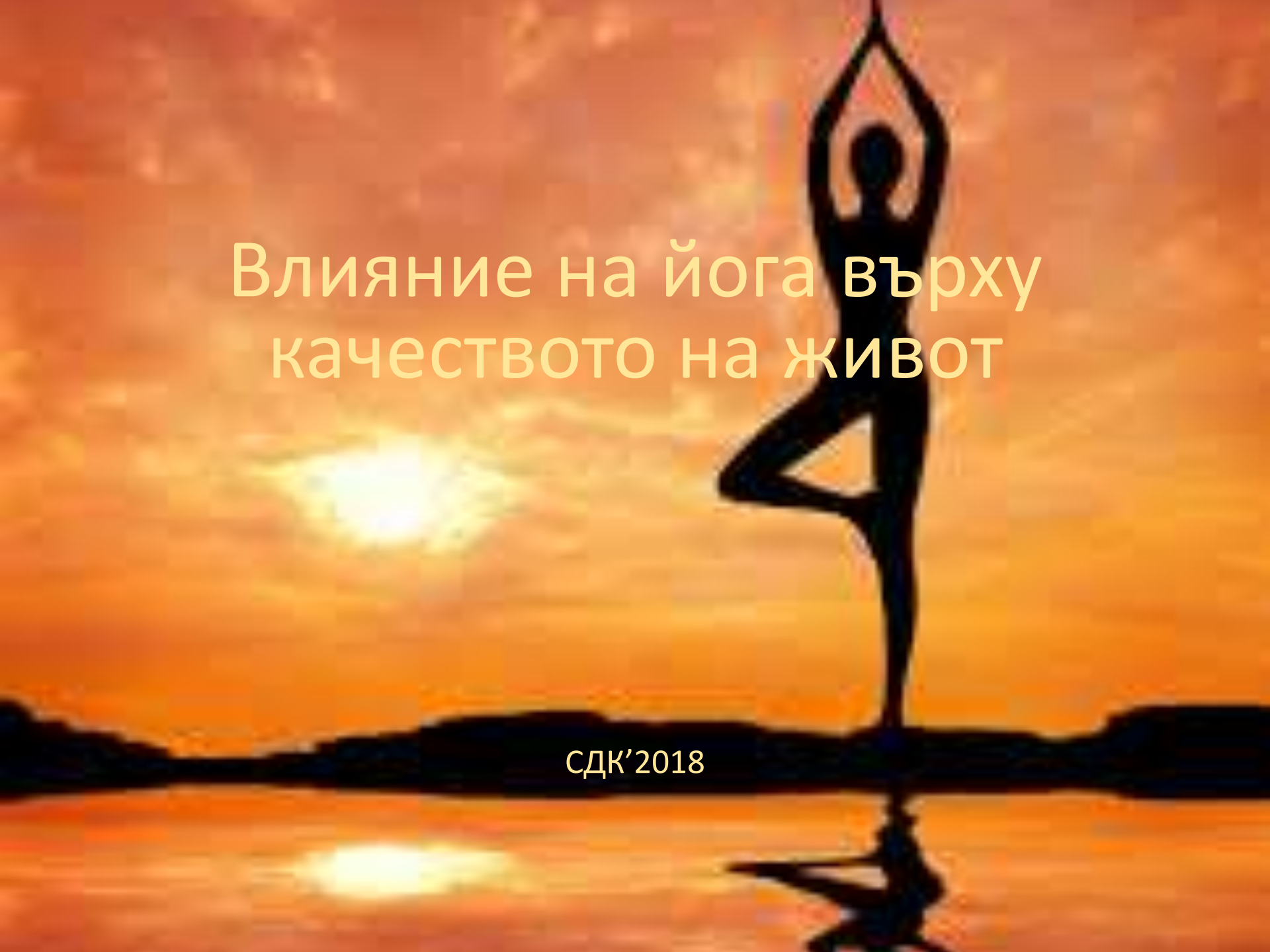


Влияние на йога върху качеството на живот

СДК’2018

1. ЗДРАВЕ И ЙОГА

- ✓ Здраве според СЗО (Световната Здравна Организация);
- ✓ Въздействие на йога върху отделните системи в човешкия организъм;
- ✓ Очистителни техники (шаткарми) в йога и здраве;
- ✓ Здраве и пранаяма;
- ✓ Най-древната медицина - Аюрведа в подкрепа на йога.

