VIII KONFERENCJA NAUKOWA

„JOGA W KONTEKSTACH KULTUROWYCH”

# Katowice, 12 września – 14 września 2023

# Streszczenia i abstrakty wystąpień

**12 września 2023**

# panel I

**dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF** Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

***Starożytne metody psychosomatyczne i ich rola we współczesnym świecie***

Joga jako technika psychosomatyczna jest znana od co najmniej 4000 lat. Do dziś przechodziróżne przeobrażenia, szczególnie można je zauważyć w XX i XXI wieku. Powstało także wiele jej nurtów, część z nich szczególnie adresowana jest do współczesnego człowieka wyznającego zasady kultury zachodniej.

Występujące od kilku lat szczególnie trudne warunki życia spowodowały, że naukowcy – często nie związani z jakimkolwiek nurtem jogi – wskazują na potrzebę zwrócenia uwagi współczesnemu człowiekowi na konieczność codziennej aktywność ruchowej dostosowanej do jego możliwości. Prace wielu specjalistów ukierunkowane są na znajdywanie metod redukowania skutków stresu psychicznego.

Zdaniem psychiatrów, obecnie wszystko, co było stałe, przewidywalne i stanowiło podstawę racjonalnego kształtowania egzystencji, stało się niepewne, a to, co miało kiedyś znaczenie, stało się całkowicie nieważne i nieprzydatne. Ludzie wykazują oznaki: złego samopoczucia, pogorszenia sprawności funkcji poznawczych, cierpienia, braku zadowolenia i braku satysfakcji z życia z powodu odczuwania jego niskiej jakości. To z kolei prowadzi do kłopotów ze zdrowiem psychicznym. Powrót do homeostazy jest celem, po którego osiągnięciu znikają ww. dokuczliwości.

W referacie przedstawione zostanie oddziaływanie różnorakich, wielowiekowych technik jogi jako metod powrotu współczesnego człowieka do równowagi.

**dr hab. Małgorzata Rygielska, prof. UŚ** Uniwersytet Śląski w Katowicach

***Jak Marco Polo przedstawił Europejczykom jogów***

W *Opisaniu świata* Marco Polo (1254–1324) znalazły się, poza wieloma innymi, intrygującymi do dziś badaczy dawnego piśmiennictwa, także wzmianki na temat jogów. Włoski kupiec i podróżnik nie tylko miał przebywać na dworze Kubilaj-Chana, ale też podróżować po Chinach, a nawet dotrzeć do krain położonych nad Oceanem Indyjskim. Wiarygodność jego relacji jest po dziś dzień przedmiotem sporów uczonych: jedni powątpiewają w jej prawdziwość (patrz Frances Wood), inni starają się ją potwierdzić (Igor de Rachewiltz – specjalizujący się w mongolistyce czy Laurence Bergreen, autor biografii Marco Polo). Wspomniane kontrowersje wynikają między innymi z faktu, że relację sławnego podróżnika znamy dzięki przekazowi towarzysza niedoli – w genueńskim więzieniu – Rustichella z Pizy. W wystąpieniu zaprezentowane zostaną fragmenty opowieści spisanych przez Rustichella; można je uznać za jedne z najwcześniejszych informacji na temat joginów, które znalazły się w piśmiennictwie europejskim. Ich omówienie wpisuje się zatem w nurt poszukiwań najstarszych przekazów dotyczących jogi w świecie Zachodu oraz eksplorowania związanych z nimi wyobrażeń.

**mgr Dagmara Wasilewska** Uniwersytet Śląski, Sapienza Università di Roma

***Nie ma jogi, są jogini. Wczesne naukowe spojrzenie na jogę na podstawie zawartości XIX-wiecznego brytyjskiego periodyku „Asiatic Researches”***

Naukowy namysł nad jogą rozpoczął się wraz z zainicjowaniem studiów indyjskich / azjatyckich (Indian / Asian Studies) pod koniec XVIII w. dzięki takim postaciom jak Sir William Jones, Henry Thomas Colebrooke czy Charles Wilkins. Choć zainteresowanie Indiami, w tym jogą, odnaleźć można u różnych autorów nowożytnych, to systematyczna analiza tematyki indyjskiej możliwa była dopiero dzięki stworzeniu sieci komunikacji akademickiej, w tym zawiązaniu pierwszych towarzystw naukowych (począwszy od The Asiatick Society, 1784) oraz powołaniu do życia pierwszych indologicznych czasopism naukowych. Jednym z pionierskich periodyków tego typu było założone przez Jonesa w 1788 r. „Asiatick Researches”.

Celem referatu jest z jednej strony ukazanie obrazu jogi, jaki naszkicowany został przez licznych autorów publikujących w „Asiatick Researches” (z uwzględnieniem kształtujących ich uwarunkowań historycznych i kulturowych), z drugiej strony – prześledzenie samego procesu formowania się współczesnej wiedzy naukowej o jodze na podstawie opublikowanego na łamach czasopisma materiału. W referacie podjęta zostanie próba odpowiedzi na pytanie, w jakim stopniu i w jakim zakresie joga stanowiła przedmiot zainteresowania ówczesnej nauki zachodniej, a także jakimi źródłami do wiedzy o jodze posługiwano się pod koniec XVIII i w początkach XIX w.

