

# Monika Sławek, Renata Śleboda

---

## Joga i jej wartości w kształtowaniu zdrowego stylu życia

---

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 153-166

---

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

**Monika Sławek**

Uniwersytet Łódzki

**Renata Śleboda**

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

## JOGA I JEJ WARTOŚCI W KSZTAŁTOWANIU ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

### Wstęp

Pojęcie jakości życia jest stosunkowo trudne do zdefiniowana. Jest to szczególne określenie, mocno zindywidualizowane i zależne od wielu czynników, które każdy człowiek preferuje w swoim życiu. Sam termin jest szeroko krytykowany, gdyż trudno jest zmierzyć jakość życia osób dorosłych lub starszych [Bergland, Narum, 2007]. Ogólnie można stwierdzić, że jakość życia odnosi się do oceny życia na podstawie szczególnego systemu wartości, jakie przyjęła za punkt odniesienia każda osoba. Z badań różnych autorów wynika, że do oceny i definiowania jakości życia najczęściej używane są takie kategorie, jak rodzina, życie domowe, związki i stosunki międzyludzkie, szczęście i zdrowie [Bognar i wsp., 2010], przy czym dwa ostatnie czynniki – szczęście i zdrowie – nadal nie zostały jednoznacznie zdefiniowane. Jak konkludują E. Dallimore i A. Mickel [2006], definicje jakości życia zawierają kwestie i sprawy wpływające z bardzo indywidualnej percepcji ogólnej jakości życia. Składają się na nią między innymi właśnie sam styl życia, związki z innymi, wartości osobiste, podejmowana aktywność [Bergland, Narum, 2007]. Wartości i system wartości to z kolei wewnętrzne przeświadczenia i zalety (cnoty), które przeja-

wiają się w naszych codziennych działaniach, w trakcie dokonywania osobistych wyborów. Tworzą też podstawowy system zasad uwarunkowanych kulturowo, które znajdują odbicie w funkcjonowaniu społecznym [Bognar i wsp., 2010]. Mogą też być celem dążeń ludzkich w rozumieniu indywidualnym. Najczęściej wymienianymi wartościami są pokój, piękno, równość, przyjaźń, wolność, szczęście, ambicja, odwaga, uczciwość, niezależność, a nawet posłuszeństwo [Koreach, 1973]. S. Fiske [2004] twierdzi, że struktura wartości ludzkich wynika z ich potrzeb biologicznych, rodzaju związków międzyludzkich i społecznego dobrostanu. Poczucie bezpieczeństwa, wewnętrzna siła, hedonizm, samostymulacja, potrzeba posiadania dóbr, tradycja i konformizm to najbardziej uniwersalne wartości, którymi człowiek kieruje się w życiu. Jakość życia obejmuje styl życia, w którym dominują takie determinanty, jak satysfakcja i równowaga psychofizyczna, zdrowie i dobrostan, posiadanie zasobów finansowych i czasu oraz aktywność: praca, działanie na rzecz innych, rekreacja. Ważne jest przy tym to, jak konkretna jednostka traktuje indywidualny system wartości w swoim życiu. Dotyczy to także wartości psychosomatycznych [Bognar i wsp., 2010].

Zdrowie jest równie trudne do zdefiniowania jak jakość życia. Można jednak przyjąć, że zdrowie ma duży udział (na zasadzie sprzężenia) w fizycznej aktywności. Może też szczególnie wpływać na chroniczne problemy zdrowotne w późniejszym życiu. Z jednej strony jest barierą aktywności fizycznej, z drugiej zaś przyczynia się do niej, na zasadzie chęci uwolnienia od dolegliwości.

Czas wolny i jego właściwe zagospodarowanie odgrywają coraz większą rolę w obliczu tempa życia współczesnego społeczeństwa. Ważne staje się wykorzystanie czasu wolnego jako sposobu radzenia sobie ze stresem, a więc jako środka terapeutycznego stosowanego w budowaniu zdrowia, dobrostanu i równowagi między pracą a wypoczynkiem [Trenberth, 2005]. Mimo ciągłego podkreślania wagi podejmowania regularnej aktywności fizycznej dla osiągnięcia i utrzymania zdrowia, niezależnego życia, nie ma pewności, jakiego typu aktywność fizyczna będzie najbardziej przydatna osobom w różnym wieku. Wraz z wiekiem, kiedy ubywa sił i gibkości, obniża się aktywność dnia codziennego, ważna dla utrzymania zdrowia w ogóle [Cohen-Mansfield, 2004] i jakości życia [McAuley, 2000].

