



Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 1. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta:

Joga po fiziološko – v ritmu srca in melodiji dihanja

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):

7 - Zdravstvo in sociala

2. V sodelovanju z: (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

- Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta
- SADHANA, center za izobraževanje in svetovanje, d.o.o.

3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

Na zahodu se vse bolj časti izgled telesa. Tako je asana (jogijski telesni položaj) postala sinonim za jogo, kar je seveda velika škoda in odklon od tradicionalnega dojemanja joga kot celostnega pristopa k človeku. Zahodni svet je vadbo joga zasnoval predvsem na asanah, druge tehnike kot so dihalne tehnike (pranajame) in glasovne tehnike (mantre), ki v veliki meri najbolj posegajo v delovanje živčnega sistema ter posledično zagotavljajo sprostilni odziv, pa je postavil na rob. Joga studio Sadhana si na trgu prizadeva ohraniti celosten pristop pri jogi, ter v svoje programe vključuje široko paleto jogijskih tehnik; v kontekstu asan pa poleg anatomsko optimalnih telesnih poravnjav poudarja pravilno dihanje, ki je ključno za doseganje boljšega počutja. Projekt bi z meritvami in ugotovitvami podprl delovanje Joga studia Sadhana v svoji nameri, da udeležencem joga kakor tudi širši javnosti približa pomen dihanja ter uporabo glasovnih tehnik (mantre) v praksi joga kot dveh ključnih dejavnikov za doseganje sprostilnega odziva. Te izzive bi na kreativen in inovativen način v okviru projekta Joga po fiziološko - v ritmu srca in melodiji dihanja reševali študenti različnih študijskih programov (medicina, fizioterapija, psihoterapija) na Univerzi v Ljubljani pod okriljem Inštituta za fiziologijo Medicinske fakultete in v povezavi z joga studioom. Kot metodo dela bi uporabili preproste merilne tehnike za ovrednotenje fizioloških dejavnikov ter tako ocenili aktivnost avtonomnega živčnega sistema pri udeležencih redne vadbe joga in mehaniko njihovega dihanja v raznih telesnih položajih (frekvenco dihanja, gibanje trebuha in prsnega koša). Merilnim metodam bi dodali še anketiranje, s katerim bi ovrednotili še drugo dimenzijo joga, to je doseganje pogojnega sprostilnega odziva oz. subjektivnega doživljanja občutka sproščenosti po vadbi joga.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Projekt je potekal v treh fazah: v prvi fazi je šlo za spoznavanje problema, spoznavanje joga vadbe in temeljnih fizioloških, kinzioloških in nevroloških procesov, ki so vključeni v joga prakso in jih le ta izkorišča za čim večjo učinkovitost. Posebnost so pri jogi poleg vadbe še dihalne tehnike (pranajame) in glasovne tehnike (mantre). V tej začetni fazi so se udeleženi študentje seznanili z merilnimi merodami v fiziologiji, s katerimi bi lahko merili odziv telesa na vadbo (srčna frekvenca, frekvenca dihanja, ventilacija, poaba kisika, variabilnost srčne frekvence, anketiranje). V drugi fazi so potekale meritve omenjenih fizioloških parametrov tako na študentih samih kot na dolgoletnih udeležencih joga vadbe. Tu smo se srečali kar z nekaj težavami, saj vsak merilni inštrument, ki ga pritrdimo na telo vadečega, na nek način zmoti vadbo, koncentracijo vadečega, določenih manier se ob prisotnosti obrazne maske niti ne more izvesti. Tako smo zlasti dihalne tehnike lahko ovrednotili le na tistih, ki jih res dobro obvladajo in jih maska ni motila, na vseh pa smo merili kardiovaskularni odziv ter jih anketirali. Uporabili smo Cohenov vprašalnik o doživljanju stresa. V

zadnji fazi projekta smo vse merilne rezultate obdelali z ustrežno programsko opremo (COSMET QUARK, Kubios HRV, SigmaPlot, SigmaStat) in navedli zemeljne ugotovitve.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Projekt je bil uspešno izveden in tudi rezultati, ki smo jih dobili so navdušujoči, saj smo dokazali, da se med samim potekom joga vadbe v smiselnem zaporedju asan in pranajam ter manter aktivnost simpatičnega živčnega sistema zmanjšuje, aktivnost parasimpatičnega pa povečuje, kar je tudi osnovni cilj vsake joga vadbe. Ugotovili smo, da izbrane dihalne tehnike, kot je kapalabhati in obrnjeno trikotno dihanje še posebej močno vplivajo na aktivnost avtonomnega živčnega sistema in da mantr, kjer izdihujemo ob priprtih ustih optimalizirajo porabo kisika in s tem energije med joga vadbo. V kontekstu telesnih položajev (asan) se tudi pokaže, da so določeni položaji bistveno prispevali k aktivaciji parasimpatičnega živčnega sistema. Ključen podatek je, da je izredno pomemben izbor tehnik ter njihovo zaporedje, če želimo doseči pravi učinek. Tudi anketa je potrdila, da starejši, ki prakticirajo jogo, lažje nadzirajo stres. Naši rezultati kažejo, da bi zlasti ljudi, ki so podvrženi stresu v vsakdanjem življenju in starejših, pri katerih aktivnost parasimpatičnega avtonomnega živčnega sistema usiha, morala širša družba vzpodbujati, da se ukvarjajo z joga vadbo, saj z njo moduliramo avtonomni živčni sistem. S tem bi obema izpostavljenima skupinama omogočili boljše obvladovanje stresa in s tem mladim večjo produktivnost in starim večje bolj zdravo staranje.

4. Priloge:

