.pl/pliki/pdf/szopa_rola_jogi_indyjskiej_w_rozwoju_psychofizycznym_polskiego_spoleczenstwa.pdf (dostęp: 2016.02.02).

Wyniki

Osoby badane zapytano o źródła wiedzy na temat zdrowia. Jako główne źródło pozyskiwania informacji na temat zdrowia ponad połowa badanych – 26 osób (52%) wskazuje Internet. Znacznie mniej odpowiedzi uzyskały inne źródła: rodzina/znajomi – 8 osób (16%), prasa specjalistyczna – 8 osób (16%), lekarz – 7 osób (14%). Tylko 1 osoba z grupy badanych wiedzę na temat zdrowia poszerza z pracy „kolorowej”.

Tabela 1. Powód rozpoczęcia brania udziału w zajęciach jogi

Co skłoniło Pana/Panią do uczęszczania na zajęcia jogi?		
korzystny wpływ na zdrowie	38	76%
rekomendacja rodziny/znajomych	7	14%
zainteresowanie medialne jogą	1	2%
inny powód	4	8%

Źródło: Badania własne

Zdecydowana większość osób badanych - 38 osób (76%), jako główny powód podjęcia decyzji o chodzeniu na zajęcia jogi podaje korzystny wpływ na zdrowie. Mniej liczną grupę - 7 osób (14%) stanowią osoby, na których decyzję wpłynęła rekomendacja rodziny/znajomych. Dla 4 osób (8%) z grupy badanych znaczenie miały inne powody, takie jak: duchowość, redukcja stresu i chęć rozciągnięcia ciała. Zaledwie 1 osoba (2%) podjęła decyzję o uczęszczaniu na zajęcia jogi ze względu na zainteresowanie medialne jogą. W badaniu najliczniejszą grupę stanowiły osoby praktykujące jogę powyżej 3 lat (20 osób, 40%). Zdecydowanie mniejszą grupę tworzyły osoby chodzące na zajęcia od krócej niż 3 miesiące (12 osób, 24%) i osoby ćwiczące od 4 do 12 miesięcy (11 osób, 22%). Najmniejszą grupę stanowiły osoby ćwiczące jogę od 1 do 3 lat (7 osób, 14%).

Wśród badanych 32 osoby (64%) przeznaczają na ćwiczenie jogi 1-2 godziny tygodniowo. Kolejna grupa – 13 osób (26%) ćwiczy od 3 do 5 godzin tygodniowo. Więcej niż 5 godzin na praktykę jogi przeznaczają 5 osób (10%) z grupy badanych.

Jeśli chodzi o zdanie najbliższego otoczenia na temat uczęszczania na zajęcia jogi, to u 35 osób badanych (70%) spotyka się ono z przychylnością. W przypadku 13 osób (26%) najbliżsi nie mają zdania w tym temacie, a u 2 osób (4%) nie popierają tej formy aktywności.

Tabela 2. Stan zdrowia osoby praktykującej jogę

Czy cierpi Pan/Pani na jakąś chorobą w obrębie wymienionych układów?		
choroby układu krążenia	3	6%
choroby układu oddechowego	0	0%
choroby układu ruchu	18	36%
choroby układu metabolicznego	4	8%
nie, jestem zdrowy	22	44%
nie wiem	3	6%

Źródło: Badania własne

Blisko połowa osób uczęszczających na zajęcia jogi postrzega siebie jako osoby zdrowe (22 osoby, 44%), jednak na drugim miejscu znajduje się grupa osób z chorobami w zakresie układu ruchu (18 osób, 36%). w mniejszości znajdują się osoby z chorobami w obrębie innych układów: metabolicznego (4 osoby, 8%) i krążenia (3 osoby, 6%). Również 3 osoby (6%) nie posiadają wiedzy na temat własnej choroby.

Zdecydowaną większość osób ankietowanych polecała zajęcia jogi innym (98%). Zaledwie 1 osoba (2%) nie polecała tej formy aktywności. Warte uwagi są wyniki w tym pytaniu, ponieważ aż 49 osób zachęcało do uczestnictwa w zajęciach jogi osoby ze swojego otoczenia.