Jedną z form aktywności fizycznej coraz częściej podejmowaną w krajach Zachodu jest hatha-joga. Jest to jedna ze ścieżek jogi, w której uwaga skupia się wokół fizycznego aspektu istnienia człowieka, pozostając jednocześnie w ścis-

łym związku z jego wymiarem psychicznym i duchowym. Wśród badanych Amerykanów 45% uważa, że może ona uzupełniać leczenie przez konwencjonalną medycynę. Badania D. Macy [2008] wskazują, że blisko 7% dorosłych Amerykanów (wśród tej grupy prawie 20% to osoby powyżej 55. roku życia) podejmuje tę formę aktywności fizycznej.

Praktyka hatha-jogi opiera się na kombinacji pozycji odnoszących się do siły, gibkości, równowagi i koordynacji systemu umysł – ciało – oddech, co odróżnia ją od wielu systemów gimnastycznych [Roland, Jakobi, Johnes, 2011]. Hatha-joga wymaga wysiłku utrzymania określonych pozycji, kontrolowania ciała oraz oddechu w stałym rytmie. Fizyczny aspekt może stać się alternatywną formą aktywności fizycznej współczesnego społeczeństwa chociażby ze względu na swój udokumentowany naukowo wpływ na sprawność fizyczną i funkcjonalną ludzi w różnym wieku. Większość badań naukowych koncentruje się na medycznych aspektach wpływu praktyki jogi na organizm człowieka w zakresie układu ruchu, chronicznego bólu, funkcjonowania systemu krążeniowo-oddechowego, chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, nadwaga i otyłość, choroby nowotworowe [Roland, Jakobi, Johnes, 2011]. Joga jest postrzegana jako holistyczna metoda radzenia sobie ze stresem, a zarazem wywołująca wiele pozytywnych reakcji fizjologicznych [Elavsky, McAuley, 2007; Groessl i wsp., 2008; Atkinson, Permeth-Levine, 2009]. Brakuje jednak opracowań na temat umiejscowienia wartości wpływających z podejmowania tej formy aktywności fizycznej na całościowy system wyznawanych wartości człowieka. Z perspektywy społeczno-psychologicznej ten aspekt wydaje się bardzo istotny, ponieważ warunkuje systematyczne podejmowanie aktywności celem dbałości o zdrowie, zarówno jako profilaktyka zdrowia, jak i terapia w chorobie.

Z jednej strony wartości ogólne, takie jak wykształcenie, status zawodowy i ekonomiczny oraz stan zdrowia, są istotne dla każdego członka społeczeństwa, i jako takie wskazują na ogólny poziom zadowolenia z życia. Z drugiej natomiast, wartości związane z konkretną formą aktywności fizycznej nie są bezpośrednio powiązane z wartościami ogólnymi. Z literatury popularno-naukowej dostępnej na rynku wydawniczym, a dotyczącej hatha-jogi wynika, że najczęściej wskazywanymi wartościami są np.: lepsza sprawność fizyczna, poprawa samopoczucia psychicznego, lepsza koncentracja, pogłębiony i spokojny oddech, które w efekcie długotrwałej praktyki ćwiczeń jogi mają skutkować dobrym zdrowiem. W przeglądzie piśmiennictwa nie znaleziono jednak konkretnych badań naukowych, które potwierdzałyby wskazywane w literaturze

przedmiotu wartości, w dodatku w powiązaniu z wartościami ogólnymi, uznawanymi społecznie jako sprzyjające zdrowiu i warunkującymi styl życia ukierunkowany na zdrowie. Prezentowane w pracy rezultaty badań własnych zdają się potwierdzać konieczność poszukiwania głębszych związków między ogólnie uznawanymi wartościami a wartościami wynikającymi z uprawiania różnych form aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, a taką jest właśnie praktyka hatha-jogi.

## 1. Cel pracy, materiał i metody

Celem artykułu jest omówienie wartości przypisywanych uprawianiu hatha-jogi na tle ogólnych wartości ogólnoludzkich przez osoby podejmujące ten rodzaj aktywności fizycznej w czasie wolnym.

