

Dr Paul Posadzki
Univerzitet Exeter
Velika Britanija

BLIŽE SUŠTINI JOGA ISKUSTVA

Rezime: *Nedostatak adekvatno dizajniranog pristupa, koji obuhvata kvalitativnu metodologiju, u današnje vreme može biti izazov istraživačima. Često ne postoji svesnost o iskustvima praktičara joga tokom randomiziranih kontrolisanih eksperimenata. Postoji ograničen broj kvalitativnih istraživanja koja se bave isključivo psihološkim iskustvima tokom praktikovanja joga. U radu se analiziraju odgovori do kojih se došlo putem intervjua u fokus grupama gde su ispitanici izveštavali o svojim iskustvima i zdravstvenim stanjima tokom praktikovanja joga. Za prikupljanje podataka korišćen je polu-strukturisani intervju koji je rađen sa tri grupe joga praktičara. Analize rezultata ukazuju na izvanredna iskustva joga praktičara na različitim nivoima njihovog biološkog, psihosocijalnog i emocionalnog funkcionisanja, te da joga utiče na kompleksnost i višedimezionalnost zdravlja i dobrobiti pojedinaca.*

Ključne reči: *joga, joga iskustvo, fenomenologija.*

Uvod

Joga potiče iz drevnog znanja koje ima za cilj da otkrije pravo značenje ljudskog života. Procenjuje se da se joga razvija 4000 do 5000 godina i to uglavnom u Aziji¹. Danas se u komplementarnoj i alternativnoj medicini smatra oblikom medicinske prakse koja se bavi umom, osećanjima i telom¹. Primećen je veliki preporod joga na globalnom nivou jer ona nudi filozofski sistem za holistički pristup zdravlju. Joga stvara unutrašnji, fizički i emotivni balans kroz položaje koji se zovu asane, koje se kombinuju sa tehnikama disanja ili pranajame² i zasnovane su na izometričkoj kontrakciji mišića. Joga ističe fizičku i duhovnu samokontrolu i može se smatrati načinom uspostavljanja ravnoteže između kataboličkih i anaboličkih reakcija u telu⁴. Praktikovanje joga je povezano sa visokim stepenom koncentracije i kontrole emocija⁵, a glavni cilj ove vrste aktivnosti je samorealizacija, samoistraživanje i blaženstvo kroz kontrolu svesti⁶. Joga nudi i uputstva koja se odnose na navike u ishrani i poboljšane kvaliteta života, kao i na generalne, etičke i moralne principe. Ključni efekti joga u savremenom svetu mogu se prepoznati u zdravstvenoj prevenciji, postizanju optimalne kondicije i povećanoj otpornosti organizma na bolesti. Iz terapeutske perspektive važno je naglasiti da, kada se joga položaji izvode pravilno, nema štetnih efekata⁸⁻⁹. I pored toga, joga vežbe treba izvoditi isključivo uz stručno vođstvo sertifikovanih instruktora, a za one koji imaju dijagnozu bolesti i uz odobrenje svog lekara.

Bilo je nekoliko logičnih razloga za sprovođenje ovog istraživanja. Prvo, nadamo se da će ovi rezultati poboljšati razumevanje praktikantove psihološke percepcije joga i doprineti već postojećem znanju. Drugo, logična osnova za ovo istraživanje je da se pronađu novi putevi za buduća istraživanja iz kvalitativne, psihološke perspektive. Treće i možda najvažnije, još jedan logičan razlog za ovo istraživanje je bio taj da se kombinuju autorova prethodna kvalitativna istraživanja¹¹⁻¹² sa više empirijskih podataka; ova studija je nastala od autorovih raniji istraživačkih interesovanja koja su sumirana u sledećem paragrafu.

Autor ovog istraživanja tvrdi da joga vežbe potpomažu samootkrivanje i unapređenje zdravlja, pri čemu osobe razvijaju veću fleksibilnost i prilagodljivost svojih misli, emocija i ponašanja¹². Kranji rezultat je veća svesnost o mentalnom zdravlju, bolja lična organizacija, snaga volje i samodisciplina kroz pojačan osećaj samokontrole dok se izvode različiti položaji tela tokom praktikovanja joga.

