

# O jodze z lekarskiej perspektywy

Modna gimnastyka czy wszechstronna interwencja psychofizyczna wspierająca zmianę nawyków?

sport dla medyków

Joga i medycyna. Jeszcze nie tak dawno wydawać by się mogło, że te dwa światy nie mają ze sobą nic wspólnego i szukanie między nimi jakichkolwiek mostów to próżny trud. Lekarz odwiedzając wypełnioną zapachem kadzidła i obwieszoną portretami wschodnich mistrzów szkołę jogi, słysząc o pozycjach uzdrawiających tarczycę albo otwierających „czakry”, może poczuć się w najlepszym przypadku jak Alicja w Krainie Czarów. Ezoteryczna reortyka oparta na dość abstrakcyjnych z zachodniej perspektywy założeniach może budzić zrozumiałą frustrację w umysłach ściśłych, tak bardzo przyzwyczajonych do szukania uzasadnień i analizowania biochemicznych mechanizmów. Jednak jak twierdzą liczni psychologowie, to właśnie we frustracji swój początek ma rozwój i poszukiwanie odpowiedzi. Choć joga zdawała się być zupełnie nieprzetłumaczalna na język nauki, to jednak baza badań naukowych Pubmed na hasło „yoga” obdaruła nas już aż 5710 publikacjami (i liczba ta sukcesywnie się zwiększa). Część z nich to niezbyt dobrze skonstruowane badania oparte na słabej jakości

danych, ale przeglądy systematyczne dotyczące jogi jako wsparcia terapii onkologicznej, walki z depresją i zaburzeniami lękowymi czy nadciśnieniem są więcej niż obiecujące i zachęcają do przyjrzenia się tematowi.

Ale jak to wszystko ma działać? Joga w swojej współczesnej formie stanowi połączenie wzmacniająco-rozciągających ćwiczeń fizycznych, treningu oddechowego, praktyki uważności, medytacji i relaksacji. Jest to jednak dosyć niejednorodny worek praktyk psychosomatycznych różniących się dosyć znacznie w zależności od konkretnego stylu jogi i samego nauczyciela (co utrudnia analizę badań naukowych i wyciąganie z nich spójnych wniosków). Rozkładając jednak poszczególne elementy na czynniki pierwsze, wyodrębnić możemy kilka podstawowych mechanizmów, które sprawiają, że joga – czasem subiektywnie, innym razem całkiem wymiennie – korzystnie wpływa na dobrostan psychofizyczny.

W aspekcie praktyki fizycznej joga to zwykle dosyć łagodna gimnastyka, oparta na ruchach wielostawowych, pracy powięziowej i zwiększaniu mobilności stawów. Jej rytm jest wolny, często zsynchronizowany z oddechem i pozostawiający przestrzeń na uważną obserwację odczuć i tym samym budowanie świadomości ciała. Pozwala nie tylko pozbywać się gromadzących się w ciele napięć, ale także nauczyć się je lokalizować i zapobiegać im (a tym samym może być skutecznym orężem wspomagającym walkę z bruksizmem, napięciowymi bólami głowy, bólami menstruacyjnymi czy bólem kręgosłupa związanym z zaburzoną biomechaniką ciała). Pozycje jogi kładą także duży nacisk na wzmacnianie gorsetu mięśni głębokich, a wykorzystanie pomocy (kocy, pasków, wałków) umożliwia pracę

nad konkretnymi asanami (czyli pozycjami w jodze) także osobom o obniżonej sprawności, mogąc stanowić także element rehabilitacji (oczywiście jedynie pod okiem doświadczonego nauczyciela). Techniki oddechowe stosowane w jodze z jednej strony sprzyjają reedukacji oddechowej, opierając się na oddechu dolnożebrowym prowadzonym przez nos, a także na zmniejszeniu hiperwentylacji (będąc tym samym pomocnymi w terapii astmy), z drugiej natomiast poprzez wpływ częstotliwości i głębokości oddechu na układ anatomiczny pozwalają na wspieranie jego gałęzi przywspółczulnej wspomagając redukcję stresu i znajdując tym samym zastosowanie między innymi w stanach lękowych czy problemach ze snem.

## Czy jest na sali (nie)przemęczony lekarz?

Praktyki uważności i medytacji, stanowiące nieodłączny element jogi (a wręcz będące jej absolutną podstawą, wbrew współczesnym wyobrażeniom o akrobatycznych wygibasach) same w sobie stanowią dosyć popularny obiekt badań nie tylko z zastosowaniem metod jakościowych, ale także z użyciem technik neuroobrazowania. Ich skuteczności upatruje się m.in. w zmniejszaniu stanu błędzenia myślami i ograniczaniu ruminacji, zwiększonej samoświadomości i umiejętności modulowania swoich zachowań, promocji bardziej prospołecznego i mniej skoncentrowanego na swojej osobie sposobu postrzegania świata. Medytacja pozytywnie wpływa także na uwagę, interocepcję, przetwarzanie somatosensoryczne, samoregulację, poziom stresu, ciśnienie krwi, funkcje immunologiczne czy sen. Zdają się to także potwierdzać badania neuroobrazowe wykazując liczne zmiany w aktywności poszczególnych