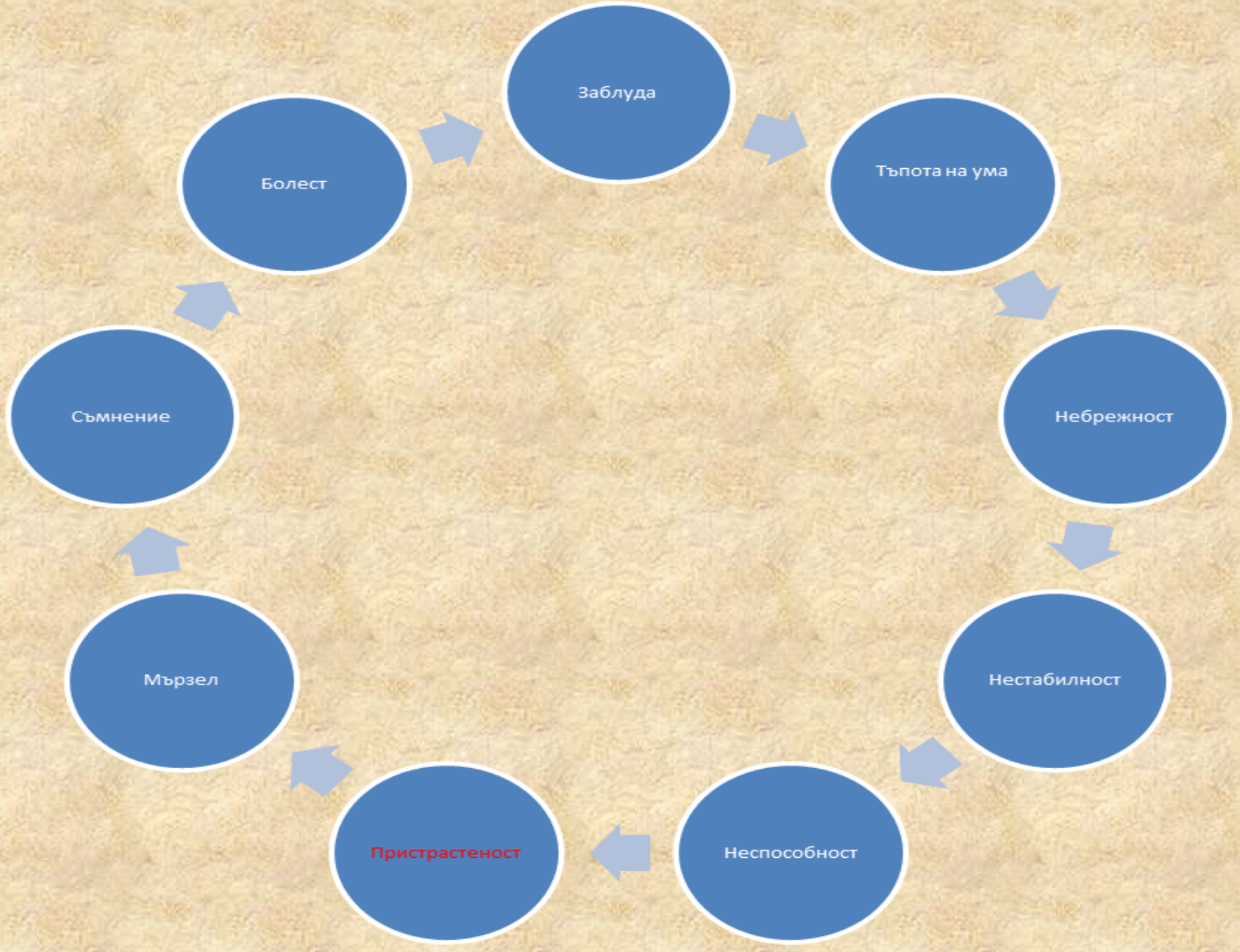
2. Удовлетвореност от живота:

- ✓ Значение на думата удовлетвореност;
- ✓ Удовлетвореност според Бхагават Гита;
- ✓ Удовлетвореност и сутрите на Патанджали – нравствения кодекс на йога – яма и нияма;

3. Зависимости:

- ✓ Патанджали и деветте пречки по пътя на йога:

1.болест;
2.тъпота на ума;
3.съмнение;
4.небрежност;
5.мързел;
6.пристрастеност;
7.заблуда;
8.неспособност;
9.нестабилност.