W badaniach wzięło udział 30 kobiet, uprawiających hatha-jogę w trzech różnych szkołach jogi mieszczących się w Poznaniu. Dobór osób badanych był losowy. Udział w badaniu był całkowicie dobrowolny i zgodnie z zasadami badań tą techniką – anonimowy. Arkusze ankiet przesłano nauczycielom wybranych szkół jogi, w których prowadzący zajęcia rozdali je losowo uczestnikom zajęć (tabela 1).

Badania miały charakter pilotażowy i eksploracyjny. Wykorzystano w nich metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankiety. W ankiecie zawarto łącznie 20 pytań zamkniętych i półotwartych związanych z udziałem badanych w zajęciach hatha-jogi. W analizie wzięto pod uwagę rezultaty bezpośrednio związane z tematem artykułu. Do charakterystyki badanej grupy kobiet wykorzystano dane odnoszące się do określenia wieku, wykształcenia, liczby godzin pracy, statusu ekonomicznego oraz stażu w hatha-jodze i czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną w czasie wolnym inną niż hatha-joga (zmiennie niezależne). Poszczególne charakterystyki uszeregowano według kategorii (tabela 1). Wiek badanych ujęto w sześciu kategoriach obejmujących dekady. Wykształcenie badanych kobiet określono według standardowych poziomów wykształcenia oraz rozszerzono o wykształcenie z uwzględnieniem stopnia lub tytułu naukowego. Jako kryterium statusu ekonomicznego przyjęto cztery kategorie wysokości zarobków na osobę w rodzinie miesięcznie. W analizie uzyskanych rezultatów badań ankietowych za istotny uznano także staż podejmowania praktyki hatha-jogi, który ujęto w sześciu kategoriach (tabela 1).

Tabela 1

Wybrane charakterystyki badanej grupy kobiet uprawiających hatha-jogę (n = 30; %)

Zmienna	Kategoria					
Wiek	poniżej 20 lat	20–29 lat	30–39 lat	40–49 lat	50–59 lat	60 i więcej lat
Wykształcenie	0,0% podstawowe	13,3% zawodowe	16,6% średnie	26,7% wyższe licencyjackie	26,7% wyższe magisterskie	16,7% stopień/tytuł naukowy
Liczba godzin pracy na dobę	0,0% niepracujący i mniej niż 4h	3,3% 4–6 h	30,0% 7–8 h	40,0% 8–10 h	23,4% 10–12 h	3,3% więcej niż 12 h
Status ekonomiczny (osoby na miesiąc)	16,7% poniżej 500 zł	6,6% 500–800 zł	40,0% 800– 1000 zł	30,0% powyżej 1000 zł	6,7%	0,0%
Staż w hatha-jodze	3,3% poniżej 12 miesięcy 26,7%	20,0% 1,0–1,9 roku 10,0%	13,3% 2,0–2,9 roku 20,0%	63,4% 3,0–4,9 roku 20,0%	5,0–7,9 roku 16,6%	powyżej 8 lat 33,3%
Tygodniowy czas aktywności fizycznej innej niż hatha-joga	brak dodatkowej aktywności fizycznej 30,0%	do 30 min 6,7%	30–60 min 20,0%	60–120 min 20,0%	120–240 min 16,6%	powyżej 240 min 6,7%

Źródło: opracowanie własne.

Badane poproszono o określenie jakościowe (z wykorzystaniem skali porządkowej od 1 – wartość najmniej ważna, do 5 – najważniejsza) wartości przypisywanych hatha-jodze oraz wartości ogólnych (zmiennie zależne). Dla określenia korelacji między charakterystykami badanej grupy określonymi w tabeli 1 oraz ustalenia relacji między wartościami przypisywanymi hatha-jodze i wartościami ogólnymi zastosowano korelację rang Spearmana (R). Za miarodajny współczynnik korelacji przyjęto wartość  $p \leq 0,05$ .

## 2. Wyniki

W badaniu ankietowym starano się uzyskać odpowiedź na pytanie, które z wymienionych w ankiecie wartości przypisywanych hatha-jodze mają najsilniejszy związek z ujętymi w artykule zmiennymi niezależnymi: wiekiem, wy-

kształceniem, liczbą godzin poświęconych pracy zawodowej, statusem ekonomicznym, czasem tygodniowej aktywności fizycznej oraz stażem w praktyce hatha-jogi. W tabeli 2 przedstawiono tylko wybrane, najbardziej wartościowe rezultaty badań pilotażowych.