Tabela 3. Znaczenie jogi w kształtowaniu nawyków ruchowych

Jak Pan/Pani zdaniem joga wpływa na kształtowanie nawyków ruchowych?		
pozytywnie	48	96%
negatywnie	0	0%
nie wiem	2	4%

Źródło: Badania własne

W grupie badanych, aż 48 osób (96%) stwierdziło, że ćwiczenia jogi pozytywnie wpływają na kształtowanie nawyków ruchowych, takich jak: sposób siedzenia, poruszania się, wykonywania codziennych czynności. Jedynie 2 osoby (4%) nie mają zdania w tym temacie.

Tabela 4. Wpływ jogi na zainteresowanie zdrowym odżywianiem

Czy można stwierdzić, że ćwiczenie jogi wpłynęło na zainteresowanie Pana/Pani zdrowym odżywianiem?		
tak	26	52%
nie	18	36%
nie wiem	6	12%

Źródło: Badania własne

Ponad połowa badanych - 26 osób (52%) stwierdziła, że uczęszczanie na zajęcia jogi sprawiło, że wzrosło ich zainteresowanie zdrowym odżywianiem. Oznacza to zatem, że joga może oddziaływać na zdrowie nie tylko w wymiarze fizycznym i psychicznym, ale także może pomóc we wprowadzaniu zmian w zakresie nawyków żywieniowych.

Według 18 osób (36%) ćwiczenie jogi nie wpłynęło na ich nawyki żywieniowe. Najmniej liczną grupę – 6 osób (12%) stanowią osoby, które nie mają zdania w tej kwestii.

Tabela 5. Oddziaływanie jogi na relację z domownikami/osobami bliskimi

W jakim zakresie zaobserwował Pan/Pani wpływ zajęć jogi na relację z domownikami/osobami bliskimi?		
lepszą komunikacją	4	8%
mniej napięć i sytuacji stresowych	25	50%
nie odnotowałem zmiany	21	42%
inny aspekt życia	0	0%

Źródło: Badania własne

Dokładnie 50% badanych (25 osób) uznaje, że uczestnictwo w zajęciach jogi miało wpływ na zmniejszenie się ilości napięć i sytuacji stresowych występujących w relacjach z osobami bliskimi. Grupa 21 osób (42%) nie odnotowała zmiany w tym zakresie, a 4 osoby (8%) stwierdziły, że joga ma wpływ na lepszą komunikację z domownikami.

Większość ankietowanych – 29 osób (58%) wskazuje, że od kiedy ćwiczą jogę występuje mniej napięć i sytuacji stresowych na polu zawodowym. w przypadku 17 osób (34%) żadna zmiana nie została odnotowana. Dla 3 osób (6%) joga miała wpływ na lepszą komunikację, a 1 osoba (2%) napisała, że joga umożliwia jej odcięcie się od stresu w pracy.

Wśród ankietowanych 22 osoby (44%) stwierdziły, że uczęszczanie na zajęcia jogi umiarkowanie wpływa na zmniejszenie odczuwania stresu. Grupa 21 osób (42%) uznała, że joga ma znaczący wpływ na redukcję stresu, a 7 osób (30%) stwierdziło, że joga oddziałuje w niewielkim stopniu na zmniejszenie poczucia stresu.

Tabela 6. Korzyści z ćwiczeń jogi

Co wskaże Pan/Pani jako największą korzyść płynącą z ćwiczeń jogi?		
poprawa samopoczucia	18	36%
wzrost sprawności fizycznej	26	52%
redukcja stresu	5	10%
polepszenie relacji z bliskimi	0	0%
nie widzę większych korzyści	0	0%
inne korzyści	1	2%

Źródło: Badania własne

Ponad połowa badanych – 26 osób (52%) jako główną korzyść płynącą z ćwiczeń jogi wskazała wzrost sprawności fizycznej. U 18 osób (36%) joga znacząco wpływa na poprawę samopoczucia, a dla 5 osób (10%) na redukcję stresu. Jedna osoba, jako największą korzyść wskazała znaczne zmniejszenie bólów kręgosłupa.