# panel II

**dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. AWF** Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

***Joga i zjawiska jogopodobne w okresie PRL, kręgi jogi i kryteria podziału***

Przygotowując opracowanie „Joga w Polsce w latach 1945-1990” niezbędne było zrekonstruowanie nie tylko etapów jej rozwoju, ale też ustalenie granic tego zjawiska przez próbę odpowiedzi na pytanie: co jogą jeszcze jest, a co już nie? Okazało się, że odpowiedź nie jest ani łatwa, ani oczywista, gdyż w badanym czasie joga ukrywała się pod bardzo różnymi nazwami, zajmowały się nią stowarzyszenia inspirowane myślą indyjską czy filozofią jogi. Jako przykłady można wskazać aktywność Ruchu Hare Krishna czy praktyki Transcendentalnej Medytacji, jej ślady odnaleźć możemy również w różnych odłamów buddyzmu – to tylko egzemplifikacje wzajemnego przenikania. Poza powszechnie wymienianymi liderami „jogicznymi” (Wanda Dynowska, Leon Cyboran i Tadeusz Pasek) było wiele osób zainteresowanych tym zjawiskiem, ale nie w pełni identyfikowały się one z głównymi czy „oficjalnymi” nurtami przypisanymi jodze. W wystąpieniu zaprezentowane zostaną ruchy, nurty czy grupy mające różnorakie związki z jogą, a także kryteria ich podziału na bliższe i dalsze kręgi jogi.

**mgr Michał Bogusławski** Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

***Czynniki kształtujące efekty uczestnictwa w zajęciach rekreacji ruchowej***

Wystąpienie ma na celu podjęcie dyskusji na temat czynników mających wpływ na rodzaj i skalę efektów uczestnictwa w zajęciach rekreacji ruchowej. Ramy dialogu zostaną stworzone przez analizę perspektywy dotyczącej efektów placebo i nocebo w interwencjach fizjoterapeutycznych.

**PhDr. Zuzana Kornatovská, mgr Hana Bartošová** University of South Bohemia, České Budějovice **dr hab. Anna Zwierzchowska, prof. AWF** Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

***Creation and verification of an intervention movement program focused on dance yoga at the second level of elementary school***

The study deals with the application of a three-month intervention movement program focused on dance yoga, which is intended for pupils in the 2nd grade of elementary school. As part of the research investigation, quality of life indicators around physical and psychosocial health were monitored using the standardized PedsQL 4.0 questionnaire intended for children and youth. Based on the application of the dance yoga intervention program, the experimental group was expected to improve physical and psychosocial health indicators compared to the control group. Pearson's correlation coefficient r was used to assess the established hypotheses, which was subsequently verified according to the p-value due to the level of statistical significance of 0.05. Based on the results of the statistical analysis of the datasets, it can be concluded that the quality of life in psychosocial health increased significantly in the tested individuals during the monitored period, while no statistically significant change was recorded in physical health.

# panel III

**mgr Magdalena Korzekwa** Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

***Joga integralna jako program terapeutyczny wspomagający rozwój psychoruchowy dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej***

Wystąpienie poświęcone jest koncepcji jogi integralnej jako programowi terapeutycznemu wspomagającemu rozwój dzieci z zaburzeniami sensorycznymi ze szczególnym uwzględnieniem fundamentalnych zmysłów układu przedsionkowo- proprioceptywnego i dotyku. Program składa się m.in. z ćwiczeń opartych o tradycyjne asany hathajogi, które mogą być wykonywane przez wszystkie dzieci z zaburzeniami sensorycznymi (bez względu na wiek). Jego istotnym elementem jest uważny ruch, zgodny z indywidualnymi potrzebami i możliwościami dzieci, koncentrujący się na budowaniu i wspieraniu samoświadomości własnego ciała. W taki sposób stymulowany jest układ przedsionkowo-proprioceptywny.

Joga i integracja sensoryczna równolegle oddziałują na optymalizację poziomu pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego w odniesieniu do fundamentalnych zmysłów odpowiedzialnych za procesy samoregulacji organizmu. Joga dla dzieci i nastolatków może mieć formę interesującej aktywności ruchowej czy zabawy stanowiącej urozmaicenie terapii integracji sensorycznej. Dla terapeuty, nauczyciela i rodzica przydatne jest tworzenie ścieżek sensorycznych z elementami jogi. Wiedza z zakresu integracji sensorycznej jest bardzo istotna dla instruktorów jogi, ponieważ umożliwia indywidualne podejście do dzieci i rozpoznanie ewentualnych zaburzeń sensorycznych. Dzięki temu możliwe jest zwiększenie efektywności praktyki jogi (w odniesieniu do zmysłów).

