

**Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki,  
Uniwersytet Śląski w Katowicach,  
Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka**

**VII KONFERENCJA NAUKOWA  
„JOGA W KONTEKSTACH KULTUROWYCH”**

**6–8 września 2022 r.**

**Katowice**

**Książka abstraktów**

**Pod redakcją Janusza Szopy**

**panel I: prowadzenie obrad – dr hab. A. Gomóla, prof. UŚ, Uniwersytet Śląski w Katowicach**

mgr D. Wasilewska, Szkoła Doktorska Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Uniwersytet Śląski w Katowicach

*Joga i tradycje puraniczne – krótki zarys wzajemnych relacji*

dr hab., M. Rygielska, prof. UŚ, Uniwersytet Śląski w Katowicach

*Roberto de Nobili SJ (1577–1656) i jego Informatio de quibusdam moribus nationis indicae*

dr K. Gęsikowska, Uniwersytet Śląski w Katowicach

*Badania Jana Feliksa Tarnowskiego jako przykład kształtowania wiedzy o Indiach na polskim gruncie naukowym w początkach XIX w.*

dr C.T. Szyjko, słuchacz studiów podyplomowych Relaksacja i Joga na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

*Między tradycją a nowoczesnością: teoretyczne podstawy jogi w świetle hinduskiej i rzymskiej kultury prawnej*

**panel II: prowadzenie obrad – dr hab. M. Harciarek prof. WSH, Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu**

dr hab. L. Kulmatycki, prof. AWF Wr., Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Uniwersytet Wrocławski

*Joga w naukach o kulturze fizycznej – trzech autorzy, trzy generacje, trzy ujęcia*

mgr D. Parzonko

*Oblicza jogi – różne spojrzenia na pojęcie terminu joga*

S. Falkiewicz, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

*Joga dla brazylijskiego jiu-jitsu jako ćwiczenia rozciągające i rozwijające umiejętności zawodników*

**panel III: prowadzenie obrad – dr hab. L. Kulmatycki prof. AWF Wr., Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Uniwersytet Wrocławski**

dr hab. M. Harciarek, prof. WSH, Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu

*Asany w kontekście efektu Auberta*

dr hab. J. Szopa, prof. AWF, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

*Co starożytna joga proponuje na czas pandemii bądź innej sytuacji kryzysowej*

**panel IV: prowadzenie obrad – dr K. Gęsikowska, Uniwersytet Śląski w Katowicach, dr hab. J. Szopa, prof. AWF, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach**

dr hab. A. Zwierzchowska, prof. AWF, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, M. Bogusławski, Koło Naukowe Adaptowanej Aktywności Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, prof. dr hab. A. Żebrowska, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

*Funkcje kognitywne a wykorzystanie jogi i innych metod oraz technik relaksacyjnych jako stymulacji ukierunkowanej – przegląd piśmiennictwa*

M. Bogusławski, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

*Początki w jodze – gdzie tego szukać?*

prof. M. Krejci, Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Sportu PALESTRA, Praga, Republika Czeska

**panel V: prowadzenie obrad – prof. dr hab. K.T. Konecki, Uniwersytet Łódzki**

PhDr., DiS Z. Kornatovská, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Republika Czeska, dr hab. A. Zwierzchowska prof. AWF, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, M. Zelmanová, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Republika Czeska

*Korzyści zdrowotne i zastosowania jogi dla dzieci z niedosłuchem*

mgr B. Kunicka, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

*Praktyka jogi osoby z porażeniem Dycheen'a Erba*

mgr E. Lulińska

*Joga oraz techniki oddechowo-medytacyjne jako reduktory stresu – perspektywy badawcze na gruncie potencjalnego wpływu na układ nerwowy i hormonalny*

mgr K. Bałuszek, Szkoła Joga Ciało Umysł

*Readaptacja społeczna skazanych, realizowana poprzez poprawę kondycji psychofizycznych dzięki wykonywaniu ćwiczeń fizycznych jogi. Założenia teoretyczne programu, a jego realizacja. Czy ćwiczenie asan jogi może być elementem resocjalizacji osadzonych?*

**panel VI: prowadzenie obrad – prof. dr hab. A. Żebrowska, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, dr hab. A. Zwierzchowska prof. AWF, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach**

dr hab. A. Świerzowska, Uniwersytet Jagielloński, dr G. Bryda, Uniwersytet Jagielloński

*Joga w Polsce 1945–1989: typologia mikrodyskursów. Wstępne założenia projektu badawczego*

prof. dr hab. K.T. Konecki, Uniwersytet Łódzki

*Savasana jako ograniczona sub-prowincja znaczenia*

mgr A. Płaczek, Szkoła Doktorska Nauk Społecznych Uniwersytetu Łódzkiego, Uniwersytet Łódzki

*Po pierwsze: nie krzywdzić. Analiza socjologiczna terapeutycznej roli hatha-jogi*

inż. mgr arch. D. Tarasiuk, Uniwersytet Łódzki

*Doświadczenie ciała w procesie transferu wiedzy cielesnej. Językowe formuły kulturowe*

mgr Dagmara Wasilewska, Szkoła Doktorska Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach,  
Uniwersytet Śląski w Katowicach