Wśród badanych ponad połowa – 26 osób (52%) jest zdania, że ćwiczenie jogi najbardziej oddziałuje na zmysł, którym jest dotyk. Dla 14 osób (28%) joga nie wpływa znacząco na zmysły. Znacznie mniej – 7 osób (14%) uznaje, że joga wyostrza słuch, a dla 3 osób (6%), to zmysł wzroku jest najbardziej istotny.

Zdecydowanie najwięcej badanych – 35 osób (70%) ma w swoim otoczeniu osoby uczęszczające na zajęcia jogi, zaś 14 osób (28%) odpowiedziało, że w ich otoczeniu nie ma osób chodzących na jogę. Jedna osoba nie posiada wiedzy w tym temacie.

Tabela 7. Oddziaływanie jogi na poszczególne układy organizmu

Obserwując swój organizm, jak Pan/Pani sądzi na który układ joga ma największy wpływ?		
układ krążenia	1	2%
układ oddechowy	1	2%
układ ruchu	48	96%
układ metaboliczny	0	0%

Źródło: Badania własne

Na pytanie dotyczące wpływu ćwiczeń jogi na organizm człowieka, aż 48 osób (96%) wskazało, że największy wpływ joga ma na układ ruchu. Jedna osoba (2%) z badanej grupy wskazała układ krążenia, podobnie jedna - układ oddechowy.

W grupie badanych osób jedynie 10 (20%) słyszało na temat prowadzonych badań związanych z praktykowaniem jogi. Dla 40 osób (80%) temat ten był nieznanym.

Na pytanie dotyczące skutków zaprzestania uczestnictwa w zajęciach jogi 19 osób (38%) odpowiedziało, że odczuwałoby wzrost dolegliwości kręgosłupa. Ta sama liczebnie grupa – 19 osób (38%) wskazała, jako skutek pojawienie się uczucia ciężkości i spadku ruchomości stawów. Kolejne 9 osób (18%) stwierdziło, że najbardziej odczuwaliby brak ćwiczeń jogi w postaci zwiększenia odczuwania stresu. Trzy osoby (6%) z badanej grupy nie zauważyłyby żadnej zmiany.

Zdecydowana większość z grupy ankietowanych – 32 osoby (64%) widzą zależność między uczęszczaniem na zajęcia jogi, a zwiększeniem koncentracji. Znacznie mniej – 13 osób (26%) nie ma zdania w tym temacie, a 5 osób (10%) nie zaobserwowało związku między praktyką jogi, a umiejętnością koncentracji.

Na pytanie odnośnie negatywnych opinii na temat jogi, 29 osób (58%) przyznało, że spotkało się z takimi. Grupa 21 osób (42%) nie spotkała się z negatywną oceną systemu jogi.

Wśród ankietowanych osób, najwięcej z nich – 24 osoby (48%) poszerza wiedzę na temat jogi za pośrednictwem instruktora jogi. Dla 12 osób (24%) głównym źródłem informacji jest Internet. Grupa 8 osób (16%) nie poszerza wiedzy w tym zakresie, a 6 osób (12%) czyta literaturę fachową w omawianym temacie.

Tabela 8. Wpływ uczestnictwa w zajęciach jogi na częstotliwość występowania choroby

Jaki wpływ Pana/Pani zdaniem ma uczestnictwo w zajęciach jogi na częstotliwość występowania choroby/przeziębienia?		
stany chorobowe występują rzadziej	28	56%
nie ma wpływu	3	6%
nie wiem	19	38%

Źródło: Badania własne

Ponad połowa osób ankietowanych – 28 osób (56%) zaobserwowała, że od kiedy ćwiczy jogę stany chorobowe występują rzadziej. Grupa 19 osób (38%) nie ma zdania w tym temacie, a 3 osoby (6%) twierdzą, że joga nie wpływa na częstotliwość występowania choroby.

Wśród respondentów, 17 osób (34%) stwierdziło, że uczęszczanie na zajęcia jogi w znacznym stopniu pomaga im panować nad wyrażaniem emocji. Według 16 osób (32%) joga wpływa na sposób wyrażania emocji w stopniu umiarkowanym, zaś wg 8 osób (16%) w niewielkim stopniu. Stosunkowo mniej, bo 7 osób (14%) nie ma zdania w tym temacie, a 2 osoby (4%) uważają, że joga nie wpływa na wyrażanie emocji.