Joga i aktywność z zakresu integracji sensorycznej wzajemnie się uzupełniają, ponieważ są formą zabawy relacyjnej, a nie dyrektywnej; zapewniają różnorodne doświadczenia zmysłom kluczowym. Joga integralna przynosi dzieciom niezwykłe korzyści psychofizyczne m.in. poprzez:

* poprawę zdolności motorycznych,
* elastyczność i gibkość ciała,
* działanie profilaktyczne w zapobieganiu wad postawy,
* lepszą integrację zmysłów,
* holistyczne połączenie ciała i umysłu,
* niższy poziom stresu,
* poprawę koncentracji i umiejętności skupienia się,
* samoakceptację,
* większy wewnętrzny spokój.

Elementy jogi, takie jak: ćwiczenia fizyczne, świadoma praca z oddechem, techniki relaksacyjne dla dzieci z zaburzeniami sensorycznymi wspierają nabywanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i zarządzania stresem, wpływając na samoregulację emocjonalną. Joga, bazując na ruchu lub ćwiczeniach wyciszających, jest prostym i dostępnym sposobem umożliwiającym dzieciom budowanie samoświadomości ciała i emocji. Kształtuje nawyk prawidłowego oddechu przeponowego. W jogicznym łączeniu ruchu z oddechem i świadomością, drzemie ogromny potencjał odnowy i poprawy samopoczucia.

Integracja sensoryczna jest procesem przetwarzania w mózgu informacji odbieranych przez zmysły z naszego ciała oraz otoczenia, jest to zdolności przetwarzania i porządkowania doznań wewnętrznych i zewnętrznych. Impulsy zmysłowe docierają mózgu przez sieć neuronów, w których są interpretowane i wykorzystywane do formułowania reakcji. Procesów integracji sensorycznej nie jesteśmy w stanie obserwować bezpośrednio, o ich istnieniu możemy wnioskować na podstawie zewnętrznych objawów; przetwarzanie informacji sensorycznych odbywa się nieświadomie, stanowi tło dla innych zajęć, więc większość ludzi nigdy nie zastanawia się nad tym, jak funkcjonują ich zmysły albo jaką rolę odgrywają w ich codziennym życiu. Natomiast ćwiczenia jogi to świadoma praca z ciałem, bazująca na fundamentalnych zmysłach.

**mgr Weronika Gawrys-Łowicka** Stowarzyszenie Masz Wszystko w Sobie

***Oddech współczesnego człowieka. Pranajama w reedukacji oddechowej***

Celem wystąpienia jest charakterystyka oddechu współczesnego człowieka i jego wpływu na zdrowie psychiczne, a także omówienie oddechu dysfunkcyjnego, z którym boryka się coraz więcej osób. Następnie zaprezentowanie zostaną różne techniki pranajamy mogące być skuteczną formą reedukacji oddechowej niwelującej problemy wynikające z oddechu dysfunkcyjnego. Przedstawione zostaną techniki takie jak:

* dirgha-pranajama – oddech trzyczęściowy
* wiloma-pranajama – oddech przerywany
* udźdźaji – tzw. oddech zwycięzcy
* nadiśodhana – oddech naprzemienny
* bhramari – oddech naśladujący dźwięk pszczoły

Jogiczne techniki oddechowe to przydatne narzędzie samoregulacji. Jeśli wykonuje się je systematycznie mogą nieinwazyjnie zmieniać aktywność mózgu i tym samym kontrolować pracę układu nerwowego, hormonalnego i odpornościowego oraz cały metabolizm organizmu. Wprowadzenie prostych technik pranajamy może mieć kluczowe znaczenie dla zdrowia i samopoczucia, co potwierdzają liczne badania naukowe.

**prof. PaedDr. Milada Krejčí** College of Physical Education and Sport Palestra, Praha

***Application of yoga in the resocialization process***

Children and young people form the social group least resistant to unwanted influences. We therefore encounter crime and other socio-pathological phenomena of minors to a greater or lesser extent, and it is possible to claim that the socio-pathological phenomena of children and youth always respond sensitively to social changes and are a reflection of a certain social situation. This is a whole range of pathological phenomena, from minor behavioral problems, through more serious offenses, to delinquency and criminality among children and adolescents, pathological gambling and drug addiction. The paper presents the results of research on the application of yoga techniques in the resocialization process of children and youth in etopedic facilities. Interventions aimed at relieving psychological tension, reducing aggression, bringing about positive changes in self-concept and making resocialization more effective are presented. The research group consisted of 151 wards of etopedic facilities in the Czech Republic (85 boys and 66 girls in the age range of 13-18 years with an average age of 15.6 years. The experimental group consisted of 84 persons (45 boys and 39 girls). The control group consisted of 67 persons (40 boys and 27 girls). The data were processed with the computer software SPSS - ANOVA 2x2. Significant positive changes that occurred in the experimental group related to self-perception of their body, self-perception and especially self-acceptance, both on a real (present) and ideal (future) level in the sense of "being better". This changed self-image is the result of cognitive, emotional and social variables absorbed by the trainees during the program. It was apparently a completely different concept of physical activity than what the inmates of the institutes were normally used to. New the experiences and feelings associated with relaxation, controlled breathing and yoga-guided movement represented a completely new quality of movement relaxation. The positive changes were caused by the close connection of one's own exercise and inner experience. Consciously feeling each movement, being aware of the part of the body that is being exercised leads to the fact that the condition improves in a relatively short time. We therefore recommend a yoga relaxation compensation program as a basis for the development of self-knowledge, individual creativity and tolerance with an understanding of the individual possibilities of the other person.