Заблуда
Тъпота на ума
Небрежност
Нестабилност
Неспособност
Пристрастеност
Мързел
Съмнение
Болест

ЗДРАВЕ – ПРАКТИЧЕСКА ЧАСТ

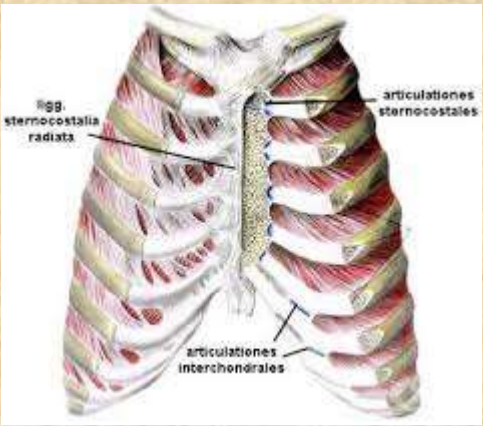
<u>I. Изследване на подвижността в гръдния и лумбалния дял на гръбначния стълб.</u>

Подвижността и гъвкавостта на гръбначния стълб е от съществено значение за здравето на целия организъм. Това се дължи на неговата мултифункционалност – двигателна, опорна и защитна.

В източната медицина се смята, че по гъвкавостта на гръбначния стълб може да се определи колко млад е човек!

Гръбначният стълб притежава нормални кривини, които са от значение за неговата опорна и ресорна функция. Еластичността на физиологичните кривини обезпечава на гръбначния стълб 10 пъти по-голяма якост срещу вертикално натоварване, в сравнение с права колона.

Най-подвижен е шийния дял, следван от поясния и най-малко подвижен е гръдния дял. Макар и най-слабо подвижен този дял има съществено отношение към дишането. Това е така, защото с гръдните прешлени са свързани ребрата, а ребрата ограничават всички движения на торакалния дял. От друга страна лумбалният дял е характерен с това, че там става прехода между подвижния поясен отдел на гр. стълб и неподвижната кръстна кост. Това е и причината за увеличената травматичност в областта на кръста. Посочените причини са повод да се изследва до колко йога практиката въздейства върху комплексната подвижност в тези отдели на гр. стълб.



Йога е уникална и с това, че чрез пранаяма (дихателните си техники) има директно, мощно въздействие върху силата и подвижността на гръдния кош и респективно на гръдния дял от гръбначния стълб. Очаква се също повлияване върху трофиката на прилежащата около гръбначния стълб мускулатура, ставно-свързочния апарат на гръбначния стълб. Очаква се повлияване на междуребрената мускулатура, както и цялостно подобряване на подвижността на гръдния кош.

Предмет на изследването е въздействието на шест месечна йога практика върху гъвкавостта на гръдния и лумбалния дял на гръбначния стълб.

Обект на изследването са 15 жени практикуващи йога поне 5 пъти седмично.

Цел на изследването е да се определи дали йога практиката приложена в рамките на шест месеца повлиява подвижността в гръдния и лумбалния дял на гр. стълб.

- Определяне на въздействието на йога практиката върху междубодилковите и надбодилковите лигаменти, подлежащи на най-значително обтягане при наклон напред. Наклонът напред въздейства и върху капсулните лигаменти и lig. flavum (т.н. жълта връзка);
- Въздействие на практиката върху храненето на ставите между отделните прешлени ;
- Въздействие на практиката върху силата на гръбна, гръдна и междуребрена мускулатура. Разчита се на дихателните практики.
- Освобождаване на вътреставни блокажи.

Задачи на изследването са:

- определяне броя на участниците - 15 човека;
- избор на метод за измерване на подвижността в гръдно-поясния отдел;
- провеждане на първоначалното измерване;
- определяне и прилагане на йога практика за период от 6 месеца, поне 5 пъти седмично;
- провеждане на повторно измерване и анализ на резултатите;
- литературен обзор по темата.

Методика на изследването: Извършена е сантиметрия от C7 до S1 при нормален изправен стоеж. След това същото разстояние се измерва при наклон напред. За нормално се счита увеличаване на разстоянието с 10 см.

Хипотезата която си поставя изследването е да докаже, че прилагането на йога практика в рамките на 6 месеца подобрява подвижността в гръдния и поясния дял на гръбначния стълб.

Резултати и анализ

Име	Начална дата/измерване в см.	Крайна дата/измерване в см.	Резултат
Й1	10,5	10,5	0
Й2	6	8,5	2,5
Й3	6	8	2
Й4	9	10,5	1,5
Й5	10	10	0
Й6	8,5	10	1,5
Й7	7,5	10	2,5
Й8	8,5	8,5	0
Й9	9	11,5	2,5
Й10	8,5	10,5	2
Й11	9,5	10	0,5
Й12	7	10	3
Й13	8	10	2
Й14	9,5	10	0,5
Й15	8	8	0

