X KONFERENCJA NAUKOWA

„JOGA W KONTEKSTACH KULTUROWYCH”

streszczenia referatów

(kolejność zgodna z programem konferencji)

# 16 września 2025 (wtorek)

# panel I: prowadzenie obrad – dr hab. Anna Gomóła, prof. UŚ (Uniwersytet Śląski w Katowicach)

**14.40 – 15.00** mgr Dagmara Wasilewska (Uniwersytet Śląski, Sapienza Università di Roma)

*Gwoździe, kajdany, łańcuchy – wizualne reprezentacje jogi w popularnych publikacjach europejskich XVIII i XIX w.*

Choć europejska literatura podróżnicza nie ma swojego oficjalnego początku – powstawała niemal w każdym przypadku, kiedy Europejczyk stawiał stopę na obcym lądzie, jednak wiek XVIII, naznaczony ideami i naukowym pędem Oświecenia, przyniósł szczególną ciekawość poznawczą mieszkańcom Europy. Rosnące zainteresowanie światem, w tym odkryciami geograficznymi i napotykanymi wraz z nimi odmiennymi kulturami, a także popularyzacja idei szczęśliwego „szlachetnego dzikusa”, która przedstawiała mieszkańców nowo poznawanych, nieeuropejskich (czytaj: „dzikich”) krain jako posiadających wrodzoną prostotę i cnotę, nieskażoną cywilizacją Europy, przełożyły się na rozwój literatury podróżniczej. Fascynacja ta utrzymała się w wieku XIX, który z kolei charakteryzował się dalszą ekspansją kolonialną umocowaną już nie tylko ekonomicznie, ale i ideologicznie w tzw. „misji cywilizacyjnej”, co wzmogło dalszy rozwój gatunku dostarczając mu nowych wątków. Obok tradycyjnych relacji z podróży – dzienników, wspomnień i listów, zaczęły zatem pojawiać się bardziej szczegółowe opisy konkretnych miejsc, ludów, religii, a także ich historii. Pośród licznie opublikowanych w tym okresie tekstów odnaleźć można nie tylko opisy joginów-fakirów, ale także niezwykle barwne i sugestywne ich graficzne przedstawienia. Niniejszy referat ma na celu omówienie niektórych tego typu wizualnych reprezentacji joginów, które – publikowane w poczytnych wówczas książkach i czasopismach – kształtowały wczesne europejskie wyobrażenie o tej religijnej dyscyplinie Indusów czasem nawet silniej niż jej „pikantne” opisy. W referacie szczególny nacisk położony zostanie na te z przedstawień (wraz z ich historią wydawniczą), które osiągnęły dużą popularność i doczekały się licznych reprodukcji i adaptacji, tak jak prace Bernarda Picarta (1673–1733) czy Giulio Ferrario (1767–1847).

**15.00 – 15.20** dr hab.Agata Świerzowska, prof. UJ (Uniwersytet Jagielloński)

*Między działalnością translatorską a przewodnictwem duchowym: rola Wandy Dynowskiej w przygotowaniu kontekstu dla recepcji i rozwoju praktyki jogi w Polsce powojennej*

Wystąpienie poświęcone będzie postaci Wandy Dynowskiej (1888–1971) – jednej z kluczowych, choć wciąż niedostatecznie docenianych osób, które przygotowały grunt pod rozwój praktyki jogi w Polsce w okresie powojennym. Jej działalność, szczególnie intensywna od końca lat 50. do początku lat 70., stworzyła intelektualne i duchowe zaplecze sprzyjające zainteresowaniu tradycjami religijnymi, filozoficznymi i ascetycznymi Indii. To właśnie w tym czasie, także dzięki jej pracy, kształtował się klimat otwierający drogę do głębszego i bardziej wszechstronnego zainteresowania duchowością Wschodu, która w kolejnych dekadach znajdowała praktyczne rozwinięcie w coraz szerzej praktykowanej jodze. Centralnym obszarem aktywności Dynowskiej była działalność wydawnicza prowadzona w Indiach, skierowana jednak w dużej mierze do polskiego odbiorcy. Szczególne znaczenie miała Biblioteka Polsko-Indyjska, której celem – zgodnie z deklaracją autorki – było „pokazanie Polsce ducha Indii”. Dynowska postrzegała te tradycje nie tylko jako źródło wiedzy, ale także jako drogę do odnalezienia moralnej siły, pomocnej w konfrontacji z opresją systemu komunistycznego. Jej tłumaczenia i publikacje pełniły zatem funkcję nie tylko informacyjną, lecz również inspirującą i wspierającą dla środowisk poszukujących alternatywnych form duchowości.