Nie stwierdzono korelacji między wiekiem i statusem ekonomicznym a wskazanymi przez respondentki wartościami hatha-jogi. Interesującą korelacją jest wskazanie, że im więcej godzin badane respondentki przeznaczają na pracę zawodową, tym poważniej traktują swój udział w zajęciach hatha-jogi. Można to wyjaśnić w uważniejszym podejściu do pracy nad uzyskaniem maksymalnego efektu relaksacyjnego, ale bez traktowania zajęć jako zwykłej rozrywki. Korelacja między stażem uprawiania hatha-jogi a większą tolerancją zachowań innych osób potwierdza pozytywny wpływ tego typu zajęć na funkcjonowanie w społeczeństwie, którą można upatrywać w większej akceptacji innych, co jest jednym z założeń jogi. Na uwagę zasługuje również większe zadowolenie z życia przez osoby z dłuższym stażem uprawiania hatha-jogi, choć rezultat korelacji nie jest istotny statystycznie ( $p = 0,07$ ).

Tabela 2

Korelacja rang Spearmana między zmiennymi niezależnymi  
a wartościami przypisywanymi hatha-jodze ( $p \leq 0,05$ )

Zmienna niezależna	Zmienna zależna	N ważnych	R	t(N-2)	p
Wiek	nie stwierdzono korelacji z żadną ze zmiennych wartości				
Wykształcenie	dystans do wielu problemów	29	0,41	2,33	0,03
Liczba godzin pracy na dobę	dobra zabawa	27	-0,42	-2,34	0,03
Status ekonomiczny (osoby na miesiąc)	nie stwierdzono korelacji z żadną ze zmiennych wartości				
Staż w hatha-jodze	- większa tolerancja zachowań innych osób	30	0,41	2,43	0,02
	- większe zadowolenie z życia	30	0,33	1,88	0,07
Tygodniowy czas aktywności fizycznej innej niż hatha-joga	nie stwierdzono korelacji z żadną ze zmiennych wartości				

Źródło: opracowanie własne.

Ogólne wartości wskazywane przez respondentki skorelowano ze złożonymi zmiennymi niezależnymi. Podobnie jak w przypadku wartości przypisywanych hatha-jodze do analizy wybrano tylko te wartości ogólne, które okazały się najbardziej wartościowymi rezultatami na założonym poziomie istotności statystycznej korelacji rang Spearmana,  $p \leq 0,05$  (tabela 3).

Tabela 3

Korelacja rang Spearmana między zmiennymi niezależnymi  
a wartościami ogólnymi ( $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ )

Zmienna niezależna	Zmienna zależna	N ważnych	R	t(N-2)	p
Wiek	– poczucie bezpieczeństwa	30	-0,45	-2,56	0,016
	– poczucie spełnienia	30	-0,47	-2,83	0,008
	– przyjaźń	30	-0,35	-1,97	0,058
Wykształcenie	– wewnętrzny spokój	30	0,37	2,12	0,043
	– zadowolenie z życia	30	0,33	1,86	0,072
	– wykształcenie	29	0,34	1,86	0,074
	– poczucie bezpieczeństwa	30	0,35	1,99	0,056
	– zdrowie osobiste	30	0,33	1,88	0,071
Liczba godzin pracy na dobę	nie stwierdzono korelacji z żadną ze zmiennych wartości				
Status ekonomiczny (osoby na miesiąc)	zdrowie osobiste	30	-0,39	-2,23	0,034
Staż w hatha-jodze	– poczucie bezpieczeństwa	30	-0,39	-2,24	0,033
	– poczucie spełnienia	30	-0,54	-3,43	0,002
	– przyjaźń	30	-0,39	-2,24	0,033
	– szacunek innych osób	30	-0,44	-2,56	0,016
	– miłość bliskich osób	30	-0,39	-2,21	0,035
Tygodniowy czas aktywności fizycznej innej niż hatha-joga	nie stwierdzono korelacji z żadną ze zmiennych wartości				

Źródło: opracowanie własne.