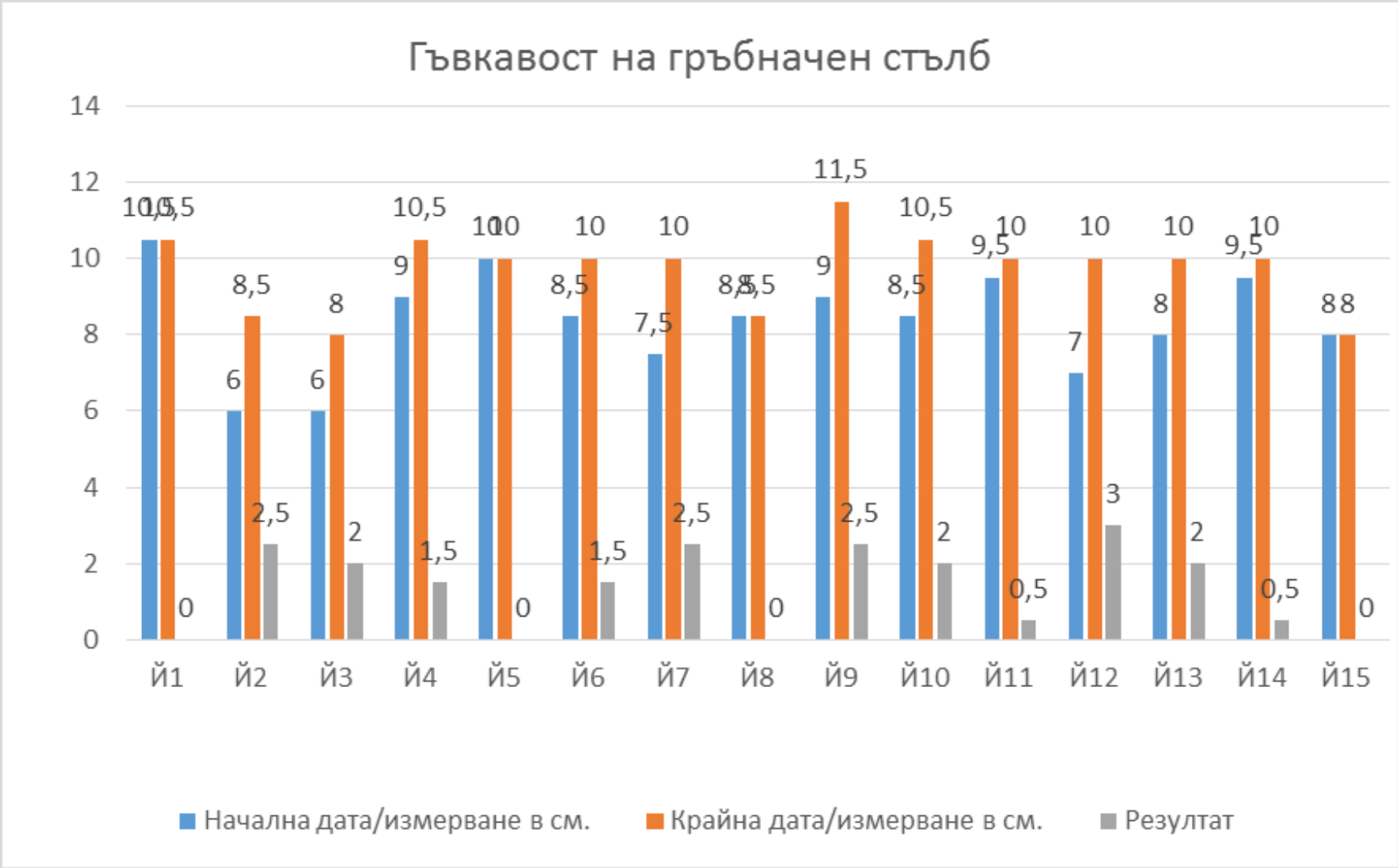

Гъвкавост на гръбначен стълб
14
12
10
8
6
4
2
0
Й1
Й2
Й3
Й4
Й5
Й6
Й7
Й8
Й9
Й10
Й11
Й12
Й13
Й14
Й15
Начална дата/измерване в см.
Крайна дата/измерване в см.
Резултат

Таблица 1

Данни от вариационен анализ

№	показатели тест	n	min.	max.	$\overline{X}$	S	As	Ex
1	Начало C7-S1	15	6,00	10,50	8,37	1,33	-,432	-,309
2	Край C7-S1	15	8,00	11,50	9,73	1,02	-,564	-,306

Таблица 2

Данни от проверка на хипотези /между 2 групи/

№	показатели тест	ЕГ		КГ		d	t_{emp}	P%
		$\overline{X}_1$	S	$\overline{X}_2$	S			
1	Вариационен анализ	8,37	1,33	9,73	1,02	-1,4	4,842	99,9

Изводи:

- За доказване или отхвърляне на поставената от изследването хипотеза се използва показателя гаранционна вероятност – Р.