W wystąpieniu zostanie także ukazana rola Dynowskiej jako przewodniczki duchowej –zarówno w wymiarze symbolicznym, jak i praktycznym. Funkcja ta była szczególnie wyraźna podczas jej dwóch pobytów w Polsce, kiedy oddziaływała bezpośrednio na środowiska intelektualne i religijne. Istotnym elementem jej działalności była również obszerna korespondencja, dzięki której budowała sieci relacji i duchowego przewodnictwa. Referat ukaże zatem Wandę Dynowską nie tylko jako tłumaczkę i popularyzatorkę myśli indyjskiej – w ten sposób jest ona dziś najczęściej przedstawiana. Pokaże ją także jako przewodniczkę duchową, za którą była uznawana, a której działalność współtworzyła podstawy rozwoju praktyki jogi w Polsce.

**15.20 – 15.40** mgr Tomasz Fluder (Stowarzyszenie Jogi Akademickiej)

*Między Indiami a Tybetem – podobieństwa i różnice w praktykach jogicznych*

W wystąpieniu porównane zostaną wybrane elementy hatha-jogi (asany, pranajama) z praktykami wywodzącymi się z tradycji tybetańskiej, takimi jak Trul Khor i Tsa Lung. Celem referatu będzie pokazanie podobieństw w zakresie praktyk cielesno-oddechowych oraz różnic w odniesieniu do kontekstu kulturowego i duchowego: samadhi w tradycji indyjskiej a rozpoznanie natury umysłu (rigpa) w buddyzmie tybetańskim. Wystąpienie, akcentując różne sposoby recepcji tych praktyk na Zachodzie, będzie miało charakter wprowadzający i porównawczy.

# panel II: prowadzenie obrad – dr hab. Janusz Szopa prof. AWF (Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach)

**16.10 – 16.30** mgr inż.Magdalena Rassoul (firma Magdalena Rassoul, Grudziądz)

*Integracja linii środkowej ciała w praktykach hatha jogi i terapii czaszkowo-krzyżowej*

Ciało osoby, która staje na macie, opowiada swoją historię. Mata i pomoce są takie same dla wszystkich, ale ciało, które ogranicza nas w wykonywaniu asan, pokazuje indywidualne blokady i unikalne wyzwania. Joga prowadzi do zdrowia, elastyczności umysłu i swobodnego uwalniania emocji. Gdy uda się wykonać asanę po długich próbach, oznacza to, że stara blokada została uwolniona, a stary zapis zastąpiony nowym, pełnym lekkości i świadomości. Dla mnie joga to niekończąca się podróż odkrywająca nowe możliwości i otwierająca przestrzeń dla wewnętrznej transformacji. Praktyka pokazuje, że ruch energii kieruje naszymi funkcjami życiowymi, a codzienna obecność na macie pozwala zmieniać wzorce i przekonania, zbliżając do pierwotnego zapisu zdrowia i harmonii.

Łącząc hatha jogę z terapią czaszkowo-krzyżową, dostrzegam wspólny cel obu metod: przywrócenie pełnej harmonii ciała, umysłu i ducha. Centralna oś ciała – linia środkowa – jest osią energetyczną i strukturalną, wzdłuż której pulsuje pierwotny rytm płynów mózgowo-rdzeniowych, zwany oddechem życia. W jodze tadasana (pozycja góry) pozwala świadomie odczuć tę linię, harmonizując ciało, emocje i umysł. Połączenie jogi i terapii czaszkowo-krzyżowej tworzy przestrzeń, w której kręgosłup nie jest tylko strukturą, lecz żywą osią przepływu energii. Poprzez świadomość ciała i oddechu powstaje głębokie poczucie obecności, bezpieczeństwa i wewnętrznej równowagi. Świadoma praca z ciałem pozwala odkrywać odpowiedzi, które nie kryją się w świecie zewnętrznym. Ciało staje się kanałem mądrości, historii i uczuć. Joga i terapia czaszkowo-krzyżowa pokazują, że tajemnica istnienia nie jest zagadką do rozwiązania, lecz stanem obecności, w którym każdy oddech i ruch prowadzi do głębokiego zrozumienia i akceptacji siebie. W tej podróży, która wciąż trwa, każdy dzień przynosi nowe odkrycia. To nie końcowy cel jest najważniejszy, ale to, jak podchodzimy do samego procesu – z pełną obecnością i uważnością.

**16.30 – 16.50** mgr Dorota Skoneczna (Sztuka i Joga, Piotrków Trybunalski)

*Praktyka jogi i jej wpływ na zmiany w ciele fizycznym i energetycznym człowieka*

Dobra kondycja ciała fizycznego jest podstawowym warunkiem zdrowego funkcjonowania człowieka. Trudno mówić o zdrowiu psychicznym bez tej podstawy, jaką jest stabilność ciała fizycznego. Joga jest metodą pozwalającą na odnalezienie wzajemnego kontaktu tych sfer, na ich scalenie. Przez nieprzerwaną pracę nad poprawnym wykonaniem asan jesteśmy w stanie osiągnąć zarówno fizjologiczny balans w ciele, jak i równowagę mentalną. Blokady energetyczne, wszelkie napięcia w poszczególnych ośrodkach są zmniejszane i neutralizowane, co pozwala na swobodniejszy przepływ energii od poziomu bazowego ku poziomom bardziej subtelnym. Aby energia mogła swobodnie przemieszczać się w górę kanału centralnego najpierw musi funkcjonować u podstawy. Muladhara (czakra korzenia) zawiaduje całym obszarem mieszczącym się poniżej niej. Dlatego tak ważna na samym początku jest praca nad wzmocnieniem ciała, a w szczególności – obszaru nóg. Organizm człowieka jest nierozłącznie związany z otaczającym światem. Ciało kobiety wpisane jest w cykl faz księżyca. Przemiany zachodzące w cyklu dobowym i miesięcznym korespondują z kanałami energetycznymi nadi i z czakrami. Znajomość praktyk związanych z aktywacją kanałów nadi to jeden z warunków do pracy nad poprawną aplikacją pranayamy.