### *Joga i tradycje puraniczne – krótki zarys wzajemnych relacji*

Joga w swym oryginalnym kontekście to typowa dla indyjskiego obszaru kulturowego psychofizyczna procedura soteriologiczna, znajdująca zastosowanie tak w hinduizmie, jak i w buddyzmie czy dżinizmie. Purany (*purāṇa*) zaś to zbiór średniowiecznych sanskryckich tekstów mitologicznych Indii, a dokładniej zbraminizowany zapis nagromadzonych przez stulecia przekazów ustnych mieszczący w sobie zarówno „życiorysy” bogów, jak i rozbudowane kosmologie, kodeksy prawne, ale też opisy rytuałów, pielgrzymek czy miejsc świętych. Część z nich ma charakter encyklopedyczny, a jako całość spełniają także funkcję średniowiecznej historiografii. Już w najstarszych puranach znajdujemy liczne wątki jogiczne, ale wzmianki i cytaty z puran w dziełach dawnych autorytetów jogi również nie należą do rzadkości. Można więc wnioskować, że te dwa wytwory indyjskiej kultury nie tylko przez wieki współistniały obok siebie, ale musiały rozwijać się wzajemnie na siebie oddziałując. Rzadko jednak współzależność tradycji puranicznych i jogi stanowi przedmiot naukowej analizy. Celem referatu jest zatem z jednej strony wstępne ustalenie obecności i sposobu funkcjonowania jogi w puranach, w tym próba wstępnego skatalogowania i scharakteryzowania puranicznych wątków jogicznych, a z drugiej strony zbadanie wpływu tekstów puranicznych na kształtowanie się klasycznych tekstów jogi poprzez analizę zawartych w niektórych z nich cytowań i odniesień.

***Roberto de Nobili SJ (1577–1656) i jego Informatio de quibusdam moribus nationis indicae***

Roberto de Nobili urodził się w Montepulciano, we wpływowej i poważanej włoskiej rodzinie szlacheckiej, której protoplastą miał być jeden z potomków cesarza Ottona III. Roberto był najstarszym z siedmiorga rodzeństwa. Pomimo sprzeciwu ojca zdecydował się na wybór drogi zakonnej, ukończywszy wcześniej jezuickie Collegium Romanum. Dziś znany jest przede wszystkim jako misjonarz, który – drugi po Franciszku Ksawerym (właśc. Francisco de Jaso y Azpilicueta) – nawrócił na wiarę chrześcijańską wielu ówczesnych mieszkańców Indii. Szeroko omawiana była m.in. jego koncepcja adaptacji i akomodacji kulturowej, a jego zachowanie już za jego czasów budziło spore kontrowersje (de Nobili m.in. ubierał się jak bramini i zrezygnował z jedzenia mięsa, stosunkowo szybko nauczył się też sanskrytu oraz języków tamilskiego i telugu, nie tylko po to, by porozumieć się z lokalną ludnością, ale i w nadziei, że uda mu się poznać, choćby fragmentarycznie, święte księgi – Wedy). W referacie przedstawiam sylwetkę Roberta de Nobili oraz jego uwagi na temat zwyczajów i obyczajów, zaobserwowanych podczas misji w Maduraju (1606–1656). Szerzej przedstawił je m.in. w dziele *Ad patrem nostrum generalem informatio de quibusdam moribus nationis indicae*, przetłumaczonym na język angielski w drugiej połowie XX wieku (1972) i wznowionym z okazji czterechsetlecia przybycia de Nobilego do Indii. W jego traktatach (pierwotnie napisanych po łacinie lub w języku tamilskim), odnaleźć można nie tylko informacje dotyczące systemu kastowego i struktury społecznej w Indiach, ale też wiele cennych spostrzeżeń dotyczących życia codziennego braminów. *Yoga* w pismach misjonarza pojawia się zaledwie kilkakrotnie: według badaczy zazwyczaj odnosi się do postaci „Maryi i jej pobożnej lektury Pisma świętego”. De Nobili objaśnia działanie Matki Bożej i jej oddanie Bogu używając sformułowania *pattiyōkam (bhaktiyōga)*. W korespondencji Nobilego znajdują się także fragmenty dotyczące sposobów zdobywania wiedzy przez braminów oraz aprobowanych metod jej przekazu, przeznaczonego wyłącznie dla wybranych. Ten aspekt może być ważny m.in. dla badaczy zainteresowanych jogą w tradycyjnym kontekście kulturowohistorycznym. Otwiera też pole do rozważań nad przekładem pojęć i terminów takich jak *bhakti*, *bhaktiyoga* i innych oraz szerzej – nad problematyką tzw. *cultural translation*.

***Badania Jana Feliksa Tarnowskiego jako przykład kształtowania wiedzy o Indiach na polskim gruncie naukowym w początkach XIX w.***

Referat ma na celu przybliżenie problemu kształtowania wiedzy o Indiach na polskim gruncie naukowym w początkach XIX w. na przykładzie badań Jana Feliksa Tarnowskiego (1777–1842), arystokraty, działacza politycznego, badacz historii, tłumacza literatury starożytnej i bibliofila. Choć temat Indii i ich kultury fascynował Europejczyków przełomu XVIII i XIX w., krążenie wiedzy i kształtowanie wyobrażeń na ich temat przebiegało często nierównomiernie. Głównym źródłem rozważań Autorki jest przedstawiona w 1819 roku przez Tarnowskiego rozprawa pt. *Badania historyczne, jaki wpływ mieć mogły mniemania i literatura ludów wschodnich na ludy zachodnie, szczególnie we względzie poezji. Rzecz czytana na posiedzeniu Towarzystwa Królewskiego Przyjaciół Nauk w Warszawie, dnia 24 miesiąca listopada 1819 roku* (Warszawa 1819).

Badania Tarnowskiego oparte zostały przede wszystkim na zastosowaniu metody porównawczej i analizie „uprawy rozumu ludzkiego”, tj. kształtowania i nabywania wiedzy. Poza opisami wpływu kultur starożytnego Egiptu, Persji czy Chin na kulturę europejską, praca ta zawiera także obszerny fragment poświęcony Indiom. Autor wygłosił rozprawę na posiedzeniu Towarzystwa Królewskiego Przyjaciół Nauk w Warszawie, towarzystwa naukowego zrzeszającego badaczy różnych dziedzin, którego sam był aktywnym członkiem. Choć wzmianki o Indiach pojawiają się już we wcześniejszych dziełach o charakterze edukacyjnym i popularyzatorskim (np. w *Nowych Atenach* ks. Benedykta Chmielowskiego z 1745 roku), to dzieło Tarnowskiego jest jednym z pierwszych na gruncie polskim odwołującym się do nowo zgromadzonej wiedzy na temat Indii – nawiązuje do pionierskich wówczas rozpraw takich badaczy jak William Jones, Henry Thomas Colebrooke, czy August Wilhelm von Schlegel. Praca Tarnowskiego nie była dziełem przeznaczonym dla szerokiej publiczności, lecz dla wąskiego grona intelektualistów, mającym przede wszystkim relacjonować najnowszy stan badań, w niewielkim zaś stopniu zawierającym rozważania oryginalne.