Dyskusja

Badania nad wpływem jogi na organizm ludzki są prowadzone na świecie od blisko stu lat, a w Polsce od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku. Należy zauważyć, że ich liczba wyraźnie wzrosła szczególnie w ostatnim dziesięcioleciu. Niebagatelne

znaczenie miał znaczny przyrost liczby osób uczęszczających na zajęcia jogi. Jak wskazuje raport Diagnoza Społeczna z 2015 roku ponad ćwierć miliona Polaków deklaruje, że uczęszcza na zajęcia jogi⁷. Szacuje się, że na świecie jest to ponad 200 mln ludzi, nie licząc obszaru Indii⁸.

Przeprowadzone badania własne dotyczące motywacji i wpływu uprawiania jogi na zdrowie pozwalają na jednoznaczne stwierdzenie, że joga istotnie wpływa na poprawę zdrowia człowieka, co daje odpowiedź na główny problem badawczy postawiony w niniejszej pracy. Na podstawie przedstawionych wyników badań własnych można stwierdzić, że ćwiczenie jogi ma największy wpływ na układ ruchu człowieka. Tego zdania było 98% ankietowanych. Potwierdzają to odpowiedzi na pytanie dotyczące odczuwanych skutków zaprzestania uczestnictwa w zajęciach jogi: ponad jedna trzecia badanych twierdzi, że odczuwała wzrost dolegliwości ze strony kręgosłupa, kolejna równie liczna grupa wskazuje pojawienie się uczucia ciężkości i spadek ruchomości stawów. Jednocześnie warto dodać, że ponad połowa ankietowanych jako największą korzyść płynącą z ćwiczeń jogi wskazuje właśnie wzrost sprawności fizycznej. To, co zmotywowało trzy czwarte respondentów do uczestnictwa w zajęciach jogi, to właśnie korzystny wpływ na zdrowie i co warto zauważyć aż 98% badanych rekomendowało te zajęcia osobom ze swojego otoczenia.

W tym miejscu warto przeprowadzić polemikę z wynikami badań Szopy i Grabary z Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, opublikowanych w 2006 roku, gdzie grupę badawczą stanowiły 42 osoby praktykujące jogę. Ankietowanych pytano o ich odczucia odnośnie wpływu ćwiczeń hatha-jogi na stan zdrowia. Ponad jedna trzecia badanych odpowiedziała, że kręgosłup bolał je zdecydowanie częściej niż obecnie, od kiedy uczęszczają na zajęcia jogi. Ankietowani zaobserwowali również zmiany w funkcjonowaniu swojego ciała w postaci: bardziej wyprostowanej sylwetki, poprawy gibkości, zwiększenia wydolności i wytrzymałości organizmu, a także w ustąpieniu lub zmniejszeniu bólu w różnych dolegliwościach kręgosłupa i innych chorobach. Co warto podkreślić, że wszyscy ankietowani stwierdzili, że nie ma asan (pozycji), które byłyby szkodliwe dla kręgosłupa, gdy osoba nie skarży się na stan zdrowia⁹.

W tej samej grupie badawczej zaobserwowano istotny wpływ ćwiczeń jogi na kształtowanie nawyków ruchowych. Zwrócono szczególną uwagę na pozycję góry, która otwiera klatkę piersiową, wydłuża kręgosłup, cofa głowę i barki, tym samym zapewniając optymalne funkcjonowanie układu mięśniowego. Ta pozycja pozwala na wykształcenie przyjmowania prawidłowej postawy ciała¹⁰. W wykonanym przeze mnie badaniu dotyczącym motywacji i wpływu uprawiania jogi na zdrowie respondenci potwierdzili wyniki Grabary i Szopy - 96% badanych stwierdziło, że joga pozytywnie wpływa na kształtowanie nawyków ruchowych.