***Zastosowanie jogi w procesie resocjalizacji***

Dzieci i młodzież stanowią najmniej odporną na niepożądane wpływy grupę społeczną. Z przestępczością i innymi zjawiskami patologicznymi nieletnich spotykamy się zatem w większym lub mniejszym stopniu i można stwierdzić, że dzieci i młodzież zawsze reagują wrażliwie na zmiany społeczne. Zjawiska patologiczne obejmują pełne spektrum od drobnych problemów behawioralnych, przez poważniejsze wykroczenia, aż po przestępstwa, patologiczny hazard i narkomanię. W pracy przedstawiono wyniki badań nad zastosowaniem technik jogi w procesie resocjalizacji dzieci i młodzieży w placówkach etopedycznych. Zaprezentowano działania mające na celu rozładowanie napięcia psychicznego, zmniejszenie agresji, pozytywne zmiany w samoocenie oraz zwiększenie skuteczności resocjalizacji. Grupę badawczą stanowiło 151 podopiecznych placówek etopedycznych w Republice Czeskiej (85 chłopców i 66 dziewcząt w wieku 13-18 lat ze średnią wieku 15,6 lat). Grupa eksperymentalna liczyła 84 osoby (45 chłopców i 39 dziewcząt), grupa kontrolna – 67 osób (40 chłopców i 27 dziewcząt). Dane przetwarzano za pomocą programu komputerowego SPSS – ANOVA 2x2. Istotne pozytywne zmiany, jakie zaszły w grupie eksperymentalnej, dotyczyły samooceny, w tym także własnego ciała, samoakceptacji, zarówno na poziomie realnym (obecnym), jak i idealnym (przyszłym) w sensie „bycia lepszym”. Ten zmodyfikowany obraz siebie był wypadkową zmiennych poznawczych, emocjonalnych i społecznych przyswojonych przez kursantów podczas programu. Była to zupełnie inna koncepcja aktywności fizycznej niż ta, do której na co dzień przywykli podopieczni placówek. Nowe doznania i odczucia związane z relaksacją, kontrolowanym oddychaniem i ruchem stanowiły nową jakość relaksacji ruchowej. Pozytywne zmiany spowodowane były ścisłym powiązaniem własnych ćwiczeń i doświadczeń wewnętrznych. Świadome odczuwanie każdego ruchu, świadomość ćwiczonej części ciała prowadzi do tego, że kondycja poprawia się w stosunkowo krótkim czasie. Program relaksacji jogi można polecić jako podstawę do rozwoju samowiedzy, indywidualnej kreatywności i tolerancji, pozwala on na zrozumienie indywidualnych możliwości drugiej osoby.

***Uplatnění jógy v resocializačním procesu***

Děti a mladiství tvoří sociální skupinu nejméně odolnou vůči nežádoucím vlivům. S kriminalitou a dalšími sociálně patologickými jevy nezletilých se proto setkáváme v menší či větší míře a je možné tvrdit, že sociálně patologické jevy dětí a mládeže vždy citlivě reagují na společenské změny a jsou odrazem určité společenské situace. Jedná se o celou škálu patologických jevů od drobných problémů v chování přes závažnější delikty až po delikvenci a kriminalitu dětí a mladistvých, patologické hráčství a toxikomanii. V příspěvku jsou předkládány výsledky výzkumu aplikace jógových technik v resocializačním procesu dětí a mládeže v etopedických zařízeních. Jsou prezentovány intervence zaměřené na uvolnění psychického napětí, snížení agresivity, pozitivní změny v sebepojetí a zefektivnění resocialiace. Výzkumný soubor tvořilo 151 svěřenců etopedických zařízení v České republice (85 hochů a 66 dívek ve věkovém rozpětí 13 - 18 let s věkovým průměrem 15,6 let. Experimentální soubor tvořilo 84 osob (45 hochů a 39 dívek). Kontrolní soubor tvořilo 67 osob (40 hochů a 27 dívek). Data byla zpracována počítačovým software SPSS - ANOVA 2x2. Signifikantní pozitivní změny, ke kterým došlo u experimentálního souboru, se týkali sebepercepce svého těla, vnímání sebe sama a zejména akceptace sebe sama a to jak v rovině reálné (současné), tak v rovině ideální (budoucí) ve smyslu „být lepším“. Tento změněný sebeobraz je výsledkem kognitivních, emotivních a sociálních proměnných vstřebávaných cvičenci během programu. Jednalo se zřejmě o zcela jiné pojetí pohybové činnosti, než na jaké byli svěřenci ústavů běžně zvyklí. Nové zážitky a pocity spojené s relaxací, řízeným rytmem dechu a jógově vedeným pohybem představovaly zcela novou kvalitu pohybového uvolnění. Pozitivní změny byly způsobeny úzkým sepětím vlastního cvičení a vnitřního prožívání. Vědomé procítění každého pohybu, uvědomění si části těla, která je procvičována vede k tomu, že ke zlepšení stavu dochází v poměrně krátké době. Doporučujeme proto jógový relaxačně kompenzační program jako bázi pro rozvoj sebepoznání, individuální tvořivosti a tolerance s pochopením individuálních možností druhého člověka.