Autorka proponuje potraktowanie rozprawy Tarnowskiego, jako pełniącej rolę swoistego „negocjatora” czy też „mediatora” dla nowej wiedzy o Indiach trafiającej na grunt polskiej nauki za pośrednictwem źródeł zachodnich (przede wszystkim angielskich, francuskich, czy niemieckich).

dr Cezary Tomasz Szyjko, słuchacz studiów podyplomowych Relaksacja i Joga na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

***Między tradycją a nowoczesnością: teoretyczne podstawy jogi w świetle hinduskiej i rzymskiej kultury prawnej***

W zmieniających się warunkach geopolitycznych (czyt. wojna na Ukrainie) jesteśmy świadkami ożywionego dyskursu pomiędzy Unią Europejską a Polską dotyczącego interpretacji i redefinicji zasad praworządności w relacji do wypłaty środków z KPO. Do kilkuset definicji praworządności można zapewne zaliczyć i tę, która uznaje, że jest to rodzaj aktualizacji w konkretnym miejscu i czasie tradycyjnych rozwiązań odwiecznych dylematów dotyczących wolności i godności jednostki.

Prawo i czas pozostają w złożonych i wielowątkowych relacjach. Prawo istnieje dzięki tradycji, której podtrzymywanie pozwala na zachowanie ciągłości i jednocześnie, dzięki owej stabilizującej roli przywiązania do reguł, umożliwia dokonywanie zmian. Mówiąc o tradycji historyczno-kulturowej w danym referacie nawiązujemy do osiągnięć myśli prawniczej obecnej w świecie starożytnych Rzymian i Hindusów. Pomimo różnic w formułowaniu celów ówczesnych systemów można dopatrzeć się pewnych idei wspólnych wartych popularyzowania w czasach współczesnych.

Starożytne systemy praworządności były często tożsame z ewoluującą kulturą religijną danego regionu. Wieloznaczne pojęcie tradycji odnosi się do związków współczesności z przeszłością i – rozumiane jako oznaczające wartości, instytucje społeczne, sposób życia, wzory myślenia i postępowania – pokrywa się w dużym stopniu z pojęciem kultury. Tradycja historyczno-kulturowa będąca osią analizy porównawczej obu systemów, nie jest nigdy po prostu zachowywana, lecz podlega wielorakim przekształceniom; spór o nią okazuje się ostatecznie sporem o terażniejszość, a nie o przeszłość.

Wobec powyższego, ideą referatu jest dyskusja na temat doniosłych uniwersalnych zagadnień i ponadczasowych zjawisk prawnych postrzeganych z perspektywy różnych cywilizacji. Z jednej strony pragnęliśmy nawiązać do tradycji i dorobku nauki prawa rzymskiego, z drugiej chcieliśmy jednak, aby refleksja historyczno-kulturowa stanowiła punkt wyjścia do dyskusji na temat terażniejszości oraz przyszłości człowieka Zachodu, dla którego kontakt z dziedzictwem Indii jest źródłem ambiwalencji.



dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. AWF Wr., Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Uniwersytet Wrocławski

### ***Joga w naukach o kulturze fizycznej – trzy autorzy, trzy generacje, trzy ujęcia***

Wystąpienie dotyczy próby przedstawienia jogi fizycznej w Polsce powojennej przez przedstawicieli trzech uczelni wychowania fizycznego. Trzy różne ujęcia prezentowane są przez prof. Wiesława Romanowskiego, przedstawiciela nauk biologicznych reprezentującego Akademię Wychowania Fizycznego w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, prof. Andrzeja Szyszko-Bohusza, pedagoga Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie piszącego na temat jogi w trzech ostatnich dekadach poprzedniego wieku oraz przez prof. Andrzeja Pawłuckiego, przedstawiciela nauk pedagogicznych reprezentującego Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, który w ostatnich latach wraz z rozwojem podyplomowych studiów akademickich przedstawia swoje krytyczne stanowisko. Każdy z wymienionych badaczy reprezentuje nieco inną epokę rozwoju jogi w Polsce i tym samym w jakimś sensie projektuje w pozytywnym i negatywnym sensie uwarunkowania rzeczywistości w której funkcjonuje.

W zasadniczej części prezentacji autor konfrontuje trzy ujęcia starając się pokazać różnice oraz społeczno-ideologiczne przesłanki stojące za przyjęciem stanowisk „włączających” i „wykluczających” obce-kulturowo formy kultury fizycznej. Interesującym wątkiem recepcji jogi dla prezentowanych ujęć jest „rzeczywista” i „domyślna” strona praktyk, czyli to czego szukają na zajęciach jogi ich uczestnicy a to, co wydaje się badaczom, że szukają. Przekłada się to albo na rzetelne podjęcie badań nad wartością tego rodzaju ćwiczeń, albo na tworzenie ideologiczno-ezoterycznych zagrożeń których nie ma.

### *Oblicza jogi – różne spojrzenia na pojęcie terminu joga*

Niemal każdy słyszał o terminie *joga* i zapewne wielu kojarzy się on jednoznacznie. Jeżeli jednak przyjrzymy się różnym spojrzeniom na to pojęcie, okazuje się, że niesie ono wiele różnych, często sprzecznych znaczeń. Celem prelekcji jest porównanie wybranych stanowisk oraz zwrócenie uwagi na ich różnorodność.