Rezultaty korelacji wieku badanych kobiet z ujętymi w tabeli 3 zmiennymi zależnymi: poczuciem bezpieczeństwa oraz poczuciem spełnienia, wykazują związek istotny statystycznie, jednak o ujemnym znaku korelacji. Nie wydaje się jednak, by badane kobiety uznały, że im są starsze, tym mniejszą wartość mają dla nich obie zmienne (choć prosta analiza wskazuje na taką zależność). W kontekście zasad i filozofii jogi ta zależność ukazuje się w nieco innym świetle. Zdaniem autorek opracowania, im kobiety starsze, tym bardziej mają ustabilizowane zarówno poczucie bezpieczeństwa, jak i spełnienia. Wniosek ten nasuwa się także w kontekście rezultatu korelacji stażu badanych uprawiających hatha-jogę z obiema zmiennymi zależnymi, których znak korelacji także był ujemny. Osoby praktykujące hatha-jogę często w niezależnych dyskusjach twierdziły, że daje im ona poczucie zadowolenia i większą harmonię życiową. To zaś powoduje, że takie wartości ogólne, jak poczucie bezpieczeństwa i spełnienia, nie są już postrzegane jako priorytetowe. Podobnie, ujemnie korelują ze stażem w hatha-jodze takie wartości, jak przyjaźń, szacunek innych oraz miłość bliskich osób. Sytuację tę można wyjaśnić podobnie jak poprzednią. Wraz z dłuższym stażem uprawiania jogi oraz wiekiem badanych osób przyjaźnie są bardziej ugruntowane, wiele osób ma relatywnie ugruntowane związki interpersonalne, zarówno w rodzinie, jak i w społeczeństwie. Co ciekawe, również korelacja statusu ekonomicznego badanych ze zdrowiem wykazuje ujemną korelację. Być może, im wyższy status materialny, tym codzienne dbanie o zdrowie jest na wyższym poziomie.

Korelację rang Spearmana wykorzystano także do określenia zależności między wartościami przypisywanymi hatha-jodze (17 zmiennych) a wartościami ogólnymi (19 zmiennych). W wyniku analizy statystycznej uzyskano bardzo liczne korelacje na poziomie istotności  $p \leq 0,05$ . W związku z tym postanowiono podać tylko te korelacje między analizowanymi wartościami, które wykazują najsilniejsze związki – na poziomie  $p \leq 0,01$  (tabela 4).

Siedem wartości przypisywanych praktyce hatha-jogi wykazuje korelację istotną statystycznie, na poziomie  $p \leq 0,01$  z wartościami ogólnymi. Wszystkie wymienione w tabeli 4 wartości korelacji rang Spearmana mają wartości dodatnie, a uzyskane związki między zmiennymi wydają się być logiczną konsekwencją podejmowanych działań i rezultatów praktyki hatha-jogi. Lepsza sprawność fizyczna, postrzegana przez respondentki, rzutuje na możliwości zarobkowania pieniędzy, co jest uznawane za sukces finansowy. Osoby lepiej wykształcone doceniają poprawę (bądź utrzymanie) sprawności fizycznej dzięki

hatha-jodze. Najczęściej pojawiającymi się wartościami ogólnymi pozostającymi w ścisłej zależności z wartościami przypisywanymi praktyce hatha-jogi, ujętymi w tabeli 4, są: zadowolenie z życia, wewnętrzny spokój, wolność osobista, sukces osobisty czy poczucie bezpieczeństwa.

Tabela 4

Korelacja rang Spearmana między wartościami przypisywanymi hatha-jodze a wartościami ogólnymi ( $\alpha \leq 0,01$ )

Wartość hatha-jogi	Wartość ogólna	N ważnych	R	t(N-2)	p
Lepsza sprawność fizyczna	– wykształcenie	29	0,52	3,19	0,003
	– sukces finansowy	30	0,53	3,27	0,003
Zmniejszenie dolegliwości fizycznych	– zadowolenie z życia	29	0,70	5,14	0,000
	– wewnętrzny spokój	29	0,65	4,50	0,000
	– profesjonalizm	29	0,64	4,32	0,000
	– sukces osobisty	29	0,6	3,93	0,000
	– sukces zawodowy	29	0,47	2,75	0,010
	– praca zawodowa	29	0,73	5,47	0,000
	– poczucie wolności	29	0,50	3,01	0,005
Lepsze samopoczucie psychiczne	– praca zawodowa	30	0,47	2,83	0,008
	– poczucie bezpieczeństwa	30	0,47	2,83	0,008
	– poczucie wolności	30	0,58	3,80	0,001
Dystans do problemów	– zadowolenie z życia	29	0,49	2,97	0,006
	– wewnętrzny spokój	29	0,57	3,59	0,001
	– poczucie bezpieczeństwa	29	0,50	3,02	0,005
Utrzymanie stanu relaksu po zajęciach	– sukces osobisty	29	0,53	3,24	0,003
	– wolność osobista	30	0,55	3,52	0,001
Lepsza koncentracja	– sukces osobisty	29	0,56	3,49	0,002
	– wolność osobista	30	0,47	2,79	0,009
Poprawa pamięci	– wewnętrzny spokój	30	0,52	3,21	0,003
	– wolność osobista	30	0,46	2,74	0,010
	– przyjaźń	30	0,50	2,97	0,006