Fazy księżyca w cyklu miesięcznym są skorelowane z 16 punktami w ciele człowieka (adharas). Od pełni do nowiu energia wędruje od czakry korony do dużego palca stopy. W fazie wzrostu księżyca energia powraca do głowy. Dobór asan jest ściśle powiązany z tymi przemianami. Dzięki pracy skoncentrowanej na rozwoju świadomości fizycznej i mentalnej oraz na oddechu zaczynamy doświadczać czegoś, co można określić jako odczucie spokoju umysłu.

**16.50 – 17.10** Barbara Stańdo-Szymaniak (BASHA, Łódź)

*Neuroplastyczność. Joga. Kreacja. Biznes*

Moje doświadczenie z jogą rozpoczęło się w momencie, gdy intensywna praca zawodowa zaczęła wypierać przestrzeń twórczą. Czułam wypalenie i wewnętrzny dysonans między myśleniem analitycznym a artystyczną potrzebą ekspresji. Praktyka jogi stała się mostem między tymi światami – pozwoliła mi odzyskać równowagę i zintegrować różne aspekty życia. Z czasem odkryłam, że świadomy ruch i oddech nie tylko redukują stres, ale również wspierają neuroplastyczność – zdolność mózgu do zmiany i adaptacji. Vrksasana, tadasana czy adho mukha svanasana poprawiają koncentrację, wspierają kreatywność i rozwijają świadomość ciała. Dzięki temu podejmuję decyzje z większą uważnością i działam bardziej twórczo – zarówno w pracy, jak i w sztuce. Joga nauczyła mnie, że elastyczność ciała przekłada się na elastyczność umysłu. Przestałam traktować karierę i twórczość jako przeciwieństwa – zaczęłam je łączyć. Dziś odważnie tworzę obrazy, kolaże, nauczam malarstwa, rozwijam się artystycznie, zawodowo i biznesowo, całość łączę jogą jako narzędziem wspierającym moją neuroplastyczność, mój rozwój osobisty, zawodowy i artystyczny. Chcę dzielić się tą wiedzą i inspirować innych do odnalezienia swojej wewnętrznej harmonii. Neuroplastyczność wynikająca z jogi to nie tylko teoria – to praktyka pełniejszego życia.

**17.10 – 17.30** mgr Danuta Bałdowska (Stowarzyszenie Jogi Akademickiej)

*Joga spotyka sztuczną inteligencję*

Prezentacja dotyczy tego, w jaki sposób nowoczesne technologie mogą wspierać jedną z najstarszych praktyk rozwijających ciało i umysł. Podczas wystąpienia zostaną przedstawione przykłady łatwo dostępnych i użytecznych zastosowań sztucznej inteligencji, np. jako asystenta w nauce i pogłębianiu wiedzy o jodze. Zostaną zaprezentowane techniki wyszukiwania badań naukowych dotyczących jogi oraz sposobyformułowania skutecznych promptów (poleceń), które pozwalają uzyskać rzetelne informacje i ułatwiają przygotowanie zajęć, materiałów edukacyjnych czy ich tłumaczeń.

Wskazane zostaną także bardziej zaawansowane i przyszłościowe rozwiązania, w tym: analiza ruchu w czasie rzeczywistym czy personalizacja praktyki z wykorzystaniem danych biometrycznych, które otwierają nowe perspektywy w edukacji z zakresu jogi i pracy z ciałem. AI może być czymś więcej niż tylko ciekawostką technologiczną – może stać się realnym i praktycznym narzędziem wspierającym joginów w codziennej praktyce, ułatwiającym proces nauki, inspirującym nauczycieli oraz poszerzającym perspektywy rozwoju osobistego. Ważne jest świadome i krytyczne korzystanie z nowych technologii, które – właściwie zastosowane – mogą stać się wartościowym wsparciem. AI nie zastępuje jednak nauczyciela ani bezpośredniego doświadczenia praktyki, lecz może wspomagać organizację pracy, przygotowanie materiałów dydaktycznych i pogłębianie wiedzy o jodze.