W ujęciu oryginalnym, a więc pochodzącym z Jogasutr, najstarszego i najważniejszego dzieła o jodze, jest ona praktyką mającą na celu powściągnięcie zjawisk świadomościowych (yogaś cittavṛttinirodah), co można rozumieć jako dążenie do uspokojenia umysłu i osiągnięcia stanu permanentnej szczęśliwości. Patańdziali proponuje w swoim dziele kompletny system rozwoju obejmujący kwestie społeczne (yama, niyama) oraz prowadzące do rozwoju ciała i umysłu (āsana, prāṇāyāma, dhāraṇā, dhyāna, samādhi). W tym kontekście āsana, postawa jogiczna, rozumiana jest jako pozycja nieruchoma i wygodna, podczas której następuje rozluźnienie napięcia (sthīrasukham āsanam prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām). W tym ujęciu joga nie może także prowadzić do krzywdy dla praktykującego (ahiṃsā). Opcjonalną aktywnością jest skupienie się na Īsvarze (Īśvarapraṇidhāna), które może być rozumiane jako dążenie do pewnego ideału lub jako aktywność religijna związana z czczeniem danych bóstw lub bóstwa. Podejście akademickie skupione jest głównie na pozycji jogicznej (āsana), ale wykazuje podejście wierne myśli klasycznej. Czyli wciąż mamy nacisk na wygodne pozycje i na rozluźnienie, dąży się do minimalizacji ryzyka kontuzji oraz unika forsowania się (ahiṃsā). Podczas aktywności kładzie się nacisk na działanie prozdrowotne i profilaktyczne.

Podejście stawiające na piedestał wyniki zbiorczo dotyczy postaw, w których priorytetem są efekty praktyki pozycji jogicznych. Może to być dążenie do zwiększenia zakresu ruchu, uzyskania preferowanej masy ciała, wyprofilowania sylwetki w pożądanym sposób, uzyskanie odpowiedniego efektu w mediach społecznościowych itd. W tym przypadku praktyka jogi odbywa się kosztem zdrowia, mogą występować kontuzje i uszkodzenia ciała.

Na koniec przyjrzymy się dwóm podejściom tradycyjnym. Pierwsze z nich to spojrzenie muzułmańskie zgodne z turecką wykładnią islamu sunnickiego w Imriz, według którego joga to zalecana praktyka prowadząca do zdrowego, długiego życia. Drugie to ujęcie Bhakti Jogi, gdzie Īśvarapraṇidhāna traktowana jest jako priorytetowa aktywność o charakterze religijnym. Powyższe przykłady pokazują, że termin *joga* prezentuje barwny wachlarz znaczeń i podejść w zależności od reprezentowanej postawy.

***Joga dla brazylijskiego jiu-jitsu jako ćwiczenia rozciągające  
i rozwijające umiejętności zawodników***

Brazylijskie jiu-jitsu jest sportem walki, stworzonym na bazie jiu-jitsu, zapasów i judo. Dla dobrego zawodnika BJJ oprócz umiejętności technicznych niezwykle ważne są gibkie, elastyczne ciało, spokojny, opanowany umysł oraz umiejętność kontrolowania oddechu. Regularne ćwiczenie jogi pomaga uzyskać odpowiednią gibkość i elastyczność ciała, uspokoić umysł i bardziej świadomie oddychać, a także poprawić równowagę i wydolność fizyczną oraz rozwinąć zdolność łączenia płynnych ruchów z kontrolowanym oddechem czyli osiągnięcia stanu „flow”.

Jak w każdym sporcie, również w sportach walki należy dbać o prawidłowe rozciąganie po treningu. Joga jest świetnym odpowiednikiem ćwiczeń rozciągających, zwłaszcza stretchingu statycznego, zarówno w sposobach wykonywania ćwiczeń, jak i odnośnie do efektów, które one przynoszą. Regularne, odpowiednio prowadzone ćwiczenia rozciągające pomagają utrzymywać mięśnie w dobrej kondycji, lepiej regenerować organizm po treningu oraz zapobiegać kontuzjom i urazom.

Zarówno sztuki walki, jak joga oraz stretching opierają się na kontrolowanym oddechu. Nauka prawidłowego oddechu jest podstawą dobrej praktyki jogi oraz profesjonalnego stretchingu statycznego, a z perspektywy zawodnika BJJ prowadzi do zdobycia przewagi tlenowej, która pozwala wydłużać czas walki i osiągać lepsze wyniki w rywalizacji.

Na przykładzie grupy zawodników trenujących brazylijskie jiu-jitsu, dla których wprowadzono ćwiczenia jogi po treningach, wskazany został pozytywny wpływ jogi na gibkość, równowagę, oddech, a także regenerację organizmu i mniejszą skłonność do kontuzji.

### *Asany w kontekście efektu Auberta*

Zmiana pozycji ciała jaka ma miejsce w asanach jest zmianą sytuacji poznawczej. Na poziomie sensomotorycznym, na którym realnie przebiega proces poznania dochodzi do reakcji, która zmienia dotychczasową relację między widzianym obrazem a psychofizycznym kontekstem sytuacyjnym. Inaczej mówiąc, wykonanie jakiegokolwiek asany zmienia *de facto* relację między tzw. *figurą* a *tłem* w rozumieniu psychologii Gestalt, jak również w ujęciu psychologii poznawczej, która także docenia relację między percepcją obiektów a kontekstem. Oznacza to, że asany ingerują w samo centrum procesu poznawczego, który wyznacza naszą kondycję psychofizyczną, nasze samopoczucie, poziom adaptacji psychofizycznej i wewnętrznej równowagi. Dowodem na wskazane zmiany poznawcze zachodzące podczas asan jest efekt Auberta (1861), percepcja pionu, jak również zaburzenia schematu ciała obserwowane w sytuacjach odwrócenia danych wzrokowych, np. za pomocą lustra, czy ułożenia ciała wprowadzających rozbieżność między danymi wzrokowymi a schematem ciała, jak to ma miejsce w przypadku tzw. „ręki japońskiej”.