Źródło: opracowanie własne.

## Zakończenie

Regularna i dostosowana do możliwości aktywność fizyczna pomaga utrzymać optymalny poziom zdrowia w każdym wieku. Może również przyczynić się do zredukowania już istniejących problemów, które powodują ryzyko utraty zdrowia, jak na przykład cukrzyca, nadciśnienie, rak jelit. Podejmowanie fizycznej aktywności sprzyja zdrowiu układu kostno-więzadłowo-stawowego, pozwala kontrolować masę ciała [Johnson, Hodges, Keller, 2006], a ponadto utrzymać na stosunkowo wysokim poziomie takie parametry motoryczne, jak równowaga, gibkość i siła, co przyczynia się do redukcji ryzyka upadków w starszym wieku i ich konsekwencji [Johnson, Hodges, Keller, 2006]. W dzisiejszych czasach warto się zastanowić nad rodzajem aktywności fizycznej adresowanej do znacznej części społeczeństwa [Bognar i wsp., 2010]. Chodzi bowiem o aktywność, która zbyt nie obciąża fizycznie organizmu, lecz jej walory zdrowotne są udokumentowane i niepodważalne. Wydaje się, że taką formą aktywności fizycznej może być hatha-joga. Jest wiele stylów hatha-jogi, które charakteryzują się różnym tempem pracy z asanami, temperaturą środowiska, w którym odbywają się zajęcia, fizyczną intensywnością, poziomami trudności i relaksacji. Joga może być alternatywną formą podnoszenia własnej sprawności i zdrowia bądź ich utrzymania do późnego wieku [DiCarlo i wsp., 1995; Roland, Jakobi, Jones, 2011]. Odnotowuje się stosunkowo wysoką skuteczność ćwiczeń hatha-jogi w leczeniu depresji, lęków [Berger, 1992; Singh, Clements, 1997; Groessl i wsp., 2008], a także wpływa na obniżenie odczuwania chronicznego stresu [Streeter i wsp., 2007; Schure, Christopher, Christopher, 2008]. Przez wpływ na układ parasympatyczny joga zwiększa odczucie relaksacji, a stan ten może sprzyjać obniżeniu reakcji bólowych w ciele, przeciwdziałać przewlekłemu zmęczeniu czy znużeniu oraz poprawić jakość życia [Latha, 2003; Michalsen i wsp., 2005; Streeter i wsp., 2007; Groessl i wsp., 2008; Atkinson, Permuth-Levine, 2009].

Również badania własne autorek wskazują, a zarazem potwierdzają, iż hatha-joga wpływa znacząco na obniżenie reakcji bólowych, lepsze funkcjonowanie psychofizyczne, co przekłada się na zwiększone zadowolenie z życia, poczucie bezpieczeństwa czy też doświadczanie wewnętrznego spokoju (rezultaty korelacji na poziomie  $p \leq 0,01$ ).

Poziom fizycznej aktywności Polaków jest jednym z najniższych w krajach Unii Europejskiej – szacuje się, że 3–10% dorosłych Polaków deklaruje jej

zadowolający poziom [Śniadek, Zajadacz, 2010]. Prawie 70% badanych Polaków podejmujących regularną aktywność fizyczną wskazuje na jej relaksacyjny charakter oraz wzmocnienie zdrowia i podniesienie sprawności fizycznej. Około 13% podkreśla, że aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem ich społecznego funkcjonowania. Niestety, jak twierdzą J. Śniadek i A. Zajadacz [2010], co czwarty badany dorosły Polak ma absolutną awersję do jakiegokolwiek aktywności o charakterze ruchowym. Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez dorosłych mieszkańców naszego kraju także są różne. Przeważają motywy hedonistyczne, towarzyskie. Nie bez znaczenia są także motywy zdrowotne, kondycyjne i związane z poprawą samopoczucia aspekty aktywności fizycznej [Umiastowska, Sławińska, 2010].