**13 września 2023**

**panel IV**

**mgr Katarzyna Poznańska-Miziołek** Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

***Joga w terapii uzależnień***

Wystąpienie poświęcone będzie zastosowaniu jogi w leczeniu uzależnień – w tym zakresie omówiona zostanie działalność Josepha Pereiry i Tommy’ego Rosena. Pereira, katolicki ksiądz-jogin, jest założycielem i dyrektorem fundacji Kripa, która zajmuje się terapią osób uzależnionych oraz chorych na AIDS/HIV. Program terapeutyczny tej instytucji bazuje na metodzie 12 kroków, poszerzonej o medytację chrześcijańską oraz jogę Iyengara.

Rosen jest założycielem organizacji koncentrującej się na pomaganiu uzależnionym w procesie zdrowienia poprzez budowanie ich sensownej, celowej egzystencji tak, aby osoby te, nie odczuwały pragnienia powrotu do nałogu. Organizacja bazuje na praktyce jogi, pracy z oddechem, medytacji oraz zdrowej diecie.

Szukając odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób joga może wesprzeć proces terapii uzależnień, trzeba zbadać, dlaczego po zakończonej terapii leczenie odwykowe często okazuje się nieskuteczne. Ludzie potrzebują czegoś, co zastąpi nałóg, co pomoże radzić sobie z problemami i co pozwoli usunąć pragnienie powrotu do uzależnienia. W pustkę po nałogu idealnie może wpisać się joga ucząca skupienia na chwili obecnej – mówią o tym terapeuci oraz uczestnicy terapii odwykowych.

**mgr Agnieszka Święciło** Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

***Wpływ praktyki jogi na redukcję stresu. Przegląd wybranych artykułów i sugestie dotyczące przyszłych kierunków badań***

Współczesny tryb życia niesie za sobą coraz większy poziom stresu, który może negatywnie wpływać na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Dlatego też coraz więcej osób poszukuje skutecznych metod radzenia sobie z tym problemem. Jednym z podejść, które zyskuje na popularności i jest wspierane przez badania naukowe, jest implementacja jogi w procesie zarządzania stresem. Joga oferuje wiele korzyści, które mogą pomóc w łagodzeniu skutków chronicznego stresu poprzez m.in. redukcję napięcia mięśniowego, poprawę koncentracji, zwiększenie świadomości ciała i umysłu czy stan przepływu (*flow*). Jej wpływ na autonomiczny układ nerwowy, w tym na aktywację układu przywspółczulnego poprzez m.in. aktywowanie nerwu błędnego, jest szczególnie zauważalny w kontekście różnych elementów praktyki, takich jak asany, techniki oddechowe i relaksacyjne i niektóre z nich zostaną omówione podczas prezentacji. Celem referatu jest ukazanie, jak ta wielowiekowa tradycja skutecznie wpisuje się w metodykę zarządzania stresem oraz sformułowanie propozycji nowych kierunków badań w tym zakresie.

**mgr Michał Bogusławski** Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

***Joga w terapii chorób nerwowo-mięśniowych***

Wystąpienie będzie zawierać prezentację wyników półrocznych zajęć jogi akademickiej w trybie interwencji online u 62-letniego pacjenta zmagającego się z opuszkowo-rdzeniowym zanikiem mięśniowym (SBMA).

**panel V**

**Małgorzata Rijnvis** Stowarzyszenie Jogi Akademickiej

***Joga jako droga do uzdrawiania traumy***

Referat ukazuje jogę jako narzędzie pracy z ciałem wspierające proces psychoterapeutyczny osób dotkniętych traumą. Skuteczność praktyki jogi w leczeniu traumy i jej pozytywny wpływ na rejony mózgu, które są kluczowe dla fizjologicznej samoregulacji, zostaną omówione na podstawie badań naukowych, które prowadził psychiatra, ekspert w dziedzinie traumy – Bessel van der Kolk. Autorka przedstawi również swoje doświadczenia na drodze do uzdrawiania traumy.

**dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF** Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

***Hathajoga jako trening funkcjonalny***

Trening funkcjonalny (TF) powinien być istotnym elementem podejmowanej aktywności fizycznej. W ostatnich latach TF jest włączany do programów treningowych sportowców w celu poprawy ogólnej sprawności fizycznej, sprawności specjalnej oraz zmniejszenia ryzyka urazów. Istnieją dowody na to, że TF znacząco wpływa na poprawę szybkości, siły mięśniowej, mocy, równowagi i zwinności. TF jest ważny nie tylko dla zawodowych sportowców. Poprawa sprawności fizycznej czy sprawności specjalnej jest powiązana z rozwijaniem podstawowych wzorców ruchowych, co sprawia, że wykonywanie ćwiczeń staje się bardziej ekonomiczne, a ryzyko urazów lub kontuzji jest mniejsze. Podstawowe wzorce ruchowe wiążą się z codziennymi czynnościami, jak np. siadanie, wstawanie, zginanie się i prostowanie, przenoszenie ciężkich przedmiotów, skręcanie tułowia. Celem TF jest uzyskanie optymalnego zakresu ruchu w stawach (gibkość), zapewnienie kontroli nad tym ruchem, zwłaszcza w jego końcowych zakresach (mobilność), a następnie zapewnienie kontroli ciała w ruchach statycznych i dynamicznych (stabilność), budując w ten sposób bazę do optymalnego działania całego aparatu ruchu.

Trening hathajogi może przynieść wiele korzyści dla zdrowia i sprawności fizycznej. Udowodniono, że regularne ćwiczenie asan jogi, jako ćwiczeń wielostawowych w różnych płaszczyznach ruchu, przyczynia się m.in. do poprawy gibkości, równowagi, siły i wytrzymałości mięśni, co przekłada się na poprawę mobilności i stabilności. Zatem trening jogi może przynieść podobne efekty jak TF.

Celem pracy jest zbadanie, czy osoby regularnie ćwiczące jogę osiągają wyższe wyniki w testach funkcjonalnych niż sportowcy. Testem FMS objęto 52 osoby (w tym 3 mężczyzn) w wieku 22–58 lat ćwiczących regularnie jogę. Wyniki porównano z badaniami przeprowadzonymi wśród sportowców różnych dyscyplin.

Zaobserwowano, że osoby ćwiczące jogę osiągały lepsze wyniki w poszczególnych testach FMS, sumarycznym wyniku FMS, rzadziej też notowano u nich asymetrie w porównaniu do wyników uzyskanych przez sportowców. Wskazuje to, że trening jogi jako trening rozwijający m.in. gibkość, siłę mięśni czy równowagę jest treningiem funkcjonalnym. Osoby ćwiczące jogę są dobrze przygotowane do podejmowania innych form aktywności fizycznej bez większych obaw o ryzyko urazów czy kontuzji.

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

***Asany jako trening poznawczy (terapia, rozwój, osobowość, profilaktyka)***

Jak badać wpływ asan i ćwiczeń jogi na psychikę, a szczególnie ich oddziaływanie na procesy poznawcze? Istotnym problemem jest fakt, że asany mają charakter ćwiczeń fizycznych, a procesy poznawcze dotyczą obszaru psychiki, która związana jest głównie z pracą mózgu i receptorami zmysłowymi. Te dwa obszary uchodzą za stosunkowo odległe od siebie, a przynajmniej do niedawna za takie je uważano. Aby badać wpływ asan na psychikę należy zastosować podejście teoretyczne, które te dwa aspekty integruje i rozpatruje poznanie jako jeden proces psychofizyczny. Takim podejściem jest tzw. poznanie ucieleśnione. Chociaż klasyczne podejście do percepcji również bierze pod uwagę aktywność ruchową przyjmując, że poznanie ma charakter sensomotoryczny, czyli związane jest z aktywnością fizyczną ciała, a tym samym nie jest ono ograniczone wyłącznie do pracy receptorów i układu nerwowego.

Koncepcją, która w wysokim stopniu uwzględnia jedność psychomotoryczną, a tym samym wydaje się najodpowiedniejsza do badania wpływu asan na percepcję i osobowość, jest teoria stylów poznawczych Hermana Witkina dotycząca zależności–niezależności od pola, ściśle związana z psychologią Gestalt.

W niniejszym opracowaniu przedstawiono plan badawczy i metody, jakie można stosować do pomiaru wpływu asan na procesy poznawcze i adaptacyjne. Propozycja ta może być wykorzystana w psychoterapii i treningach rozwoju osobowości.