Celem referatu jest zwrócenie uwagi na relacje między *figurą* a *tłem* jako na centralny mechanizm odpowiedzialny za zmiany w obszarze poznawczo-emocjonalnym mające miejsce w wyniku praktykowania asan. Asany powinny być badane i analizowane w perspektywie *figura-tło* jako relacji sensomotorycznej. Zatem wspomniany mechanizm i jego model należy zastosować nie tylko do badania wpływu asan na psychikę i procesy poznawcze, ale także do oceny ich wartości psychoterapeutycznej i antystresowej. Inaczej mówiąc, prezentowany referat jest propozycją badania asan w perspektywie psychologicznej, psychoterapeutycznej i neuropsychologicznej przyjmując za punkt wyjścia binarność procesów poznawczych rozumianą jako relacja *figura-tło*.

### ***Co starożytna joga proponuje na czas pandemii bądź innej sytuacji kryzysowej***

W obecnych czasach ludzkość przeżyła pandemię o której nie wiemy czy została całkowicie opanowana a w części Europy trwa wojna która również nie wiadomo jak i kiedy się skończy. Co chwilę pojawiają się również symptomy kolejnych katastrof. W referacie zostaną przedstawione najnowsze opracowania specjalistów różnych dyscyplin naukowych które wskazują jakie rodzaje terapii proponować współczesnym społeczeństwom aby ich obywatele mogli szybciej powrócić do zdrowia oraz wytworzyli w sobie większą odporność na stres. Między innymi naukowcy sugerują aby:

- zadbać o codzienną aktywność i ćwiczenia fizyczne dostosowane do możliwości,
- wybrać właściwą dietę,
- znaleźć sposób zniwelowania skutków przewlekłego stresu psychologicznego.

Na podstawie badań osób dłużej ćwiczących różne techniki jogi, zostaną przedstawione naukowe dowody na to, że ćwiczenie asan, technik oddechowych, koncentracji umysłu są skutecznym środkiem do szybszego powrotu do zdrowia oraz równowagi homeostatycznej.

dr hab. Anna Zwierzchowska, prof. AWF w Katowicach, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Michał Bogusławski, Koło Naukowe Adaptowanej Aktywności Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

prof. dr hab. Aleksandra Żebrowska, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

### ***Funkcje kognitywne a wykorzystanie jogi i innych metod oraz technik relaksacyjnych jako stymulacji ukierunkowanej – przegląd piśmiennictwa***

Zdolności kognitywne określają szybkość i dokładność z jaką człowiek jest w stanie przetwarzać informacje podane w formie werbalnej, numerycznej, przestrzennej lub abstrakcyjnej. W dostępnym piśmiennictwie niejednokrotnie wykazano korzystny wpływ stosowania jogi i innych metod oraz technik relaksacyjnych na funkcjonowanie układu kostno-stawowego, nerwową kontrolę napięcia mięśniowego ale również i na zdolności kognitywne. Joga przetrwała w niezmięnionej formie i treści tysiąclecia. System ten ukierunkowany jest w swych zabiegach na kształcenie sprawności fizycznej i równowagi psychoneurovegetatywnej. Współczesna cywilizacja i nauka dostrzega to i wykorzystuje terapeutyczne walory jogi, często dokonując jej adaptacji, co generuje nowe koncepcje, techniki i metody oddziaływania dla potrzeb człowieka.

Celem pracy była analiza celowo wybranych źródeł empirycznych, w których zastosowano stymulację ukierunkowaną (interwencję) w postaci jogi lub innych technik relaksacyjnych zaczerpniętych/zaadaptowanych z tego systemu dla wspomaganie czynności kognitywnych człowieka.

Zastosowana metoda badań to eksploracja danych (ang. *data mining*) i klasyfikacja. Metodologia tego systematycznego przeglądu została zaplanowana zgodnie z wytycznymi Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (equator-network.org). Wykorzystano elektroniczne bazy danych (PubMed, EBSCO, MEDLINE), które zostały przeszukane w celu zidentyfikowania wszystkich badań dotyczących interwencji z wykorzystaniem jogi i innych technik relaksacyjnych wspierających procesy kognitywne niezależnie od wieku płci, stanu psychofizycznego: Poszukiwania przeprowadzono przy użyciu następujących 2 kombinacji słów kluczowych w języku angielskim z założoną hierarchią ich ważności: „relaxation and cognitive function”; „relaxation and intervention”), które opublikowano w latach 2012–2022.

Wykazano, że spośród stosowanych interwencji ukierunkowanych na funkcje poznawcze obok ćwiczeń hatha jogi i oddechowych, wykorzystywano metody oddziaływania zmysłowego (muzyko - , koloro - , aromaterpię), trening uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction / Redukcja Stresu Oparta na Uważności). Stwierdzono, że większość interwencji było skutecznych, niemniej czynnik czasu ich stosowania i wiek (stan fizyczny) to zmienne determinujące efekt. Na podstawie oceny jakościowej prezentowanego przeglądu piśmiennictwa nie można wskazać jednej z metod lub technik jako tej, która przynosi największe korzyści dla funkcji kognitywnych. Kwestia ta wymaga jeszcze dodatkowych analiz ilościowych (metaanaliza) i dalszych eksploracji empirycznych.