Badania J. Bognara i współpracowników [2010] pokazują, że w kontekście wykorzystania czasu wolnego wśród wartości ogólnych najwyżej ocenianymi (w skali 1–5) są: możliwości kształtowania związków międzyludzkich ( $4,04 \pm 0,98$ ), satysfakcja z przebywania w różnym środowisku ( $3,61 \pm 1,04$ ), zrozumienie w życiu ( $3,23 \pm 1,1$ ), zadowolenie ze zdrowia osobistego ( $3,17 \pm 0,93$ ), a nawet możliwość posiadania czasu wolnego ( $2,97 \pm 0,85$ ). Kiedy przychodzi jednak do nadania rangi formom aktywności i uporządkowaniu ich według ważności przez osoby dorosłe, na pierwszym miejscu znajduje się rodzina, na drugim zdrowie, a na ostatnim sport. Rezultaty badania kobiet praktykujących hatha-jogę wskazują jednoznacznie na wysoki poziom zadowolenia z życia, doświadczanie wewnętrznego spokoju oraz poczucia bezpieczeństwa jako rezultatu nabytej kompetencji do dystansowania się od problemów dnia codziennego (korelacje na poziomie  $p \leq 0,01$ ). Interesujące z punktu widzenia procesów kognitywnych i wnioskowania naukowego jest występowanie korelacji ujemnych pomiędzy stażem praktyki hatha-jogi a odczuwaniem poczucia bezpieczeństwa, spełnieniem czy doświadczaniem przyjaźni, szacunku i odczuwaniem miłości bliskich osób (korelacje ujemne na poziomie  $p \leq 0,01$ ). Jak wyjaśniono wstępnie w analizie wyników, sytuacji tej upatruje się w nabywaniu jednej z istotniejszych kompetencji przypisywanej praktyce hatha-jogi, jaką jest wysokie poczucie niezależności oraz samoświadomości istnienia jako wartości samej w sobie. Nie znaczy to oczywiście odrzucenia wskazanych wartości, lecz tylko, w naszej ocenie, skierowania większej uwagi na wartości filozoficzne czy duchowe, będące bezpośrednim celem jogi. Można stwierdzić, że korzyści wynikające z podejmowania praktyki hatha-jogi wpisują się w kontekst wartości ogólnych preferowanych przez respondentki, pozostając z nimi w unikatowym

związku wyjaśniającym. Wartości przypisywane hatha-jodze świadczą o dostrzeganiu jej udziału w jakości życia badanych kobiet, stając się tym samym stałym elementem ich stylu życia.

## Literatura

- Atkinson N.L., Permut-Levine R., *Benefits, Barriers and Cues to Action of Yoga Practice: A Focus Group Approach*, „American Journal of Health Behaviour” 2009, No. 33 (1).
- Berger B.G., Owen D., *Mood Alteration with Yoga and Swimming: Aerobic Exercise May Not be Necessary*, „Perceptual and Motor Skills” 1992, Vol. 75.
- Bergland A., Narum I., *Quality of Life Demands Comprehension and Further Exploration*, „Journal of Aging Health” 2007, Vol. 19.
- Bognár J., Gangl J., Konczos C., Fügedi B., Geosits B.K., Agócs A., *How are Quality of Life and Preferred Values Viewed by Hungarian Adults?* „Journal of Human Sport & Exercise” 2010, Vol. 5, No. 1.
- Cohen-Mansfield J., Marx M.S., Biddison J.R., Guralnik J.M., *Socioenvironmental Exercise Preferences Among Older Adults*, „Preventative Medicine” 2004, Vol. 38.
- Dallimore E., Mickel A., *Quality of Life: Obstacles, Advice, and Employer Assistance*, „Human Relation” 2006, Vol. 59, No. 1.
- DiCarlo L.J., Sparling P.B., Hinson B.T., Snow T.K., Rosskopf M.A., *Cardiovascular, Metabolic, and Perceptual Responses to Hatha-Yoga Standing Postures*, „Medicine, Exercise, Nutrition and Health” 1995, Vol. 4.
- Elavsky S., McAuley E., *Exercise and Self-esteem in Menopausal Women. A Randomized Controlled Trial Involving Walking and Yoga*, „The American Journal of Health Promotion” 2007, Vol. 22, No. 2.
- Fiske S., *Social Beings. Core Motives in Social Psychology*, Wiley & Sons Inc. 2004.
- Groessler E.J., Weingart K.R., Aschbacher K., Pada L., Baxis S., *Yoga for Veterans with Chronic Low-Back Pain*, „The Journal of Alternative and Complementary Medicine” 2008, Vol. 11, No. 9.
- Johnson N.L., Hodges J.S., Keller M.J., *Get Moving and Keep Moving: Motivating Older Adults for Participation in Leisure Time Physical Activity*, „Activities, Adaptation & Aging” 2006, Vol. 31, No. 2.
- Latha M.U., *Nature of Work and Fatigue: Role of Yoga Training*, „Journal of Indian Psychology” 2003, Vol. 21, No. 1.
- Macy D., *Yoga in America*, „Yoga Journal Media Release” 26, February 2008.