# panel III: prowadzenie obrad – dr hab. Mirosław Harciarek, prof. AG (Akademia Górnośląska w Katowicach)

**18.00 – 18.20** mgr Klaudia Burzyńska (Niepubliczne Przedszkole Zaczarowany Ogród, Wrzosowa)

*Zastosowanie opowieści jogowej, jako narzędzia wspomagającego rozwój psychomotoryczny dzieci w wieku przedszkolnym*

Obserwacje dzieci prowadzone były w niepublicznym przedszkolu na przedmieściach Częstochowy. Jogę opartą na opowieści prowadził nauczyciel wychowania przedszkolnego specjalizujący się w integracji sensorycznej oraz pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. W zajęciach ruchowych opartych na ćwiczeniach hatha jogi, brały udział dzieci w wieku 3–6 lat, normatywne oraz z orzeczeniami – głównie w spektrum autyzmu. Zajęcia prowadzone były w formie przystępnej dla dzieci, najczęściej w postaci opowiadania lub bajki związanej z tematyką danego tygodnia. Każda historia była wspomagana kartami z ilustracjami, wykonanymi przez Agnieszkę Wyrembak, które pokazywały określoną asanę oraz obrazek kojarzący się z daną pozycją. Dzieci miały okazję poznać na zajęciach nie tylko asany, ale również układy na które składa się między innymi powitanie słońca. Ćwiczenia odbywały się zazwyczaj w sali, jednak w sprzyjających warunkach pogodowych dzieci praktykowały również w przedszkolnym ogrodzie. Na zajęciach zwracano uwagę nie tylko na prawidłową postawę, ale również na samopoczucie dzieci, emocje oraz odczucia płynące z ciała. Korzystano między innymi z takich pomocy dydaktycznych, jak: muzyka dobrana do tematyki zajęć, poduszki, farby. Zaobserwowano przede wszystkim duże zainteresowanie dzieci prowadzonymi zajęciami, jednak najważniejszym efektem praktyki było wykorzystywanie przez nie technik relaksacyjnych i oddechowych do samoregulacji emocji w przedszkolu.

**18.20 – 18.40** Nicole Andrukowicz (Stowarzyszenie Jogi Akademickiej)

*Dźwięk jogi*

Referat poświęcony jest roli muzyki relaksacyjnej w praktyce hatha jogi. Ma ona znaczenie w procesie wyciszenia, pogłębienia oddechu i relaksacji. Dźwięk – obok ciszy – może wspierać doświadczenie jogi, tworząc most pomiędzy ciałem, umysłem i duszą.

**18.40 – 19.00** mgr inż. Paweł Pelczar (Stowarzyszenie Jogi Akademickiej)

*Wykorzystanie dźwięku gongów i mis jako techniki wprowadzania w stan relaksu*

Gongi i misy dźwiękowe są jednymi z najstarszych instrumentów wykorzystywanych w rytuałach religijnych, medytacjach oraz działaniach terapeutycznych. Ich historia sięga kilku tysięcy lat – najstarsze powstawały w Azji, zwłaszcza w Chinach, Indiach i Tybecie. Współczesne gongi i misy, przeznaczone do użytku terapeutycznego, są wykonywane ręcznie z brązu. By wydobyć dźwięki o zróżnicowanej amplitudzie, częstotliwości i zawartości tonów harmonicznych używa się odpowiednich pałek oraz silikonowych pocieradeł. Dźwięk gongów i mis działa na człowieka zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Oddziaływanie fizyczne opiera się na zjawisku rezonansu, czyli wprawianiu obiektu w wibracje pod wpływem drgań zewnętrznych o częstotliwości zbliżonej do naturalnej częstotliwość tego obiektu. Rezonujące dźwięki przenikają całe ciało, powodując mikrodrgania na poziomie komórkowym. Efektem oddziaływania jest synchronizacja pracy półkul mózgowych i wprowadzenie fal mózgowych w częstotliwości alfa i theta, charakterystyczne dla głębokiego relaksu i medytacji. Współcześnie coraz większą popularność zyskują sobie tzw. kąpiele dźwiękowe. Uczestnicy leżą lub siedzą w wygodnej pozycji wsłuchując się w napływające dźwięki. Sesja przebiega podobnie do sesji relaksacji, z tym że czynnikiem indukującym stan relaksu jest dźwięk. Korzyści płynące z tej praktyki to uzyskanie głębokiego relaksu, redukcja napięć, harmonizacja układu nerwowego, regulacja funkcji poznawczych i afektywnych (jako przeciwdziałanie np. gonitwie myśli). Przekłada się to na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego, poprzez wsparcie regeneracji organizmu i zwiększenie odporności na stres. Podsumowując: sesje dźwiękowe mis i gongów sprzyjają wewnętrznemu wyciszeniu, dzięki czemu mogą być wykorzystane jako uzupełnienie i pogłębienie praktyki jogi.