***Początki w jodze – gdzie tego szukać?***

W referacie przedstawione zostaną autorskie przemyślenia powstałe na bazie studiowania i doświadczania systemu jogi oraz zastosowania wiedzy naukowej z zakresu kognitywistyki. Zestawienie, które zostanie przedstawione obejmie podstawowe dla tego spojrzenia pojęcia z zakresu pracy z ciałem i umysłem – stosowanie technik relaksacyjnych oraz ich wpływ na układ nerwowy człowieka. Zreferowany zostanie punkt widzenia ukazujący dwa elementy całości jakimi są naukowe podstawy teoretyczne oraz przemyślenia wpływające z praktyki technik jogi.

prof. Milada Krejci, Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Sportu PALESTRA, Praga,  
Republika Czeska

### *Joga w kulturze sportu*

Tekst koncentruje się na wykorzystaniu technik jogi zgodnie z uznanym na całym świecie „Systemem Jogi w Życiu Codziennym”, którego autorem jest światowej sławy profesor jogi Vishwaguru Paramhans Svami Maheshwarananda. „System Jogi w Życiu Codziennym” opiera się na tradycyjnej indyjskiej koncepcji Joga Vedanta i systematycznie rozwija potencjał zdrowotny człowieka od prostych ćwiczeń do najbardziej wymagających technik treningowych. System „Joga w Życiu Codziennym ” jest wyjątkowy, ponieważ zawiera metodycznie opracowane techniki jogi dla sportowców. Joga jest przydatna zarówno dla sportowców elitarnych, jak i sportowców hobbystów, którzy często trenują bez profesjonalnego nadzoru trenerów i mogą powodować problemy zdrowotne z powodu nieuzasadnionych, często nagłych obciążeń treningowych i startowych. Przedstawione zastosowania jogi w kulturze sportu dotyczą czterech obszarów: „Ćwiczenia kompensacyjne”, „Ćwiczenia oddechowe”, „Trening mentalny” oraz „Dieta” sportowców z modyfikacjami w zależności od wieku i poziomu sportowego. W poście znalazły się również jako przykład dwa konkretne praktyczne pokazy zastosowania jogi, a mianowicie z dorosłymi kolarzami MTB oraz z młodymi strzelcami sportowymi.



PhDr., DiS Zuzana Kornatovská, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Republika Czeska

dr hab. Anna Zwierzchowska prof. AWF w Katowicach, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Marcela Zelmanová, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Republika Czeska

### ***Korzyści zdrowotne i zastosowania jogi dla dzieci z niedosłuchem***

Artykuł dotyczy ogólnie możliwości zastosowania jogi u dzieci z wadami słuchu w wieku szkolnym i uzasadnia potencjalne korzyści zdrowotne jogi dla tej grupy populacji. W tekście zawarto również wyniki badania naukowego, którego celem było stworzenie i zweryfikowanie trzymiesięcznego interwencyjnego programu ruchowego dla dzieci z wadą słuchu (8-15 lat) z późniejszą oceną korzyści zdrowotnych metodą PedsQL 4.0. Grupa eksperymentalna składała się z 6 chłopców i 2 dziewczynek, grupa kontrolna również składała się z 6 chłopców i 2 dziewczynek. W pediatrycznym badaniu kwestionariuszowym jakości życia PedsQL 4.0 nastąpił istotny wzrost średniego wyniku grupy eksperymentalnej we wszystkich monitorowanych wymiarach, podczas gdy w grupie kontrolnej nastąpił jedynie niewielki lub zerowy wzrost średniego wyniku w poszczególnych wymiarach. Istotny wzrost średniej punktacji (z 63% do 81%) nastąpił w wymiarze „Zdrowie emocjonalne”. Po zakończeniu programu ćwiczeń interwencyjnych nastąpił również wzrost średniej punktacji (z 59% do 72%) w wymiarze „Aktywność społeczna” oraz w wymiarze „Działalność szkolna” (z 67% do 79%). Ogólny średni wynik we wszystkich wymiarach wzrósł o 12% po ćwiczeniach jogi, w porównaniu do zaledwie 3% w grupie kontrolnej. Wyniki badania wskazują, że trzymiesięczne interwencyjne programy jogi mogą prowadzić do poprawy jakości życia dzieci z wadą słuchu i stanowią obiecujące narzędzie pozytywnej stymulacji ich stanu fizycznego i psychicznego.

*Praktyka jogi osoby z porażeniem Dychen'a Erba*

Przedmiotem artykułu jest ukazanie wejścia w świat jogi osoby z porażeniem splotu barkowego. Jest to osobista wycieczka, w której autorka dzieli się swoją drogą od niepełnosprawności, do tego jak uzyskała rosnącą z każdym dniem sprawność. Celem artykułu jest zmotywowanie do aktywności ruchowej. Autorka zwraca uwagę, że ważne jest, by odnaleźć swój kawałek spokoju w życiu codziennym, zmierzyć się ze słabościami. Swoim przykładem pokazuje, że nie warto zaprzyjaźniać się z lenistwem. Joga może być środkiem zmieniającym życie, każdego, kto jej spróbuje. Dzięki regularnej praktyce można poprawić swoją sprawność fizyczną, poszerzyć zakresy ruchowe, odprężyć i wyciszyć umysł. Przekłada się to pozytywnie na nasze życie codzienne. Potrafimy lepiej zapanować nad emocjami. Również dzięki rosnącej świadomości własnego ciała zaczynamy dbać o postawę ciała. Joga działa bardzo odżywczo psycho – fizycznie, a do rozpoczęcia jej praktykowania nie trzeba mieć żadnych niezwykłych umiejętności. Nie zobowiązuje również wierzeniami czy doktrynami. Wystarczy własne ciało i odrobina chęci, które mam nadzieje zostaną rozbudzone po przeczytaniu pełnego artykułu. Dzięki jodze można rozwinąć skrzydła. Autorka to właśnie zrobiła.

mgr Elżbieta Lulińska

***Joga oraz techniki oddechowo-medytacyjne jako reduktory stresu – perspektywy badawcze na gruncie potencjalnego wpływu na układ nerwowy i hormonalny***

Z uwagi na coraz większy wpływ mediów społecznościowych oraz wydarzenia ostatnich lat i miesięcy ilość czynników stresogennych stale wzrasta, wywierając presję na jednostkę i siejąc spustoszenie w zakresie naszego zdrowia fizycznego, emocjonalnego i mentalnego. Tymczasem okazuje się, że w myśl najnowszych badań joga i praktyki medytacyjno-relaksacyjne okazują się wielopoziomowo pozytywnie oddziaływać na nasze organizmy.