- McAuley E., Blissmer B., Marquez D.X., Jerome G.J., Kramer A.F., Katula J., *Social Relations, Physical Activity, and Well-being in Older Adults*, „Preventative Medicine” 2000, Vol. 31.
- Michalsen A., Grossman P., Acil A., Langhorst J., Lütke R., Esch T., Stefano G.B., Dobos G.J., *Rapid Stress Reduction and Anxiolysis Among Distressed Women as a Consequence of a Three-month Intensive Yoga Program*, „Medical Scientific Monitoring” 2005, 11 (12).
- Roland K.P., Jakobi J., Jones G.R., *Does Yoga Engender Fitness in Older Adults? A Critical Review*, „Journal of Aging and Physical Activity” 2011, Vol. 19.
- Rokeach M., *The Nature of Human Values*, Free Press, New York 1973.
- Schure M.B., Christopher J., Christopher S., *Mind-Body Medicine and the Art of Self-care: Teaching Mindfulness to Counseling Students through Yoga, Meditation and Qigong*, „The Journal of Counseling and Development” 2008, Vol. 86.
- Singh N.A., Clements K.M., Fiatarone M.A., *A Randomized Controlled Trial of Progressive Resistance Training in Depressed Elders*, „Journal of Gerontology” Series A: „Biological Sciences and Medical Sciences” 1997, Vol. 52, No. 1.
- Streeter C.C., Jensen J.E., Ermuth-Levine R., Cabral H.J., Tian H., Therune D.B., Ciraulo D.A., Renshaw P.F., *Yoga Asana Session Increase Brain GABA Levels: A Pilot Study*, „The Journal of Alternative and Complementary Medicine” 2007, Vol. 13, No. 4.
- Śniadek J., Zajadacz A., *Senior Citizens and their Leisure Activity: Understanding Leisure Behaviour of Elderly People in Poland*, „Studies in Physical Culture and Tourism 2010, Vol. 17, No. 2.
- Trenberth L., *The Role, Nature and Purpose of Leisure and its Contribution to Individual Development and Well-being*, „British Journal of Guidance & Counselling” 2005, Vol. 33, No. 1.

## YOGA AND ITS VALUES IN PROMOTING HEALTHY STYLE OF LIFE

### Summary

The quality of life refers to everyone's system of values to a family, homelife, relationships, interpersonal relations, happiness and health. Health plays its role in physical activity during the lifetime of a human being. One of the forms of physical activity increasingly often undertaken in the western countries is hatha-yoga, which main point

of focus is the physical aspect of human existence, and remains bound to its psychical and spiritual dimension.

The aim of this paper is to point out the advantages of practicing hatha-yoga in one's free time, with reference to general human values.

Guidance and exploration research, conducted with the use of a diagnostic survey, involved 30 women participating in hatha-yoga classes in three different yoga schools in Poznań. The surveyed were chosen at random.

The strongest relation (Spearman's rank correlation;  $\alpha \leq 0,01$ ) of the values attributed to hatha-yoga, e.g. improved fitness and mood, the decrease of physical ailments and keeping distance from problems, occurred together with general values, like live satisfaction, internal peace, personal freedom, personal success and the sense of security.

The qualities contributed to hatha-yoga cause the recognition of its role in shaping the quality of life, at the same time becoming an inherent element of the lifestyle of the women surveyed.

*Translated by Sebastian Śleboda*