При резултат от Р ≥ 95% се приема за вярна експерименталната хипотеза, доказваща, че йога практиката прилагана в рамките на шест месеца е увеличила подвижността в гръдния и поясния дял на гръбначния стълб.

В настоящата извадка Р ≥ 99,9%.

- Оптималната подвижност в гръдно-поясния дял е 10см. В началото на изследването само 2 от 15 човека са имали подвижност 10 см. В края на изследването хората с подвижност 10 см и повече са 11 на брой, което категорично показва въздействието на прилаганата йога практика.

- Минималната подвижност също се е повлияла и от 6 см. е станала 8 см.

- Намаляла е дисперсията (разсейването) в групата, което показва, че йога практиката е оптимизирала подвижността в тези дялове в нейните физиологични граници.

- Средната подвижност се е доближила до оптималната за тези дялове стойност – 9,73 см.

Препоръки:

- Поради очевидните резултати в подобряване на подвижността на гръбначния стълб е препоръчително да се проведе изследването върху група от деца с влошена подвижност на гръбначния стълб и гръбначни изкривявания. Резултатите и анализите да бъдат популяризирани. Да се обмисли системна йога практика в училищата, целяща превенция появата на гръбначни изкривявания и подобряване на общото функционално състояние на гръбначния стълб. За тази цел е добре да се помисли за организиране на обучения и семинари по йога за преподаватели по физическа култура или предвиждане на такова обучение към програмата за учители по физическо възпитание към НСА.

- Препоръка за по-задълбочени изследвания върху влиянието на йога и нейното въздействието върху функционалните характеристики на гръбначния стълб. *Прилагането на йога практики в областта на кинезитерапията и рехабилитацията*.

II. Изследванена въздействието на йога практика върху силата на коремна мускулатура при изометрично натоварване.

- Една от основните функции на коремната мускулатура, изграждаща т.н. коремна стена, е поддържане нормалното положение на коремните органи. Коремната мускулатура служи косвено и като опора на гладката мускулатура в стените на кухите коремни органи. От трите фактора, поддържащи коремните органи в нормално положение – негативното налягане в коремната стена, връзките на органите с коремните стени и помежду им (включително и сцеплението между органите) и силата на коремната мускулатура, последният е най-изменчив и непостоянен. При хора със слаба мускулатура и немощни коремни мускули често се наблюдават промени в положението на коремните органи – те се спускат по-ниско (т.н. спадане на коремните органи). Спадането на коремните органи, при което отслабва и опората на гладкомускулните им стени, се съпътства обикновено със смущения в тяхната функция.

-Друга основна функция на коремната мускулатура е активното и участие в движенията на гръбначния стълб, особено при неговото навеждане напред, в страни или завъртането му. Тя се явява „трансмисията“ между горната и долната част на тялото и го стабилизира при по-голяма част от движенията.

- Мускулите на коремната стена вземат активно участие при дихателните движения.

Изброените основни функции на коремната стена предизвикаха изследователски интерес към стабилизращата им функция и нейното повлияване в посока засилване следствие практикуване на йога минимум пет дни в седмицата в рамките на шест месеца.

Предмет на изследването е статичната сила на коремната мускулатура и нейното повлияване от практикуване на йога.

Обект на изследването са група от 16 жени, практикуващи йога, поне 5 пъти седмично в рамките на шест месеца.

Цел на изследването е да се проследи промяната във времето за задържане при изометрично натоварване на коремната мускулатура.

Задачи на изследването са:

- Определяне на броя на участниците;
- Определяне на метод за измерване на изометричната издръжливост на коремната мускулатура;
- Извършване на първоначално измерване;
- Прилагане на шест месечна йога практика, с честота най-малко 5 пъти седмично;
- Извършване на повторно измерване;
- Отчитане и статистически анализ на резултатите;
- Литературен обзор по темата.

Методика на изследването: Изследването се проведе чрез измерване на времето в секунди при максимална изометрична контракция на коремните мускули. Изходното положение е тилен лег, със свити в коленните стави крака, стъпили на пода. Ръцете са изпънати във въздуха и са поставени до тялото. При изометричната контракция тялото се повдига като се отлепят раменете, лопатките и средната част на гърба. Кръстът остава на пода. Следи се за минимално движение на гърба и при появата на такова задържането се прекратява. Отчита се времето за задържане в секунди.