Lek. Katarzyna Zydek podkreśla, że praktyka jogi pozytywnie wpływa na wiele obszarów, z redukcją stresu na czele

obszarów mózgu (m.in. obszaru wyspy, hipokampa czy przedniego zakrętu obręczy) zarówno w trakcie samej medytacji, jak i u osób regularnie praktykujących techniki koncentracyjne. Każde zajęcia jogi kończą się kilkuminutową relaksacją, prowadzącą do całkowitego wyciszenia i rozluźnienia ciała. I nie ma wśród nas osoby, której taki moment zawieszenia w ciszy i absolutnego „nicnierobienia” nie byłby potrzebny! Żyjemy w wiecznej gonitwie, między pracą, obowiązkami domowymi a realizacją niekończących się celów samorozwojowych, wciąż stawiając sobie poprzeczkę coraz wyżej. I jakby tych codziennych bodźców było nam mało, jednocześnie fundujemy sobie nieustanną stymulację stresową roztrzaskując przeszłość i martwiąc się przyszłością. Warunkujący reakcją stresową całego organizmu układ współczulny to szalenie przystosowawczy mechanizm, ale najskuteczniej wtedy, gdy uruchamiamy go, żeby raz na jakiś czas uciec przed lwem, a nie za każdym razem, gdy stoimy w korku i oglądamy serwis informacyjny w TV. Dlatego właśnie metody uważnej pracy z ciałem i medytacji to prawdziwe zbawienie dla przestymulowanych umysłów i napiętych, zestresowanych ciał. Nie tylko lekarskich!

### Poprawia sen, niweluje stres

Liczne badania sugerują, że joga może stanowić wartę uwagi wsparcie w terapii pacjentów odwiedzających gabinety nie tylko lekarzy rodzinnych, ale



też specjalistów psychiatrii, ortopedii, onkologii, kardiologii, pulmonologii czy dermatologii. Co może zaferować jednak samym lekarzom? Otóż okazuje się, że także sporo!

W 2019 roku „Journal of Clinical Medicine” opublikował przegląd systematyczny badań analizujących zastosowanie jogi w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu i zwiększaniu umiejętności zarządzania zasobami w stresie wśród pracowników opieki zdrowotnej. Jak konkludują jego autorzy, joga jest efektywną metodą zapobiegania i radzenia sobie z zaburzeniami natury psychologicznej i mięśniowo-szkieletowej mogącymi pojawiać się u pracowników

ochrony zdrowia. Podkreślają oni także pozytywny wpływ jogi i praktyk medytacyjnych na jakość snu, poziom stresu i odczuwanie wypalenia zawodowego. Zaznaczając konieczność przeprowadzenia dalszych, lepiej zaprojektowanych badań na większych grupach, uznają oni jogę za dobre narzędzie wspierające osoby pracujące w ochronie zdrowia w utrzymywaniu równowagi psychicznej, dobrego stanu fizycznego i podnoszące ich umiejętności w radzeniu sobie ze stresem.

Skąd jednak ten tekst w tym miejscu? Jako zafascynowana psychosomatyką młoda lekarka, nie tylko praktykuję jogę i medytację, ale staram się także promować te metody jako proste, ale niezwykle skuteczne interwencje realnie wpływające na samopoczucie i jakość życia. Podziw dla osiągnięć nauki i wykorzystanie zaawansowanych farmakologicznie form terapii nie powinny przesłaniać nam, tak oczywistych we wschodnich nurtach medycyny, wszechobecnych zależności psychosomatycznych i nieprzecenionego znaczenia najprostszyc interwencji z obszaru medycyny stylu życia. Głęboko wierzę, że jest to nie tylko wiedza, którą przekazywać powinniśmy pacjentom, ale przede wszystkim wykorzystywać w dbaniu o własny dobrostan, bo to właśnie on jest podstawą do pomagania innym. ●

Tekst i zdjęcia:  
Katarzyna Zydek

Korzystałam z:  
„The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers”: A Systematic Review Rosario Andrea Cocchiara 1, Margherita Peruzzo 2, Alice Mannocci 3, Livia Ottolenghi 4, Paolo Villari 5, Antonella Polimene 6, Fabrizio Guerra 7, Giuseppe La Torre 8. „The principles and practise of yoga in health care”, Sat Bir Singh Khalsa, Lorenzo Cohen, Timothy McCall, Shirley Telles

## Jesienią zagramy w siatkówkę

Okręgowa Izba Lekarska w Łodzi jest organizatorem XX Mistrzostw Polski Lekarzy i III Mistrzostw Polski Lekarzy Old-boy w piłce siatkowej. Zawody zaplanowano w hali sportowej WOSIR w Wieluniu przy ul. Częstochowskiej 35 w dniach 20–21 listopada 2020 r.

Prawo startu w Mistrzostwach Polski Lekarzy mają tylko lekarze i lekarze dentyści (przy zapisach należy przedstawić kopię dyplomu lub PWZ).

Natomiast prawo startu w III Mistrzostwach Polski Lekarzy Old-boyów w piłce siatkowej mają tylko lekarze i lekarze dentyści, którzy ukończyli 40 rok życia.

Opłata startowa wynosi 900 zł od zespołu, którą należy wpłacić do 15 października 2020 r. na konto Credit Agricole o/Wieluń 86 1940 1076 5050 2874 0000 0000 (prosimy o podanie danych do faktury VAT na adres email [bognakanicka@wp.pl](mailto:bognakanicka@wp.pl)).

Zgłoszenia (nazwa zespołu, imienna lista zawodników, dokładny adres OIL, tel. kierownika zespołu) prosimy przesać w nieprzekraczalnym terminie do 15 października 2020 r. na adres: [bognakanicka@wp.pl](mailto:bognakanicka@wp.pl).

Z organizatorami można kontaktować się mailowo lub telefonicznie: 604 947 486 lub 602 516 139. ●

opr. ADT

sport  
i rekreacja