Na istotność prawidłowej postawy ciała zwróciła również w swoich badaniach Bulińska, fizjoterapeutka i pracownik Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu, która wraz z Bednarskim (dyplomowanym nauczycielem jogi)

⁷ Czapiński J, Panek T. Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków. http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf (dostęp: 2016.04.12)

⁸ Zarzeczny P, Krzyżanowski P. Joga krzepi. <http://www.joga.net.pl/czytelnia/1-2/joga-krzepi.html> (dostęp: 2016.04.23)

⁹ Grabara M, Szopa J. Wpływ Hatha-Jogi na stan zdrowia ćwiczących. http://jogaakademicka.pl/pliki/pdf/grabara_szopa_wplyw_hatha-jogi_na_stan_zdrowia_cwiczaczych.pdf (dostęp: 2016.04.13)

¹⁰ Grabara M. Joga jako odpowiednia dla każdego forma ćwiczeń ruchowych. *Turystyka i Rekreacja* 2009; 5:92-98.

skoncentrowała się na korzystnych zmianach somatycznych, które następują w wyniku ćwiczeń jogi. Do tych zmian można zaliczyć regulację perfuzji krwi w obszarach zablokowanych ze względu na choroby, urazy czy wzmożone napięcia mięśniowe, które są najczęściej wynikiem niewłaściwej postawy ciała. W wyniku praktykowania kompensujących asan dochodzi do zmian temperatury ciała, a to poprawia funkcje danego obszaru. Badaniom poddano cztery osoby, które ćwiczyły jogę od średnio 6 lat. Osoby te cechował problem z kręgosłupem w odcinkach: szyjnym, piersiowym i lędźwiowo-krzyżowym o charakterze przeciążeniowym, urazowym i dyskowym. Dzięki wykonywaniu odpowiednio dobranych pozycji jogicznych wzrastała temperatura ciała w obszarach zablokowanych funkcjonalnie. Co za tym idzie poprawiała się perfuzja krwi w miejscu uszkodzenia, co usprawniało procesy regeneracyjne danego obszaru. Badania te były wstępem, a zarazem propozycją do dalszych działań w zakresie modelu analizy termowizyjnej¹¹.

Przeprowadzone badanie własne pozwalają jednocześnie na stwierdzenie, że ćwiczenie jogi przynosi wymierne korzyści, jeśli chodzi o zmniejszenie poczucia stresu. Każdy z respondentów odpowiedział, że widzi zależność między ćwiczeniem jogi, a redukcją stresu, a ponad 40% badanych jest zdania, że wpływ jogi jest znaczący. Co warto podkreślić ponad połowa ankietowanych zaobserwowała mniej pojawiających się napięć i sytuacji stresowych zarówno w relacjach z domownikami, jak również w życiu zawodowym.

Michalsen, prowadzący badania nad antystresowym wpływem jogi na zdrowie, zauważa, że dzięki praktyce zwiększa się zdolność reagowania ciała na grożące mu niebezpieczeństwa związane ze stresem. W tym miejscu warto podkreślić zbieżność teorii Antonovsky'ego z badaniami Michalsena. Obaj zaobserwowali zależność między zasobami człowieka, a zdolnością radzenia sobie ze stresem. Chroniczny stres wpływa na autonomiczny układ nerwowy, co jest przyczyną pojawienia się reakcji lękowych, zakłóceń w sterowaniu funkcjami ciała, jak też w procesie aktywacji genów. Stres jest czynnikiem neurotoksycznym i może być przyczyną nawet 80% chorób. Michalsen twierdzi, że ograniczenie stresu jest najważniejsze, by zrozumieć tajemnice jogi. Wyniki jego badań wskazują, że joga wpływa korzystnie na wegetatywny układ nerwowy, a także na obniżenie poziomu hormonu stresu, którym jest kortyzol.