# panel VI

**mgr Iwona Kozłowiec** Uniwersytet Wrocławski

***Początki jogi wg metody B.K.S. Iyengara w kontekście historii jogi posturalnej w Polsce (1945–1990***)

W powojennej Polsce joga posturalna rozwijała się od początku lat 60. Jej prekursorami byli Malina Michalska oraz Tadeusz Pasek. Były to nurty jogi oparte o nauczanie jogi z Bihar School of Yoga w Munger oraz Instytut Kayvalyadhama w Lonavla. Joga według metody B.K.S. Iyengara zaczęła być popularyzowana w Polsce po 1984 roku przez Sławomira Bubicza. W tym czasie w Polsce istniał już sprawnie funkcjonujący system szkolenia instruktorów jogi w ramach struktur Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. System jogi był nauczany pod nazwą ćwiczeń relaksowo-koncentrujących według polskiej adaptacji jogi opracowanej przez Wiesława Romanowskiego i Tadeusza Paska. Zaproszenie Bubicza do poprowadzenia zajęć na kursie doszkalającym TKKF dla instruktorów ćwiczeń relaksowo-koncentrujących w Zakopanem w 1985 r. było punktem zwrotnym, jeżeli chodzi o popularność jogi Iyengara w Polsce. Dla wielu instruktorów ćwiczeń relaksowo-koncentrujących joga wg metody Iyengara była nową ścieżką ich rozwoju. Bubicz prowadził kursy m.in. w ramach Studium Wiedzy i Praktyki Jogi imienia Leona Cyborana w Lublinie. Organizował także warsztaty i obozy wyjazdowe z jogą. Poza Lublinem, głównymi ośrodkami promowania jogi Iyengara były Warszawa, Wrocław i Szczecin. Duży wkład w nauczanie jogi Iyengara w Polsce miała Gabriella Gubilaro. Ta, pochodząca z Włoch, uczennica Iyengara przez wiele lat przyjeżdżała do Polski, początkowo na zaproszenie Sławomira Bubicza, później Jurka Jaguckiego. Prowadziła kursy zaawansowane, przygotowujące praktykujących do egzaminów nauczycielskich. Dzięki temu rosła grupa osób, które prowadziły zajęcia jogi Iyengara w całym kraju. Napisana przez Gubilaro książka stanowiła przez długi czas podstawowy podręcznik dla praktykujących jogę wg tej metody w Polsce (*Hatha-joga*, 1985). W Polsce ukazała się także książka B.K.S. Iyengara *Światło jogi*. Pierwsze wydanie jej fragmentów w tłumaczeniu Sławomira Bubicza pt. *Asana* zostało wydane w drugim obiegu w 1985 r., natomiast całość, opatrzona ilustracjami (także w tłumaczeniu Bubicza), została wydana przez PWN w 1990 r. Początkowo wielu nauczycieli jogi prowadziło zajęcia w ramach struktur TKKF, w klubach osiedlowych lub domach kultury. Wraz z przemianami ustrojowymi – od 1989 roku zaczęły powstawać w Polsce prywatne szkoły jogi, a sama joga stopniowo uległa komercjalizacji. Z czasem w Polsce pojawiło się wiele nowych nurtów jogi, jednak joga wg metody Iyengara przez kolejne dekady pozostawała najbardziej popularnym stylem jogi praktykowanym w Polsce.

**mgr Mirosław Starzyński** Ajapa Yoga

***Joga w Polsce i Europie w czasach współczesnych***

W rozważaniach nad tym, czym jest joga i jaki jest jej cel, ważne są odwołania do traktatu *Jogasutra*, którego autorstwo przypisuje się Patańdźalemu. Przedstawiono w nim jogę jako pełny ośmioelementowy system (asztangajoga) nauczany w starożytności; obejmuje on:

1. jamy (zakazy)

2. nijamy (nakazy)

3. asany (postawy ciała)

4. pranajamy (kontrola oddechu)

5. pratjaharę (kontrola zmysłów)

6. dharanę (koncentracja)

7. dhjanę (medytacja)

8. samadhi (stan najwyższy).

Adepci jogi byli zapoznawani z wymienionymi technikami w określonym porządku (opanowanie wcześniejszej techniki było warunkiem pracy nad kolejną); był to proces kompleksowy i długi.

Współcześnie w krajach Zachodu najbardziej popularne jest rozumienie jogi jako (zaczerpniętego z jogi klasycznej) systemu gimnastycznego, który w skali masowej jest nauczany pod nazwą hathajoga i obejmuje w zasadzie wyłącznie naukę asan. Znamienne jest, że podręcznik Iyengara odwołuje się bardziej do traktatów *Hathajogapradipika*, *Gherandasamhita* i *Śiwasamhita*, a nie do *Jogasutr*y Patańdźalego, choć i to odwołanie jest nieco na wyrost, gdyż same asany, i to tylko kilka, są przedstawione tylko w jednym z wymienionych traktatów – w *Gherandasamhicie*. Tak zresztą, jako odrębne od religii, świeckie zjawisko kulturowe, rozumie jogę ONZ ustanawiając Międzynarodowy Dzień Jogi[[1]](#footnote-1), jak i indyjskie ministerstwo ds. jogi i innych indyjskich tradycji (AYUSH).