Хипотеза на изследването е да се докаже, че прилагането на йога практика в рамките на шест месеца, поне пет пъти седмично, води до подобряване във времето за задържане в изометрична контрация на коремните мускули.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗИ

Име	Начална дата/измерване сек.	Крайна дата/измерване сек.	Резултат (Разлика в секунди)
1А	40	47	7
2А	45	66	21
3Д	39	51	12
4КН	37	98	61
5КС	29	34,4	5,4
7Л	43	60	17
8МД	37	87	50
9МС	27	77	50
10Н	12	40,21	28,21
11СМ	26	36	10
12СХ	57	142	85
13СН	85	85	0
14Т	22	28,8	6,8
15Ц	50	55,28	5,28
16Я	22	36	14

КОРЕМНА МУСКУЛАТУРА- ИЗОМЕТРИЧНА МУСКУЛНА ИЗДРЪЖЛИВОСТ
Начална дата/измерване сек.
Крайна дата/измерване сек.
Резултат
160
140
120
100
80
60
40
20
0
1А
2А
3Д
4КН
5КС
7Л
8МД
9МС
10Н
11СМ
12СХ
13СН
14Т
15Ц
16Я

Таблица 1

Данни от вариационен анализ

№	показатели / тест	n	min.	max.	$\overline{X}$	S	As	Ex
1	Начало	15	12,00	85,00	38,07	17,58	1,250	2,715
2	Край	15	28,80	142,00	62,91	30,66	1,274	1,782

Таблица 2

Данни от проверка на хипотези /между 2 групи/

№	показатели / тест	ЕГ		КГ		d	t_{emp}	P%
		$\overline{X}_1$	S	$\overline{X}_2$	S			
1	Вариационен анализ	38,07	17,58	62,91	30,66	-24,8	3,837	99,8

Изводи:

- За доказване или отхвърляне на поставената от изследването хипотеза се използва показателя гаранционна вероятност – Р.

При резултат от Р ≥ 95% се приема за вярна експерименталната хипотеза, доказваща, че йога практиката прилагана в рамките на шест месеца е увеличила силата на коремната мускулатура при изометрично натоварване.

- Минималното време за задържане се е повлияло и няма резултат по-нисък от 28,80 сек.

- Разликите в минималното и максималното време за задържане, отчетени в края на изследването, а от там и разсейването са значителни. Основната причина за това разсейване е наличието на резултат с много по-висока стойност от останалите.

- Мускулатурата на отделните хора има различни характеристики в степените на тренираност. Вероятно има и различия в точното време на задържане при някои от асаните, което също повлиява силата на коремните мускули.

Препоръки:

Силата на коремната мускулатура, като част от мускулно-поясния корсет на тялото е от първостепенна важност за здравето поради факта, че обезпечава стабилност и безопасност при изпълнение на всички движения в човешкото тяло. Тя се явява един вид „трансмисия“, позволяваща синхронното движение между горната и долната половина на тяло. Здравината и има пряко въздействие върху положението и функционирането на вътрешните органи и диафрагмата, която пък директно въздейства върху дишането. От гледна точка на дисциплината йога здравата и силна коремна мускулатура предполага хармонично движение на енергиите в областта на пъпа, има въздействие върху храносмилателния „огън“ и обезпечава пълноценно използване на диафрагмата в дихателния процес.

III. Изследване на въздейсвието на йога практика върху хормоните кортизол, соматотропен хормон и серотонин.

Настоящото изследване няма претенции да има научна стойност поради липсата на достатъчно емперичен опит в областта на йога и въздействието и върху изследваните хормони. Поради тази причина данните от това изследване не са статистически обработени и не се постави хипотеза!

Предмет на изследването е въздействието на шест месечна йога практика върху хормоните кортизол, соматотропен хормон и серотонин.

Цел на изследването е да се проследи наличието на промени в кръвните нива на тези хормони след период на шест месечна йога практика, с честота поне 5 пъти седмично.

Задачи на изследването:

- определяне на участниците;

- определяне на видовете хормони които ще се изследват;

- провеждане на първоначални кръвни изследвания;

- прилагане на йога практика;

- провеждане на повторни кръвни изследвания;

- систематизиране на резултатите;

- литературен обзор.

Методология на изследването – бяха проведени кръвни изследвния на хормоните серотонин, кортизол и соматотропен хормон.