Pandya i Devashish doszli do podobnych wniosków podczas badań klinicznych dotyczących wpływu ćwiczeń jogi na wyniki badań osób z cukrzycą typu II. Grupa składała się z 15 pacjentów. Przed przystąpieniem do badania osoby te były leczone standardowo, zaś od momentu przystąpienia do badania nie brali oni żadnych leków. Badanie to trwało przez rok i polegało na wykonywaniu zaleconych ćwiczeń jogi przez 50 minut rano i 50 minut wieczorem. Zanim badana grupa przystąpiła do ćwiczeń przeprowadzono testy diagnostyczne. Zbadano wówczas: poziom glukozy we krwi na czczo (FBS), poziom glukozy we krwi po posiłku (PPBS) i poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1C). Po upływie roku dokonano analizy wyników. Średnia wartość FBS u pacjentów na początku badania wynosiła 153,5 mg/dl, a na końcu okresu objętego badaniem spadła do 109,2 mg/dl. Podobne spadki wartości zaobserwowano dla parametrów: PPBS, HbA1C i poziom glukozy w moczu na czczo. Pandya i Devashish stwierdzili, że działanie hipoglikemiczne, jakie było wywołane praktyką jogi można przypisać kilku mechanizmom. W pierwszej kolejności należy wskazać wpływ ich na czynność wydzielniczą trzustki (poprzez odmłodzenie komórek trzustki na skutek naprzemiennego napinania i relaksacji brzucha, zarówno przy przyjmowaniu pozycji jogicznych, jak i pracy z oddechem). Na obniżenie się

¹¹ Bulińska K, Bednarski M. Joga i ajurweda w badaniach naukowych. Publisher: 169.

parametrów miała również wpływ zmiana podejścia do sytuacji życiowych, dzięki rozwijaniu się psychicznej relaksacji i równowagi, a także możliwa zmiana w równowadze autonomicznej w kierunku dominacji układu przywspółczulnego. Przeprowadzone badanie pozwoliło na zaobserwowanie istotnego obniżenia się parametrów dla pacjentów z cukrzycą typu II, a co za tym idzie dowiodło skuteczność wprowadzenia praktyk jogi do terapii holistycznej tej choroby¹².

Wyniki badań Michalsena należy również uwzględnić opisując wpływ ćwiczeń jogi na zmniejszenie poziomu substancji odpowiedzialnych za stany zapalne organizmu. U kobiet, które uczęszczały na zajęcia jogi przez 2 lata znacząco zmniejszył się poziom interleukiny 6, która silnie pobudza procesy zapalne. Warto podkreślić, że bardzo istotna dla tego wyniku była forma jogi, którą uprawiały osoby ćwiczące. Ten efekt uzyskują osoby praktykujące jogę regeneracyjną tzn. skoncentrowaną na umiarkowanym stopniu obciążenia organizmu, oddechu i relaksacji¹³. Wnioski Michalsena znajdują odbicie również w moich badaniach. Ponad połowa ankietowanych twierdzi, że stany chorobowe występują rzadziej od kiedy uczęszczają na zajęcia jogi.

Wracając do wyników badań dotyczących wpływu jogi na zdrowie psychiczne i redukcję stresu warto wspomnieć o badaniach Khalsa z Harvard Medical School, który był autorem prekursorskiego projektu badawczego o korzyściach płynących z ćwiczeń jogi wśród młodzieży licealnej. W 2012 roku Khalsa wraz z grupą współpracowników przeprowadził randomizowane, kontrolowane badanie, które polegało na losowym przypisaniu klas uczniów do normalnie zaplanowanych zajęć wychowania fizycznego lub do programu zajęć jogi. Badanie trwało jeden semestr, a uczniowie przystąpili średnio do 36 zajęć z cyklu Joga Ed. Po badanym okresie dokonano analizy wyników, które pokazały profilaktyczny wpływ na czynniki psychologiczne. Zaobserwowano: zmniejszenie zaburzeń emocjonalnych, polepszenie nastroju i zwiększenie odporności na stres. Porównaniem objęto dwie grupy, a zmiany zaobserwowano u osób ćwiczących jogę. Dodatkowo przeprowadzono badania jakościowe wśród młodzieży, która była w tej grupie. Uczniowie informowali, że poznane techniki jogiczne zaczęli stosować w życiu codziennym, szczególnie podczas radzenia sobie ze stresem i lękiem¹⁴.

Naukowe podstawy jogi są coraz częściej przedmiotem badań. Poszukiwanie dowodów na istnienie zależności między dobrym stanem zdrowia, a praktyką jogi staje się przedmiotem zainteresowań coraz większej grupy badaczy z całego świata. Kierunek, który obecnie widoczny jest w Polsce dotyczy wprowadzenia jogi do szkół. Kulmatycki (kierownik Katedry Promocji zdrowia Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu) przygotowuje wytyczne dla nauczycieli, odnośnie tego, w jaki sposób wprowadzać elementy jogi na zajęciach. Widoczny jest również wpływ zajęć jogi w pracy z dziećmi dyslektycznymi. Wyraźnie te zajęcia poprawiają ich koordynację ruchową, jednocześnie mając wpływ na wzrost opanowania i cierpliwości¹⁵. W Indiach od lat joga jest powszechnie praktykowana na zajęciach wychowania fizycznego, ale warto zaznaczyć, że weszła również do szkół m.in. w USA, Wielkiej Brytanii, Australii i Kanadzie.