Prelekcja obejmie zreferowanie najnowszych i najważniejszych badań naukowych dotyczących wpływu regularnej praktyki oraz pojawiające się w ich efekcie nowe perspektywy terapeutyczne na gruncie neurologicznym, psychologicznym oraz medycznym. Odkrycia ostatnich lat wykazują bowiem znaczący, wielowymiarowy wpływ systematycznych ćwiczeń na organizm ludzki. Udowodniono sprzyjające redukcji stresu oraz podwyższeniu jakości relacji interpersonalnych osób ćwiczących, zmiany w zakresie struktury niektórych obszarów mózgu. Ponadto wykazano, że regularność praktyki może mieć duże znaczenie w doskonaleniu procesu uczenia się. Joga i medytacja, ze względu na ujawnioną w badaniach ingerencję w procesy na gruncie neuroprzekaźnikowym okazują się także mieć niebywale zbawienny wpływ na stan układu nerwowego, a co za tym idzie- na wyraźne polepszenie kondycji emocjonalnej pacjentów cierpiących na nawracające epizody obniżenia nastroju a także osób zmagających się ze stanami depresyjnymi. Pozytywne oddziaływanie jogi oraz medytacji udowodniono także w zakresie wyraźnej redukcji poziomu niektórych czynników zapalnych we krwi ( IL-6), co przy wdrożeniu regularnej praktyki daje nadzieję na zauważalną redukcję symptomów wielu chorób autoimmunologicznych, oraz znaczne polepszenie samopoczucia cierpiących na nie pacjentów. Dodatkowo, podczas prelekcji podjęte zostanie też zagadnienie autoregulacji przez niektóre ćwiczenia fizyczne i oddechowe w odniesieniu do zaproponowanej przez Stephena Porges'a Teorii Poliwagalnej- budzącej ogromne kontrowersje w perspektywie wskazywanych trudności z weryfikacją jej założeń na gruncie naukowym, ale z sukcesami terapeutycznymi dość już powszechnie zaadoptowanej przez psychologów – szczególnie tych prowadzących terapię w oparciu o metody pracy z ciałem.

mgr Katarzyna Bałuszek, Szkoła Joga Ciało Umysł

***Readaptacja społeczna skazanych, realizowana poprzez poprawę kondycji psychofizycznych dzięki wykonywaniu ćwiczeń fizycznych jogi. Założenia teoretyczne programu a jego realizacja.***

***Czy ćwiczenie asan jogi może być elementem resocjalizacji osadzonych?***

Według danych Ministerstwa Sprawiedliwości poziom recydywy w Polsce wynosi 50%. Czy ćwiczenie asan jogi może być sposobem na resocjalizację osadzonych? W tym referacie przedstawiono podsumowanie autorskiego programu readaptacji społecznej i poprawy kondycji psycho-fizycznej osadzonych w zakładzie karnym, dzięki wykonywaniu asan jogi. Program realizowany był w okresie wrzesień 2021 – wrzesień 2022 w Zakładzie Karnym w Krakowie, obecnie Oddział Aresztu Śledczego w Krakowie i skierowany był do kobiet.

Zajęcia odbywały się co tydzień, trwały dwie godziny zegarowe, każda osadzona mogła wziąć w nich udział, niezależnie od wieku, czy możliwości fizycznych. Podjęto próbę pomiaru samopoczucia przed i po zajęciach, napotkano w tym zakresie na pewne trudności, związane z nadmierną rotacją uczestniczek w stosunku do przewidywanej, ale zaobserwowano pewien trend sugerujący, że uczestnictwo w zajęciach miało wpływ na uspokojenie układu nerwowego osadzonych. W liście ewaluacyjnym otrzymanym od Justyny można przeczytać „Przychodząc do zakładu karnego koleżanka z sali powiedziała, że tutaj odbywają się takie zajęcia (jogi) i że ona chodzi i jest super żebym też spróbowała. (...) Najlepsze z tego wszystkiego jest to, że te zajęcia pomagają wypocząć umysłowi a ciało w przyjemny sposób rozciągnąć”.

dr hab. Agata Świerzowska, Uniwersytet Jagielloński

dr Grzegorz Bryda, Uniwersytet Jagielloński

***Joga w Polsce 1945–1989: typologia mikrodyskursów. Wstępne założenia projektu  
badawczego.***

Wystąpienie zostanie poświęcone zaprezentowaniu wstępnych założeń projektu badań nad jogą w Polsce w latach 1945-1989. Celem omawianych badań jest zrekonstruowanie trzech wymiarów funkcjonowania jogi w Polsce we wskazanym wyżej okresie – wymiaru dyskursu, praktyki oraz ich syntezy czyli procesu instytucjonalizacji. Jesteśmy zdania, że system komunistyczny, który umiejscowił Polskę za żelazną kurtyną i tym samym wymusił jej daleko posuniętą izolację, wytworzył specyficzne „historyczne apriori” (Michel Foucault), w którym rozwijał się szereg – jak je nazwaliśmy – „mikro-dyskursów”, powiązanych z nimi praktyk i odpowiadającym im procesom instytucjonalizacji, zachodzących w różnym tempie i w różny sposób. W wystąpieniu, poza przedstawieniem założeń teoretycznych i metodologicznych badań, zostaną pokazane zidentyfikowane dotąd „mikro-dyskursy” wraz z odpowiadającymi im typami praktyk jogicznych i kierunkami instytucjonalizacji.

prof. dr hab. Krzysztof T. Konecki, Uniwersytet Łódzki

### *Savasana jako ograniczona sub-prowincja znaczenia*

W referacie chcę przedstawić pozycję jogi zwaną *savasana* jako pewną *ograniczoną prowincję znaczenia* (*finite province of meaning*), inspirowaną koncepcją fenomenologiczną Alfreda Schütza. W świecie zachodnim *savasana* jest często uważana za pozycję relaksującą o pewnym medytacyjnym wydźwięku.