1. Соматотропен хормон (СТХ): това е хормон отделян от хипофизата и по-точно от предната и част, т.н. аденохипофиза. Този хормон има самостоятелно действие. Неговите функции са свързани с:

- абсолютно необходим за растежа и развитието на младия индивид след раждането;

- във възрастния индивид има значение за поддържането на мускулната и костната маса;

- основни прицелни тъкани на СТХ са хрущялна, костна, мускулна тъкан и черен дроб;

- под влияние на СТХ се увеличава хондрогенезата, като в резултат се наблюдава увеличаване ръста на индивида;

<u>СТХ има редица метаболитни ефекти:</u>

- той е анаболен по отношение на обмяната на белтъци – увеличава транспорта на аминокиселини през клетъчната мембрана, стимулира белтъчния синтез и потиска разграждането на белтъците, като води до положителен азотен баланс;
- в повечето тъкани ефектите на СТХ върху въглихидратната и липидна обмяна са противоположни на тези от инсулина. Растежният хормон намалява постъпването на глюкоза в чувствителните към инсулина тъкани и увеличава чернодробното производство на глюкоза. Поради това СТХ е известен като хормон който увеличава глюкозата в кръвта (има диабетогенно действие).
- ефектите върху липидната обмяна са резултат от директното повлияване на рецепторите за растежен хормон в адипоцитите, където той стимулира разграждането на липидите, като по този начин увеличава концентрацията на свободни мастни киселини в кръвта и производството на кетонови вещества.

В таблица 1 се виждат резултати от повлияването на СТХ след прилагането на 6 месечна йога практика, с честота поне 5 пъти седмично. Резултатите не подлежат на тълкуване поради липса на достатъчно информация и емперичен опит. Факт е обаче, че при 6 от 8 жени, практикували йога за конкретния период и с определената честота, има значително повишаване в нивата на СТХ.

Таблица 1: Соматотропен хормон

ИМЕ	КН	КТ	ЛГ	МД	НН	СН	СХ	ЦМ
соматотропен сеп.18г.	0.64 ng/ml	0,13 ng/ml	4,39 ng/ml	0,2ng/ml	1,07 ng/ml	3,23 ng/ml	4,29 ng/ml	0,5 ng/ml
соматотропен май.19г.	2,32 ng/ml	1,40 ng/ml	7,32 ng/ml	1,12 ng/ml	12 ng/ml	6,14 ng/ml	0,272 ng/ml	0,4 ng/ml

2. Серотонин - синтезира в серотонергичните неврони на централната нервна система, общо около 10%, а също така и в ентерохромафинните клетки на стомашно-чревния тракт за останалите 90 %. Прекурсора му е аминокиселината триптофан. Серотонина от своя страна има връзка с образуването на мелатонина, произвеждан от епифизата, която според Декарт е «седалището на душата».

Неговата основна фунцкия е свързна с участие в предаването на мозъчните импулси от един отдел в друг. Например, изводи от изследвания сочат, че ниските нива на серотонин повлияват връзката между лимбичната система и предните дялове на мозъчната кора.

Функциите на серотонина са свързани още с регулирането на агресивността, телесната температура, настроението, съня, повръщането, кръвосъсирването, сексуалността и апетита. Освен това той има отношение към остаряването, ученето и паметта. Ниските нива на серотонин биха могли да бъдат причина за агресивно поведение, клинична депресия, мигрена, раздразнителен стомах, фибромиалгия и различни нервни разстройства. От друга страна високите дози на серотонин в кръвта могат да са симптом на остеопороза.

Отчетените резултати показват изменения в кръвните нива на серотонина, като при 4 от пет случая нивата му са намалели. Поради голямата разлика в минималните и максималните референтни стойности е нужно да се заключи единствено, че прилаганата йога практика е повлияла нивата на серотонин у изследваните жени.

Таблица: Серотонин

ИМЕ / Хормон	КН	КТ	ЛГ	МД	НН	СН	СХ	ЦМ
серото-нин сеп.18г.	139ug/l (0-250)	61ug/l (0-330)	67ug/l (0-330)	57 ug/l (0-330)	92 ug/l (330ug/l)	266 ug/l (0-330)	122mg/l (0-330)	176 ul/l (0-330)
серото-нин май.19г.		84 ug/l (0-330)		14 ug/l (0-250)	70 ug/l (330 ug/l)	189 ug/l (0-330)		156 ug/l (0-330)

3. Кортизол:

– този хормон се произвежда от надбъбречните жлези като заедно с кортикостеронът съставляват групата на глюкокортикоидите. Те са жизненоважни за организма поради това, че повлияват редица метаболитни процеси, както и упражняват пермисивно действие, т.е. осигуряват възможност да се осъществят редица физиологични процеси без да са пряко отговорни за тях.