Cilj ovog istraživanja jeste da se istraže iskustva joga praktičara i njihova psihosocijalna stanja iz idiografske, fenomenološke perspektive, a putem utvrđivanja subjektivnih osećanja učesnika. Prezicnije rečeno, ovo istraživanje ispituje kognitivne obrasce učesnika, tj. procese misli i relaksaciju, koncentraciju, ometanje pažnje i fizičke stimuluse, iskustvo gornje granice bola, preciznost i kvalitet pokreta, propriocepciju, svesnost o telu i istraživanje sebe, društvenih procesa i interpersonalnih odnosa, emocionalnih reakcija i osećanja i dobrobiti za zdravlje koje se vezuju za praktikovanje joge.

Smatra se da je kvalitativno istraživanje adekvatno za ovakve studije zato što dozvoljava neograničeno ispitivanje kognicije i stavova i omogućava širok spektar odgovora učesnika.¹⁴⁻¹⁶

Metoda

Ovo kvalitativno istraživanje je sprovedeno u januaru 2010. godine. Kako kvalitativni dizajn istraživanja zahteva analizu svakog slučaja pojedinačno, nemamo potreban broj učesnika za takvo istraživanje, pa je zato uzorak obično mali.¹⁷ Tri joga grupe od ukupno 31 učesnika (n=31) su učestvovalе u ovom istraživanju. Sve tri grupe su imale istog sertifikovanog licenciranog instruktora koji je imao više od deset godina iskustva praktikovanja joge. U sve tri grupe, učestvovali su muškarci i žene od 18 do 66 godina koji su mogli da prate intervju na engleskom. Prema kriterijumu za selekciju ispitanika, obuhvaćena je i uzrasna granica ispod 18 godina, a bilo je potrebno iskustvo od najmanje tri godine praktikovanja joge u Velikoj Britaniji. Pre početka, od instruktora je zatražena dozvola za izvođenje istraživanja. U istraživanju su učestvovali praktičari joge iz Londona (Velika Britanija), tako da bi se moglo reći da, prema kvalitativnoj metodologiji, grupe predstavljaju umereno homogeni i prigodni uzorak. Ovaj način uzorkovanja se preporučuje jer izabrani pojedinci imaju neophodno znanje i iskustvo u jogi; daju smislene odgovore na pitanja; i imaju sposobnost da prepoznaju svoj doživljaj i da ga iskažu.¹⁸ Autor je odlučio da koristi ovu metodu za formiranje uzorka jer su praktikanti joge eksperti u opažanju psiholoških efekata kod ovog načina vežbanja, a u ovoj grupi se pretpostavljalo postojanje intenzivnih iskustava.¹⁹

Fenomenološki pristup je izabran zato što su psihološka opažanja joga praktičara dinamična, kontekstualna i subjektivna, i relativno su malo ispitivana. Kroz interakcije učesnika, istina i značenje se pojavljuju između mnogih konstrukcija realnosti i potrebe za razumevanjem unutar njihovog situacionog konteksta.^{18,20-24} Sva imena su promenjena da bi se zaštitila privatnost. Svi joga praktičari iz sve tri grupe su dali dobrovoljni pristanak o učestvovanju. Učesnicima nije ponuđena novčana nadoknada.

Prikupljanje podataka

Pre intervjua, učesnici su zamoljeni da popune upitnik kojim su prikupljeni njihovi demografski podaci. Da bi se obezbedili podaci za kvalitativno istraživanje, održani su polu-strukturisani grupni intervjui. Polu-strukturisani intervjui u fokusu grupi ima karakteristike i diskusije i intervjua, tako da učesnicima dozvoljava određeni stepen fleksibilnosti. Validnost sadržaja je postignuta tako što je strukturu i sadržaj pitanja proučilo i odobrilo osoblje Univerziteta Istočna Anglia koje se bavi kvalitativnim istraživanjima. Teme su obuhvatale različita psihološka iskustva praktičara tokom vežbanja joge. Intervjuisanje je trajalo do postizanja teorijskog zasićenja, što je u svim grupama bilo u proseku 40min. Da bi se održala preciznost u prikupljanju podataka, autor je snimao intervjue koristeći iPod. Zbog pouzdanosti, nakon svakog intervjua snimljeni su i opisi situacija, lične opservacije i osećanja. Na dan održavanja intervjua, doslovna transkripcija svakog intervjua je uneta u kompjuter i preneti u WAV formata u MP3 format da bi poslužila kao sirov materijal za istraživanje.