W różnych treningach psychologicznych wykorzystuje się techniki wskazane w elementach 5–7, przy czym zazwyczaj nie podaje się informacji o tym. Wbrew popularyzowanym teoriom nie są to jednak techniki pozwalające osiągnąć cel jogi, którym wg literatury indyjskiej, jak i wg indyjskiego ministerstwa AYUSH, jest „połączenie świadomości indywidualnej ze świadomością uniwersalną i osiągnięcie stanu wolności zwanego mukti, nirwana, kajwalja czy też moksza”. Te techniki w starożytności były nauczane na etapie 8, nazwanym przez Patańdźalego samadhi, gdyż prowadziły do osiągnięcia stanu samadhi. To, co w starożytności było przedmiotem nauczania dla osób wyjątkowych, wybranych, nielicznych, najbardziej utalentowanych i przez wiele lat praktykujących wstępne praktyki jogi, od drugiej połowy XIX wieku jest nauczane powszechnie w trzech utworzonych w tamtym czasie liniach nauczania, tj.:

– w wedancie – w linii: Tota Puri – Ramakriszna Paramahansa – Wiwekananda Paramahansa i kontynuatorzy;

– w adźapajodze – w linii: Brahmariszi Angira – Purnananda Paramahansa – Bhumananda Paramahansa – Dźanardan Paramahansa – Prasad Swami;

– w krijajodze – Babadźi – Lahiri Mahaśaja – Jukteśwar – Jogananda Paramahansa i kontynuatorzy.

Oprócz ww. szkół należałoby wspomnieć o – znajdującym się niejako w przestrzeni pośredniej – wielowątkowym nauczaniu popularyzatorów jogi, takich jak np. Swami Śiwananda czy mistyków indyjskich, takich jak: Sai Baba z Śirdi czy Ananda Maji Ma. Bardzo interesujące są również podejmowane w Rosji unikalne w sali europejskiej wysiłki mające na celu propagowanie kultu obecnych siedmiu riszich.

Różnice w rozumieniu, czym jest joga powodują, że w aspekcie prawnym szkoły hathajogi to firmy komercyjne – nauczające asan, umożliwiające ich praktykowanie w salach gimnastycznych i zarabiające na tej działalności, natomiast inne szkoły jogi to najczęściej fundacje non profit lub związki wyznaniowe, czyli organizacje religijne. Głównie szkoły jogi zarejestrowane jako związki religijne, ale nie tylko, są w Polsce przez środowiska fundamentalistyczne postrzegane w kategoriach „zagrożenia” dla religii katolickiej[[2]](#footnote-2), co jest zjawiskiem dość osobliwym w UE. Jednakże perspektywy rozwoju jogi w Polsce na tle innych krajów Europy są bardzo obiecujące – jeżeli utrzymany zostanie obecny konstytucyjny typ demokratycznego państwa prawnego, członka Unii Europejskiej.

**mgr Aleksandra Pawlicka** Uniwersytet Warszawski, „Newsweek”

***Joga w poszukiwaniu radości życia – od ucznia do nauczyciela***

Moja przygoda z jogą zaczęła się dwanaście lat temu, gdy znalazłam się w trudnym momencie życia. Spotkanie dobrego nauczyciela jogi okazało się przełomem. Kim jest dobry nauczyciel? Gdzie jest granica między instruktorem i przewodnikiem pozwalającym poznać samego siebie, opiekunem, który potrafi zbudować zaufanie będące warunkiem *sine qua non* praktyki, mogącej stać się terapią dla ciała i umysłu, i mistrzem jak B.K.S. Iyengar, twórca najprężniej rozwijającej się na świecie szkoły jogi, która przekroczyła granice państw, języków i kultur. Dlaczego właśnie on dla milionów ludzi okazał się guru, a jego *Światło jog*i nazywane jest „biblią joginów”?

Spróbuję też odpowiedzieć na pytanie, co uwiarygadnia nauczyciela jogi, sprawia, że uczniowie chcą z nim praktykować, a co przeciwnie – rozczarowuje i zniechęca. W sytuacji lawinowo rosnącej popularności jogi w świecie Zachodu, nie brakuje przeciętnych czy wręcz marnych nauczycieli. Kiedy zatem praktyka dobrego nauczyciela uwewnętrznia się w uczniu i prowadzi go do poznania, zrozumienia, akceptacji i doskonalenia samego siebie?

Jak pisał Mircea Eliade, filozof kultury, praktykujący przez większość swego życia jogę: „Asan uczy guru, a nie opis […]. Nikt nie uczy się jogi sam – potrzebne jest do tego kierownictwo mistrza”. Jego książka *Joga. Nieśmiertelność i wolnoś*ć jest jedną z pozycji, do których odwołam się w moim referacie.

1. Święto proklamowane 11 grudnia 2014 przez Zgromadzenie Ogólne ONZ z inicjatywy premiera Indii Narendry Modiego (rezolucja A/RES/69/131), ustanowione w dniu 21 czerwca. Pierwsze oficjalne obchody odbyły się w 2015 roku. [↑](#footnote-ref-1)
2. Por. ks. Andrzej Zwoliński, *Joga zagrożenie dla chrześcijan*, Monumen, Poznań 2019. [↑](#footnote-ref-2)