# 17 września 2023 (środa)

**panel IV:** prowadzenie obrad – dr hab. Janusz Szopa prof. AWF (Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach)

**9.30 – 9.50** mgr Dariusz Parzonko (Stowarzyszenie Jogi Akademickiej)

*Iśvara w Jogasutrach, Bóg czy idea?*

Tajemniczy Iśwara, „szczególność Puruszy”, opisany jest w rozdziale pierwszym *Jogasutr.* W zależności od kontekstu może być postrzegany w sposób religijny – jako bóstwo lub w sposób świecki – jako idea. W obu przypadkach część starożytnych tekstów proponuje postępowanie na wzór Iśwary, w celu uzyskania konkretnych cech — czy to fizycznych (np. odporność), czy psychicznych (np. wewnętrzny spokój). Opierając się na *Jogasutrach*, wspomniane naśladowanie Iśwary można interpretować jako trwanie w asanie, rozumianej jako pozycja nieruchoma i wygodna, podczas której następuje rozluźnienie. Nawet jeśli osiągnięcie ideału nie jest możliwe, praktyka asan może przynieść wymierne korzyści — niezależnie od poglądów praktykującego.

**9.50 – 10.10** mgr inż. Marcel Stępniak-Góra (Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy TKKF w Toruniu)

*Ciało skręcone, umysł wyprostowany – osobista ścieżka praktyki hatha jogi w cieniu skoliozy*

Praca ukazuje możliwości wykorzystania hatha jogi jako uzupełnienia terapii deformacji kręgosłupa. Punktem wyjścia jest doświadczenie własne autora (u którego skoliozę zdiagnozowano w wieku nastoletnim), uzupełnione konsultacjami z ﬁzjoterapeutką. W analizie uwzględniono zarówno perspektywę subiektywną (autoobserwacja i autoreﬂeksja), jak i zalecenia specjalistyczne oraz literaturę przedmiotu, w tym pracę Marcii Monroe, która łączy praktykę jogi z wiedzą anatomiczną i terapeutyczną.

Badanie miało charakter retrospektywny i opierało się na prowadzeniu obserwacji ciała podczas praktyki, porównywaniu wcześniejszych doświadczeń rehabilitacyjnych oraz na wywiadach z ﬁzjoterapeutką. W toku obserwacji dostrzeżona została rola indywidualnie dobranych ćwiczeń, pracy z oddechem i świadomego ruchu w stabilizacji kręgosłupa. Szczególną uwagę zwrócono na aktywizację mięśni głębokich, korekcję wzorców posturalnych oraz techniki oddechowe wspierające równowagę nerwowo-mięśniową. Jednocześnie zaakcentowano konieczność wiedzy o przeciwwskazaniach: część klasycznych asan może być niekorzystna dla osób ze skoliozą. Badania wskazują na poprawę świadomości ciała, redukcję bólu, zwiększenie zakresu ruchu i poczucia sprawczości. Pozytywne efekty psychiczne i psychosomatyczne – większa akceptacja ciała oraz lepsza jakość życia – są integralnym elementem oddziaływania praktyki. Hatha joga nie stanowi alternatywy dla terapii medycznej, lecz wartościowe jej uzupełnienie. Systematyczna, indywidualizowana praktyka, prowadzona we współpracy z profesjonalistami, może wspierać proces rehabilitacji i samoregulacji osób żyjących ze skoliozą.

**10.10 – 10.30** mgr Michał Bogusławski (Stowarzyszenie Jogi Akademickiej)

*Ćwiczenia jogi akademickiej* *w prewencji chorób neurodegeneracyjnych*

Odwrócenie piramidy populacyjnej, starzejące się społeczeństwo i związane z tym coraz częstsze występowanie chorób neurodegeneracyjnych to zbliżające się wyzwanie cywilizacyjne. Aktywność fizyczna stanowi nieodzowny element zdrowego trybu życia, który według nauki może łagodzić skutki, opóźnić wystąpienie pogarszania wydajności układu nerwowego. W referacie przedstawione zostanie oddziaływanie ćwiczeń jogi akademickiej na człowieka w aspekcie prewencji chorób neurodegeneracyjnych.

**10.30 – 10.50** lic.Weronika Magacz (Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach)

*Świadomość studentów zarządzania AWF Katowice dotycząca wpływu jogi na dolegliwości bólowe kręgosłupa*

W krajach wysoko rozwiniętych często można spotkać się ze zjawiskiem „kultury siedzenia”. W związku z nim pojawiają się liczne schorzenia dotyczące między innymi bólów kręgosłupa, które zaczynają doskwierać coraz młodszym osobom, w tym studentom. W badaniu wzięło udział 60 studentów AWF Katowice (kierunek: zarządzanie), w tym 43 kobiety (71,7%) oraz 17 mężczyzn (28,3%) w wieku 18–27 lat. Celem badania była analiza wiedzy studentów na temat wpływu jogi na dolegliwości bólowe kręgosłupa. W grupie objętej badaniem 66,7% studentów doświadcza bólu kręgosłupa, a 43,3% odczuwa go codziennie lub kilka razy w tygodniu – pomimo aktywnego trybu życia deklarowanego przez 65% respondentów. Badania wykazały, że 65% ankietowanych praktykuje jogę regularnie bądź sporadycznie, głównie w celu poprawy elastyczności (33%) oraz redukcji stresu (32%). Jedynie 16,8% stosuje jogę bezpośrednio w celu łagodzenia bólu kręgosłupa, choć aż 60% uważa ją za skuteczną metodę w tym zakresie. Co więcej: 78,4% respondentów podkreśla potrzebę włączenia jogi do profilaktyki zdrowotnej kręgosłupa. Według badanych najważniejszymi źródłami wiedzy o jodze są zajęcia akademickie (36,67%) i media społecznościowe (35,56%), natomiast największym zaufaniem cieszą się artykułynaukowe i książki (3,62 w skali Likerta). Reasumując: wyniki badania nie potwierdziły założonej hipotezy o ograniczonej wiedzy studentów i braku praktyki jogi. Ankietowani mają wiedzę na temat korelacji pomiędzy praktykowaniem jogi i redukcją bólu kręgosłupa, natomiast nie zawsze przekłada się to na ich działania.