Analiza podataka

Podaci su analizirani korišćenjem induktivnog sadržaja i tematske analize između grupa i unutar grupa. U ovom procesu, autor je napravio petnaest kodiranih kategorija direktno iz transkripta koje su

zatim redefinisane, što je dalo devet kategorija i kreiralo novo razumevanje joga prakse sa različitim nivoima specifičnosti. Teme su zatim ispitane u odnosu na ranije literarne i teorijske radove.²⁰ Prema Krippendorffu (2004), ovako se obezbeđuje formalizacija, tako da nalazi mogu lakše da se ponove i/ili potvrde.²⁵ Na kraju su povezani odgovori kod kojih je nivo apstraktnosti bio sličan. Ovo je dalo listu tema sa sličnim nivoima apstraktnosti i izjavama koje im idu u prilog, a odnose se na psihološka i socijalna iskustva tokom praktikovanja joga koja su navedena u ovom radu. Za analizu podataka nije korišćen kompjuterski softver.

Rezultati

Predloženo je da se evaluacija preciznosti kvalitativnog istraživanja delimično bazira na logici teorije koja je u nastajanju i jasnoći kojom osvetljava ispitivanu pojavu.²² Prema tome, da bi se obezbedila naučna preciznost i pouzdanost ishoda istraživanja, autor se tokom analize podataka istraživanja otvoreno i savesno držao filozofske perspektive egzistencijalne fenomenologije.²⁷⁻³⁰ Takođe, sa namerom da ispita kako je to biti joga praktičar, autor je analizirao samo psihološka iskustva učesnika kao poseban i karakterističan fenomen koji je sastavni deo prirode ovih vežbi. Izjave učesnika koje se odnose na druga iskustva ili fenomene nisu uključene u analizu podataka. Tokom analize, iz odgovora su proizašle zajedničke teme i autor je primetio da je, iz perspektive fenomenološke i naturalističke paradigme, bilo relativno jednostavno kategorisati interpretacije učesnika u slične domene psihološkog iskustva.³¹ Veruje se da ove kategorizacije odražavaju ontološko bogatstvo predstavljenih podataka. Teme koje su se pojavile obuhvataju kognitivne obrasce, tj. misaone procese i relaksaciju, koncentraciju, ometanje pažnje i fizičke stimuluse, iskustvo gornje granice podnošenja bola, preciznost i kvalitet pokreta, propriocepciju, svesnost o telu i istraživanje svoje ličnosti, društvenih procesa i interpersonalnih odnosa, emocionalnih reakcija i osećanja i zdravstvenih dobrobiti koje se vezuju za praktikovanje joga.

Diskusija

Ova studija prikazuje iskustva joga praktičara na različitim nivoima psihosocijalnog funkcionisanja. Konkretno, na uzorku se pokazala intrinzična moć relaksacije koja je neophodna da bi se izvele određene asane: bez odgovarajuće relaksacije mišića, praktičari nisu u mogućnosti da izvedu određene telesne položaje. Neki su izjavili da je relaksacija ključna za uspostavljanje osnovne ravnoteže uma i tela i da ona predstavlja utočište u kojem mogu da budu mirni i da isključe buku koju stvara dotok informacija. Posmatrana je i pragmatična sposobnost opuštanja, a za neke ispitanike relaksacija je sama po sebi cilj; oni dolaze na časove da bi se opustili, oslobodili stresa i postigli veću elastičnost ili pokretljivost zglobova. Drugi su smatrali da sposobnost relaksacije zavisi od relativne težine asane; u svakom slučaju, relaksacija je sastavni deo joga prakse. Što se više opuste, više mogu da postignu koristeći svesni misaoni proces i/ili biofeedback. Prema autorovom saznanju, vrlo malo sličnih rezultata je nađeno u literaturi. Međutim sa tačke gledišta kvantitativne metodologije, pozitivni efekti joga asana koji su predstavljeni u ovom radu, do određenog stepena su u skladu sa onima koje su predstavili drugi istraživači. Na primer, primećeno je poboljšanje u samoj relaksaciji.³²⁻³³ Relaksacija tokom joga treninga se povezuje sa značajnim povećanjem kardijalne vagusne modulacije³⁴⁻³⁶ tako da joga može da poveća toleranciju na stres³⁷ i da smanji nivo stresa kod praktikanata.^{35,38-40} Takođe, tehnike relaksacije bazirane na jogi poboljšavaju kognitivne procese⁴¹⁻⁴² i mentalnu usredsređenost, uravnoteženost, pažnju^{37,39,43} i koncentraciju.^{32-33,34-35} Na uzorku se pokazao značajan porast u pažnji prisutnoj u sadašnjem trenutku, koja je izmerena Frajburškim inventarom prisutne pažnje (FMI).⁴⁶ Opisali su psihološke i fizičke efekte relaksacije koje su iskusili, a koji su u skladu sa efektima dobijenim u istraživanju Danhauera i saradnika (2008) u kojem je kvalitativna povratna informacija koju daju učesnici dominantno pozitivna, a uticaj relaksacije pominju svi.⁴⁷ U istraživanju sa sličnim metodološkim dizajnom, iz intervjua urađenog u fokus grupi pokazala se povećana opuštenost, smanjen stres,¹⁴ poboljšana samospoznaja i zadovoljstvo sobom.⁴⁷ Nedavno istraživanje izvedeno na studentima koje je obavio Supaporn (2009) pokazuje iste rezultate koje