Stan osiągnięty w tej pozycji będzie porównywany ze światem snu i śnienia, które mają tę samą cechę biernej uwagi (*passive attention*). Cechy *savasany* będą zestawiane z istotnościowymi cechami hatha jogi, oraz ze stylem poznawczym hatha-jogi potraktowanej jako *ograniczona prowincja znaczenia*. Pokazane zostaną różnice i podobieństwa pomiędzy obydwoma stylami poznawczymi.

*Savasana* będzie analizowana głównie w oparciu o autoraporty z autoobserwacji uczestników projektu badawczego (NCN, Opus 15, nr projektu 2018/29/B/HS6/00513) oraz na podstawie pierwszoosobowych autoobserwacji i kontemplacji autora, który również dokonał autoobserwacji, pisał noty kontemplacyjne i analizował *savasane* jako sub-prowincję znaczenia w świecie hatha jogi. W analizie wykorzystano także materiały empiryczne z wywiadów z praktykami hatha jogi. Zastosowana metoda analizy wywodzi się z socjologii kontemplatywnej inspirowanej jakościowymi badaniami fenomenologicznymi.

W podsumowaniu zostanie omówione znaczenie teoretycznej koncepcji sub-prowincji znaczenia w świetle analizy pozycji *savasany*.

mgr Aleksandra Płaczek, Szkoła Doktorska Nauk Społecznych Uniwersytetu Łódzkiego,  
Uniwersytet Łódzki

**Po pierwsze: nie krzywdzić. *Analiza socjologiczna terapeutycznej roli hatha-jogi***

W trakcie wystąpienia pragnę omówić kwestię terapeutycznej funkcji jogi, która wyłoniła się w trakcie przeprowadzania badań na potrzeby projektu NCN Opus 15 2018/29/B/HS6/00513 „Experiencing corporeality and gestures in the social world of hatha yoga. Meanings and knowledge transfer in body practice.” W trakcie gromadzenia danych, czyli przeprowadzania wywiadów pogłębionych z nauczycielami i uczniami jogi, otrzymywania autoraportów od wolontariuszy biorących udział w projekcie oraz przeprowadzania obserwacji uczestniczących wyłoniły się powtarzalne efekty jogi, które można podzielić ze względu na okres ich występowania i długotrwałość działania: są to określone przeze mnie „małe efekty” (small effects) oraz „długotrwałe efekty” (long-term effects). Poza efektami jogi omówieniu ulegną warunki, które interweniują pozytywnie oddziaływanie praktyki jogi, wpływające na utrzymywanie psychicznej równowagi, są to: nauka uważności, rytualność praktyki, wspólnotowość, uwalnianie emocji. W trakcie wystąpienia omówione zostanie także znaczenie miejsca i kontekstu dla uzyskiwania określonych efektów praktyki jogi (praktyka w naturze vs. praktyka w pomieszczeniu; praktyka na żywo vs. praktyka online oraz kategoria uziemiania (grounding/earthing)). Referat zostanie uzupełniony o analizę wypowiedzi nauczycieli jogi terapeutycznej, dotyczących sposobu prowadzenia tego typu zajęć oraz zaprezentowanie dotychczasowych wyników badań zaprezentowanych w literaturze przedmiotu.

### ***Doświadczenie ciała w procesie transferu wiedzy cielesnej. Językowe formuły kulturowe***

Celem referatu jest ukazanie procesualności transferu wiedzy cielesnej w odniesieniu do doświadczającego, praktykującego ciała. Transformacyjny proces, który przechodzi praktykujący hatha-jogę obejmuje nie tylko zdobywanie i doskonalenie umiejętności w zakresie ruchu, ale przede wszystkim rozwijanie świadomości cielesnej a co za tym idzie – zmianę w postrzeganiu własnego ciała i relacji z ciałem. W referacie ukazę złożoność tego procesu, który obejmuje zarówno kolejne etapy poznania, zależne od poziomu świadomości ciała, jak i zjawisko „ożywienia” ciała, które przestaje być przez praktykującego postrzegane jedynie jako ciało materialne i narzędzie służące osiągnięciu fizycznych celów, ale zaczyna być przedmiotem poznania, a wreszcie zyskiwać status podmiotu poznającego, czyli w pełni doświadczającego lived-body.

Proces zdobywania wiedzy cielesnej przeanalizuję jako rozwój umiejętności i świadomości w czasie – począwszy od nowicjusza, który zaczyna poznawać nową aktywność po zaawansowanego praktykującego, który zakończył etap zdobywania wiedzy i rozpoczyna etap dalszego doskonalenia oraz świadomej praktyki własnej. Analizując drogę jaką przechodzi uczeń przyjrzymy się temu, z jakim nastawieniem i oczekiwaniami przychodzi na praktykę, aby w pełni ukazać proces zmiany, który okazuje się rzutować także na jego późniejsze postrzeganie w życiu codziennym. Dysponując narracjami pierwszoosobowymi, zarówno w postaci wywiadów pogłębionych, jak i autoobserwacji spisywanych po praktyce w formie autoraportów, miałam okazję przeanalizować język narracji dotyczący doświadczenia cielesnego zawarty w trakcie wywiadów prowadzonych poza praktyką jak i autoraportach spisywanych zaraz po praktyce. Okazało się, że bezpośredni kontakt z ciałem zmienia sposób w jaki jest ono postrzegane, prowadząc do wspomnianego już upodmiotowienia ciała.

Referat powstał na podstawie danych zebranych w trakcie projektu NCN, Opus 15, nr projektu 2018/29/B/HS6/00513).