# panel V: prowadzenie obrad – dr hab. Mirosław Harciarek, prof. AG (Akademia Górnośląska w Katowicach)

**11.20 – 11.40** dr hab. Ida Wiszomirska, prof. AWF (Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie)

*Fizjoterapeutyczne aspekty praktyki jogi*

Wystąpienie dotyczy fizjoterapeutycznych podstaw praktyki jogi, ze szczególnym uwzględnieniem kinezjologicznych podstaw układu ruchu. Zawiera omówienie prawidłowej budowy i funkcjonowania aparatu ruchu, którego sprawność zależy od harmonijnej współpracy układu ruchu z układem nerwowym – przy jednoczesnym zachowaniu równowagi między stabilnością a mobilnością. Prezentuje najczęściej popełniane podczas praktyki błędy, które prowadzą do przeciążeń, kompensacji ruchowych oraz zaburzeń biomechanicznych. Omawia kluczowe zasady ustawienia ciała w asanach, w tym tzw. zasada osiowości kończyn dolnych oraz znaczenie zachowania fizjologicznych krzywizn kręgosłupa oraz zakresów ruchu. Pokazuje, w jaki sposób nieprawidłowe ustawienie segmentów ciała wpływa na zaburzenia w obrębie kończyn dolnych, miednicy oraz kręgosłupa. Kładzie nacisk na prawidłową postawę ciała oraz najczęstsze wzorce jej zaburzeń. W wystąpieniu podkreślana jest rola świadomego ruchu i precyzyjnej kontroli motorycznej, które wspierają biomechaniczną równowagę. Praktyka jogi, prowadzona w oparciu o wiedzę fizjoterapeutyczną, może skutecznie wspierać profilaktykę i terapię dysfunkcji układu ruchu.

**11.40 – 12.00** mgr Roman Grzeszykowski (Szkoła Jogi Sadhana, Kraków)

*Zintegrowana praktyka jogi i NVC na poprawę rezyliencji*

Wystąpienie zawiera przegląd badań i analizę praktyk w zakresie zintegrowanego treningu Porozumienia bez Przemocy (NVC) oraz jogi, badając ich wspólną rolę w budowaniu rezyliencji, samooceny i poczucia bezpieczeństwa. Analiza literatury, obejmująca zarówno publikacje anglojęzyczne, jak również polskojęzyczne opracowania naukowe i dokonania praktykujących jogę, wskazuje na to, że chociaż bezpośrednie, formalne badania nad zintegrowanymi programami NVC i jogi są wciąż na wczesnym etapie, istnieje bogate piśmiennictwo potwierdzające skuteczność obu metod w osiąganiu wskazanych celów. NVC i joga stanowią komplementarne paradygmaty. Synergia obu rodzajów praktyk pozwala na holistyczne podejście do dobrostanu psychicznego człowieka. Joga, działając na poziomie somatycznym i neurobiologicznym, buduje fizjologiczne podstawy rezyliencji, regulując układ nerwowy i wzmacniając ucieleśnioną świadomość. Z kolei NVC dostarcza struktury poznawczej i językowej, umożliwiającej przetwarzanie i komunikowanie wewnętrznych oraz zewnętrznych doświadczeń. Połączenie tych dwóch podejść pozwala na dwukierunkową transformację: od ciała do umysłu oraz od umysłu do ciała.

**12.00 – 12.20** dr n. med. Marzena Jaworska (Centrum Medyczne św. Łukasza, Częstochowa, Stowarzyszenie Jogi Akademickiej)