smo predstavili ovde.¹⁶ Na primer, prema izveštaju Supaporn-a, fizičke dobiti koje učesnici u ovom istraživanju prepoznaju su povećanje snage, fleksibilnosti, uravnoteženosti, opuštenosti i koncentracije. Drugi istraživači takođe navode da joga ima pozitivan efekat na fleksibilnost koja je rezultat efekata na ravnotežu, istežanje, relaksaciju i ojačavanje.^{15,39,48-50} U našem istraživanju, praktikanti su izveštavali o kvalitativnim dobitima koje se odnose na preciznost i tačnost u pokretima, kvalitet mehanizama kontrole, referentne tačke osoba koje se odnose na najviše postignuće, zatim povećanu pokretljivost i fleksibilnost nakon časa joge.

Iz socijalne perspektive, ovo istraživanje ističe ulogu grupnih mehanizama ili dinamike kao što je socijalno poređenje članova. Grupa može da pruži pozitivnu inspiraciju svojim članovima. Tačnije, postoji emocionalno-voljna komponenta kod prisustva grupe. Učesnici su izjavljivali da poseduju upornost, izdržljivost i unutrašnju motivaciju kao i zajedničku strast, interesovanje i entuzijazam. Joga može da utiče pozitivno i negativno na kvalitet i kvantitet interpersonalnih odnosa. Postojalo je primetno poštovanje od strane učenika prema Učitelju, što je u određenom stepenu u skladu sa nedavnim istraživanjem u kojem je nađeno da joga doprinosi interpersonalnim odnosima praktičara,³³ socijalnom funkcionisanju^{13,50-53} i zajedničkom grupnom iskustvu.⁴⁷ I obrnuto, kontekst socijalnog okruženja, uključujući i interpersonalne odnose, karakteristike zajednice i diskriminaciju, utiču na usvajanje i održavanje ponašanja u odnosu na zdravlje kakvo je praktikovanje joge.⁵⁴ Ovi nalazi ne mogu da se porede ili suprotstavljaju rezultatima našeg istraživanja zbog metodoloških razlika, ali dokazi ukazuju na to da vežbe joge doprinose ličnoj dobrobiti.

Dometi istraživanja

Odsustvo kvantitativnih istraživačkih metoda koje su korišćenje u većini istraživanja pomenutih u diskusiji i odsustvo ispitivanja psiho-socijalnih dimenzija joga vežbi putem kvalitativne metodologije, ograničavaju potencijalnu vrednost ovog istraživanja.

Pored toga, lična subjektivnost i interesovanje za temu možda su u određenom stepenu oblikovali neke od predstavljenih argumenata. Međutim, prema Glaseru, svaki pojedinačni slučaj prikazan u radu može se dijalektički shvatiti i kao individualni i kao univerzalni, teorijski zasićen i reprezentativan u svojim podacima i nalazima.⁵⁵ Ove teorijske kategorije bi mogle i trebale biti deo buduće rasprave koja doprinosi dostizanju znanja.

Zaključak

Relaksacija je sastavni deo prirode joga vežbi. Praktičari jednostavno ne mogu da izvedu određene položaje bez odgovarajuće relaksacije mišića. Neki smatraju da je relaksacija sama po sebi cilj, nekima je cilj da ostvare veću fleksibilnost i pokretljivost zglobova. Praktičari joge poseduju visoko profinjenu svesnost o telu u smislu kvaliteta mehanizama kontrole pokreta i svesnost o svom maksimumu. Relativno lako mogu da budu ometeni u praksi gde je nađeno da je fizički stimulus glavni distraktor. Informacioni šum takođe može da im odvuče pažnju sa vežbanja joge, iako neki imaju iskustvo koncentracije na vežbe sa konstantnim prisustvom „ovde i sada“. Cilj im je da upravljaju unutrašnjim potencijalima i da prodube osnovnu ravnotežu tela i uma. Iz socijalno-interpersonalne perspektive, u mogućnosti su da izraze i iskuse širok opseg pozitivnih efekata koji se vezuju za prisustvo u grupi.