¹² Pandya C, Devashish B. Joga i ajurweda w badaniach naukowych. Publisher: 67-73.

¹³ Luczak H. Co potrafi joga? <http://joga.org.pl/Joga/artykuly/742-co-potrafi-joga-cz1> (dostęp: 2016.04.12).

¹⁴ Khalsa SBS. Joga i ajurweda w badaniach naukowych. Publisher: 85.

¹⁵ Augustyn A. Joga pomaga w nauce. http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,16728317,Joga_pomaga_w_nauce.html (dostęp: 2016.04.12).

Wnioski

Analizując wyniki przeprowadzonego badania własnego oraz dyskusję można stwierdzić, iż w związku z udokumentowanym pozytywnym wpływem jogi na stan zdrowia warto jest propagować tę formę rekreacji ruchowej we wszystkich grupach wiekowych, poczynając od dzieci, a kończąc na osobach w podeszłym wieku. Korzyści zdrowotne płynące z uczęszczania na te zajęcia są widoczne zarówno u osób zdrowych, jak i u osób chorych. Szczególną uwagę należy zwrócić na korzystny wpływ na wyniki badań osób z cukrzycą typu II, dzieci z dysleksją, czy też osób z zespołami bólowymi kręgosłupa. Należy zatem podkreślić, że uczęszczanie na zajęcia jogi w znaczący sposób podnosi jakość życia, zarówno osób zdrowych, jak i tych cierpiących na różne schorzenia.

References

- Kulik TB, Pacian A. Zdrowie publiczne. Warszawa: PZWL; 2014: 5.
- Kościelak R. Poczucie umiejscowienia kontroli i przekonania o własnej skuteczności w zdrowiu i chorobie. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”; 2010: 11.
- Antonovsky A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii; 2005: 7.
- Feuerstein G, Payne L. Joga dla bystrzaków. Gliwice: Helion; 2013: 28.
- Telles S. Joga i ajurweda w badaniach naukowych. Publisher: 124-128.
- Szopa J. Rola jogi indyjskiej w rozwoju psychofizycznym polskiego społeczeństwa. http://www.jogaakademicka.pl/pliki/pdf/szopa_rola_jogi_indyjskiej_w_rozwoju_psychofizycznym_polskiego_spoleczenstwa.pdf (dostęp: 2016.02.02).
- Czapiński J, Panek T. Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków. http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf (dostęp: 2016.04.12)
- Zarzeczny P, Krzyżanowski P. Joga krzepi. <http://www.joga.net.pl/czytelnia/1-2/joga-krzepi.html> (dostęp: 2016.04.23)
- Grabara M, Szopa J. Wpływ Hatha-Jogi na stan zdrowia ćwiczących. http://jogaakademicka.pl/pliki/pdf/grabara_szopa_wplyw_hatha-jogi_na_stan_zdrowia_cwiczacych.pdf (dostęp: 2016.04.13)
- Grabara M. Joga jako odpowiednia dla każdego forma ćwiczeń ruchowych. Turystyka i Rekreacja 2009; 5:92-98.
- Bulińska K, Bednarski M. Joga i ajurweda w badaniach naukowych. Publisher: 169.
- Pandya C, Devashish B. Joga i ajurweda w badaniach naukowych. Publisher: 67-73.
- Luczak H. Co potrafi joga? <http://joga.org.pl/Joga/artykuly/742-co-potrafi-joga-cz1> (dostęp: 2016.04.12).
- Khalsa SBS. Joga i ajurweda w badaniach naukowych. Publisher: 85.
- Augustyn A. Joga pomaga w nauce. http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,16728317,Joga_pomaga_w_nauce.html (dostęp: 2016.04.12).