*Medyczne aspekty ćwiczeń fizycznych hatha jogi*

Wyzwaniem dla współczesnej medycyny, pomimo postępów w walce z chorobami, są epidemie niezakaźnych chorób przewlekłych. Choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca, przewlekłe choroby płuc pozostają najczęstszymi przyczynami przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności (w Polsce, Europie i w innych zurbanizowanych częściach świata). Hatha joga stanowi aktywność ruchową o udokumentowanym prozdrowotnym charakterze, przynosi wielowymiarowe efekty zarówno u osób zdrowych, jak i tych, z problemami zdrowotnymi. Przegląd przeprowadzonych badań naukowych dokonany został pod kątem możliwości stosowania ćwiczeń fizycznych i roli jogi w zapobieganiu wybranych chorób cywilizacyjnych oraz w łagodzeniu ich przebiegu. Ćwiczenia fizyczne jogi mają wpływ na poprawę zdrowia sercowo-naczyniowego oraz na zmniejszenie powiązanego ryzyka. Hatha joga przyczynia się do złagodzenia objawów choroby oraz podnosi jakość życia u pacjentów onkologicznych. Wykazano zmniejszenie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 oraz poprawę kontroli choroby. Praktyka jogi poprawia funkcję płuc jako terapia uzupełniająca u osób z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POCHP). Obserwowano poprawę parametrów czynności płuc, złagodzenie objawów choroby u osób z astmą oskrzelową. Badano pozytywny wpływ jogi jako uzupełnienia leczenia zaburzeń psychicznych m.in. zaburzeń lękowych, depresji i bezsenności. Ponadto, jako element procesu leczniczego w różnych schorzeniach, joga łagodzi objawy chorób przewlekłych, poprawia jakość życia poprzez kontrolowanie występujących objawów chorobowych i możliwą zmianę przebiegu choroby. Nie wykazano negatywnych działań niepożądanych włączania ćwiczeń jogi jako wsparcia standardowych metod leczenia.

**12.20 – 12.40** mgr Katarzyna Szajda (Stowarzyszenie Jogi Akademickiej)

*Wpływ jogi na odporność organizmu człowieka*

Współczesne środowisko i styl życia sprzyjają występowaniu długotrwałych stanów zapalnych w organizmie człowieka. Te natomiast zakłócają prawidłową pracę układu odpornościowego i zwiększają ryzyko zachorowań na przewlekłe choroby, między innymi takie jak cukrzyca typu 1, choroby układu krążenia (miażdżyca, nadciśnienie), choroby psychiczne czy choroby autoimmunologiczne. Zapobieganie powstawaniu długotrwałych stanów zapalnych prowadzi do poprawy jakości życia oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych w przyszłości. Podjęcie działań takich, jak zamiana diety, aktywność fizyczna, wprowadzenie technik zarządzania stresem może efektywnie modulować działanie układu odpornościowego zmniejszając stan zapalny i ryzyko rozwinięcia się chorób. Obiecujący potencjał w przywracaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego wykazują praktyki ciała i umysłu, do których zaliczana jest joga. Joga, będąc formą aktywności fizycznej, pozytywnie wpływa na cały organizm i odporność. Jednym z najważniejszych mechanizmów, dzięki którym praktyka jogi wspiera odporność, jest jej wpływ na redukcję stresu. Ostry i przewlekły stres poprzez oś podwzgórze- przysadka-nadnercza i współczulny układ nerwowy odgrywa kluczową rolę w rozregulowywaniu układu odpornościowego i w zaburzeniach psychicznych. Regularna praktyka jogi obniża poziom kortyzolu oraz wspiera działanie przywspółczulnego układu nerwowego, który odpowiada za relaksację i regenerację organizmu. Badania naukowe dostarczają coraz więcej dowodów na to, że osoby praktykujące jogę mają niższe poziomy biomarkerów stanu zapalnego takich jak IL-1, IL-6, TNF, CRP oraz mniejsze nasilenie stanów depresyjnych i lękowych. Wszystko to przekłada się na lepsze funkcjonowanie układu odpornościowego.

# panel VI: prowadzenie obrad – dr hab. Ida Wiszomirska, prof. AWF (Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie)

**13.10 – 13.30** dr hab. Mirosław Harciarek, prof. AG (Akademia Górnośląska w Katowicach)

*Asany jako narzędzie równoważenia sfery poznawczej i emocjonalnej*

W wystąpieniu zaprezentowano przypadki przeżywania świata i siebie wskazujące na poznawczy mechanizm psychofizyczny, który uruchomiony za pomocą asan prowadzi do równoważenia sfery poznawczej i emocjonalnej, optymalizuje kondycję psychofizyczną podnosząc samopoczucie, a tym samym działa jak psychoterapia, autoregulacja, czy proces samorozwoju. Innymi słowy, w niniejszym wystąpieniu podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: dlaczego asany zmieniają nasze samopoczucie i psychikę, prowadząc do przeżywania swojego empirycznego, realnego „ja”, czyli do samopoznania, a także próbę wskazania, jaki mechanizm za tym stoi. Badania Helmholtza, Helda i innych wykazały, że dzieje się tak dlatego, że przyjmowanie różnych pozycji ciała (asan) w stosunku do grawitacji, zmienia obraz świata (wygląd obiektów) i przeżywanie siebie, dzięki czemu dokonuje się redefinicja „ja”. Poprzez przyjmowanie odmiennych pozycji ciała doświadczamy siebie jako stabilnego (niezmiennego) punktu w przestrzeni, w realnej rzeczywistości. W asanach przeżywamy swoje „ja” empirycznie na poziomie cielesnego czucia, a nie na poziomie „ja-dyskursywnego” (tzn. na poziomie „ja-realnego” a nie „ja-idealnego”). W czasie ich wykonywania współdziałają ze sobą układy sensoryczne i motoryczne, ma miejsce korelacja, zgodność i odpowiedniość między obrazem świata (poznaniem) a pozycją ciała (motoryką) i grawitacją. Opis tej zależności przedstawia schemat funkcjonowania układu poznawczego zaproponowany przez Richarda Helda. Przykładami deregulacji i regulacji układu poznawczego, czyli niezgodności i zgodności poznania z działaniem, a tym samym wewnętrznej równowagi lub jej braku są: sprawność kosmonauty Miłosza po wyjściu z kapsuły Dragon, okulary Strettona, mucha z odwróconą głową, obrazy dwuznaczne, złudzenie skośnej chmury, relacja figura – tło, powstawanie niezmienników w procesie percepcji, efekt Auberta, deprywacja, zależność-niezależność od pola, EMDR, brainspotting, dobry Gestalt, przeżycia estetyczne i ich związek z równowagą ciała.