Literatura:

1. Shannahoff- Khalsa DS. An introduction to Kundalini yoga meditation techniques that are specific for the treatment of psychiatric disorders. *J Altern Complement Med* 2004 10(1):91-101.
2. Gimbel MA. (1998): Yoga, meditation, and imagery: clinical applications. *Nurse Pract Forum* 1998 9(4):243-55.
3. Kogler A. (1990): Yoga. Jelenia Gora: Psychosomatic Hygiene Publishing.
4. Javalegar R. (1992): Medical Yoga. Warsaw: Comes Publishing Agency.
5. Kulmatycki L. (1997): Yoga relaxation training and its reception. Breslau: Academy of Physical Education.

6. Grochmal S. (1993): *Relaxation and concentration exercises*. Warsaw: National Medical Publishing.
7. Narendran S, Nagarathna R, Narendran V, et al. (2005): Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *J Altern Complement Med* 2005 11(2):237-44.
8. Telles S, Naveen KV. (1997): Yoga for rehabilitation: an overview. *Indian J Med Sci* 1997 51(4):123-7.
9. Lee SW, Mancuso CA, Charlson ME. (2003): Expectations and outcomes associated with new practice of energy-yoga: Qualitative study. *J Clin Epidemiol* 56 (2003) 920–923.
10. McIver S, McGartland M, O'Halloran P. (2009): Program for Binge Eating 'Overeating is Not about the Food': Women Describe Their Experience of a Yoga Treatment. *Qual Health Res* 2009 19; 1234
11. Supaporn S. (2009): Learning Experience of a Dantien Yoga Course: A Qualitative Study. 3rd Redesigning Pedagogy International Conference Nanyang Technological University, Singapore, 1-3 June 2009.
12. Patton MQ (2002): *Qualitative evaluation and research methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, California: Sage.
13. Kjellgren A, Bood SA, Axelsson K, Norlander T, Saatcioglu F. (2007): Wellness through a comprehensive yogic breathing program: a controlled pilot trial. *BMC Complement Altern Med*. 2007 Dec 19;7:43.
14. Malathi A, Damodaran A. (1999): Stress due to exams in medical students: role of yoga. *Indian J Physiol Pharmacol*. 1999 Apr;43(2):218-24.
15. Khattab K, Khattab AA, Ortak J, Richardt G, Bonnemeier H. (2007): Iyengar yoga increases cardiac parasympathetic nervous modulation among healthy yoga practitioners. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2007 Dec;4(4):511-7.
16. Satyapriya M, Nagendra HR, Nagarathna R, Padmalatha V. (2009): Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *Int J Gynaecol Obstet*. 2009 Mar;104(3):218-22.
17. Vempati RP, Telles S. (2002): Yoga-based guided relaxation reduces sympathetic activity judged from baseline levels. *Psychol Rep*. 2002 Apr;90(2):487-94.
18. Brown RP, Gerbarg PL. (2005): Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. Part II: Clinical applications and guidelines. *J Altern Complement Med*. 2005 Aug;11(4):711-7.
19. Khemka SS, Rao NH, Nagarathna R. (2009): Immediate effects of two relaxation techniques on healthy volunteers. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2009 Jan-Mar;53(1):67-72.
20. Chattha R, Nagarathna R, Padmalatha V, Nagendra HR. (2008): Effect of yoga on cognitive functions in climacteric syndrome: a randomised control study. *BJOG*. 2008 Jul;115(8):991-1000.
21. Kumar S, Telles S. (2009): Meditative states based on yoga texts and their effects on performance of a letter-cancellation task. *Percept Mot Skills*. 2009 Dec;109(3):679-89.

* * *

CLOSER TO THE ESSENCE OF YOGA EXPERIENCE

Summary: *Lack of appropriately designed (mixed-method approach that incorporates qualitative methodology) can be the challenge nowadays to researchers. There is often no full awareness of the yoga practitioners' experiences during randomised controlled trials. There are a limited number of qualitative studies per se on psychological experiences of yoga practice. This paper presents an in-depth, qualitative study, analysing responses to focus-group interviews regarding individuals' self-reported experiences and health attitudes during yoga practice. Semi-structured interviews were conducted with three yoga groups in order to collect research data. The analysis indicates extraordinary experiences of yoga practitioners on a various levels their bio-psychosocial-emotional functioning. The results section indicates how yoga influences the complexity and multidimensionality of individuals' health and well being.*

Key words: *yoga, yoga experience, phenomenology.*