**13.30 – 13.50** mgr Mirosław Starzyński (Związek Ajapa Yoga)

*Swara joga – podstawy systemu i jego praktyczne zastosowanie*

Swara znaczy ‘dźwięk własnego oddechu’. Kontrola oddechu jest przedmiotem praktyk każdego rodzaju jogi. Oddech jest manifestacją energii tworzących ciało fizyczne. Swara joga jest starożytną nauką o ruchu tych energii w ciele człowieka objawioną przez Boga Śiwę w traktacie *Śiwaswarodaja*. Traktat ten, podobnie jak i inne teksty jogiczne wskazuje, że spośród wielu funkcjonujących w ciele człowieka kanałów energetycznych (nadi), najważniejsze są trzy: ida, pingala i suszumna. Podczas oddychania przez nos przepływ powietrza nie jest równy przez oba nozdrza i najczęściej bardziej aktywne jest tylko jedno z nich. Następnie, przez stosunkowo krótki czas, mniej więcej w równym stopniu aktywne są oba nozdrza, a potem aktywne jest nozdrze, które uprzednio było nieaktywne. Po jakimś czasie cykl tej przemienności się powtarza, kreując grę przeciwstawnych sił (wibrację).

Aktywność prawego nozdrza w ciele fizycznym jest powiązana z aktywnością kanału pingala, energią Słońca, męską, związaną z prawą stroną ciała i lewą półkulą mózgową. Aktywność lewego nozdrza w ciele fizycznym jest powiązana z aktywnością kanału ida, energią Księżyca, żeńską, związaną z lewą stroną ciała i prawą półkulą mózgową. Swara joga poszerza zatem spektrum jogicznej kontroli oddechu (wibracji) z aspektu: wdech – wydech, o analizę przemienności podczas oddychania przepływu energii (prany) przez najważniejsze, przeciwstawne kanały energetyczne (swary). W odróżnieniu od innych rodzajów jogi, wykorzystanie tej wiedzy w swarajodze nie jest ograniczone do zagadnień mistycznych, lecz znajduje praktyczne zastosowanie w zwykłych aktywnościach życiowych przedstawicieli części kultur Azji.

**13.50 – 14.10** dr hab. Anna Gomóła, prof. UŚ, dr hab. Janusz Szopa prof. AWF

*Dziesięć konferencji naukowych „Joga w kontekstach kulturowych” i związane z nimi publikacje – osiągnięcia oraz perspektywy*

Wystąpienie ma charakter retrospektywny – poświęcone będzie omówieniu, wykrystalizowanej w 2014 roku i utrzymywanej przez ponad dekadę, heterogenicznej formuły konferencji „Joga w kontekstach kulturowych”. Konferencja, mająca charakter interdyscyplinarny, pomyślana została jako wydarzenie naukowo-praktyczne. Jej celem miały być (i są do tej pory), w części naukowej – prowadzona z perspektywy różnych nauk refleksja nad jogą , jako kulturowo warunkowaną i temporalnie zmienną formą, nie tylko cielesnych praktyk człowieka, a w części warsztatowej – wspólna praktyka. Przegląd wygłoszonych referatów i opublikowanych artykułów (które przeważnie stanowiły przepracowaną i znacznie powiększoną wersję wystąpień) pozwala dostrzec – dzięki pewnym uproszczeniom – kilka zasadniczych obszarów refleksji, którą podejmowali uczestnicy konferencji. Pierwszy z nich wytyczają badania z zakresu nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej, są tu przede wszystkim szczegółowe referaty skoncentrowane na korzyściach zdrowotnych, które oferuje systematyczna praktyka jogi. W kolejnym obszarze zawierają się prace poświęcone historii jogi, tekstów jogicznych i joginów od starożytności do czasów współczesnych. I wreszcie nurt trzeci, obejmujący studia najbardziej różnorodne, zakorzenione źródłowo w wielu dyscyplinach i dziedzinach badawczych, które rozpatrują jogę jako coraz mocniej ugruntowującą się w kulturze zachodniej sferę codziennego życia.