Функции: - метаболитни ефекти свързани с катаболно и антианаболно действие. Това е необходимо, за да се осигурят енергийни източници в условия на недостиг, например в състояние на силен стрес. При трайно повишаване на тяхната секреция се наблюдава намаляване на мускулната маса. Освен това кортизола противодейства върху навлизането на глюкоза в мускулната и мастната тъкан, в следствие на което се увеличава плазмената концентрация на глюкоза, т.н хипергликемия. При трайно повишаване на глюкокортикоидите в плазмата се развива инсулинова резистентност или т.н. стероиден диабет. При гладуване глюкокортикоидите предизвикват липолиза и увеличават концентрацията на свободни мастни киселини в кръвта като източник на енергия и глицерол като субстрат за гликонеогенеза в черния дроб. Освен това избирателно стимулират липогенезата в някои области на тялото, като при трайното им покачване се наблюдава натрупване на липиди в областта на корема, туловището, лицето и задната шийна област.

- Ефект върху сърдечно-съдовата система – упражняват пермисивно (индиректо) действие върху съдосвиващия ефект на артериолите, като по този начин участват в поддържане на налягането на кръвта.

- Кортизолът има влияние върху централната нервна система, като повлиява възбудимостта на невроните, повлиява поведенческите реакции и е от значение за протичането на психичните процеси.

Най-много глюкокортикоидни рецептори са намерени в хипокампа и лимбичната система.

- Имат ефект върху храносмилателната система като едновременно увеличават количеството на стомашен сок и солна киселина и същевременно подтискат производството на вещества (хидрогенкарбоати и мукус) от лигавицата на стомаха, които да изградят бариера срещу действието на стомашния сок. Ето защо продължителното лечение с глюкокортикоидни препарати крие риск от поява на пептични язви.

- Кортизолът има изразено противовъзпалително действие;

- Глюкокортикоидите са необходими за нормалната бъбречна функция.

- Глюкокортикоидите увеличават костната резорбция и подтискат образуването на костно вещество.

Направените кръвни изследвания показват промени в нивата на кортизол преди и след практиката. При седем от осем практикуващи, кръвните нива на кортизол са по-ниски в края на изследането.

Таблица: Кортизол

Име	КН	КТ	ЛГ	МД	НН	СН	СХ	ЦМ
кортизол сеп.18г.	12.30 ug/dl (3,7-19,4)	9,30ug/dl (3,7-19,4)	374,6 mmol/l (133-537) = 13,57 ug/dl	15,9ug/dl (3,7-19,4)	12,30 ug/dl (3,7-19,4)	8,30ug/dl (3,7-19,4)	407,90 nmol/l (130-537) = 14,78 ug/dl (3,7-19,4)	357,3 nmol/l (171-536) = 12,95 ug/dl (3,7-19,4)
кортизол май.19г.	12 ug/dl	11,9 ug/dl (3,7-19,4)	272,2 nmol/l = 9,86 ug/dl	14,80 ug/dl (3,7-19,4)	12 ug/dl (3,7-19,4)	6 ug/dl (3,7-19,4)	330,4 nmol/l (130-537) = 11,97 ug/dl	245,7 nmol/l (171-536) = 8,90 ug/dl (3,7-19,4)

Референтни стойности за жени: под 8 ug/dl

Препоръки

Нужно е да се задълбочат и продължат изследванията върху серотонин, кортизол и соматотропен хормон, за да се даде научна основа и да се натрупа достатъчно информация с цел достигането до конкретни заключения от въздействието на йога практиките върху ендокринната система в човешкия организъм. Считаме, че направените изследвания са една добра и мотивираща основа!

ЗАВИСИМОСТИ
Практическа част

Предмет на изследването е въздействието на йога практика върху намаляване на определени зависимости.

Обект на изследването са 16 жени, практикуващи йога поне 5 пъти седмично в период от шест месеца.

Целта на изследването е да докаже или отхвърли въздействието на прилаганата йога практика в посока към намаляване или изчезване на изследваните зависимости.

Задачи:

- определяне на участниците;
- създаване на подходящ тест за изследването, който може да се счита за авторски принос в тази област;
- провеждане на изследването;
- определяне и прилагане на йога практика в период от 6 месеца, поне 5 дена в седмицата;
- провеждане на повторно изследване и анализ на резултатите;
- литературен обзор.

Методи на изследването: разработен е тест за целите на изследването!

Хипотезата която си постави настоящото изследване е да докаже или отхвърли въздействието на прилагана йога практика върху намаляването на определени зависимости!

ФИЗИЧЕСКИ ЗАВИСИМОСТИ

Цигари, кафе, алкохол, месо, сладки храни, сладки напитки, приспивателни, други.

Физическите зависимости в групата са изследвани като честота на консумация на кафе, цигари, алкохол, месо, сладки и храни съдържащи захар, напитки съдържащи захар, и прием на приспивни. Честота се изследва като брой пъти консумация на ден, или в седмицата, месеца или годината, ако се консумира по-рядко. Обикновено се използва един отговор на човек, приравнена за съответния период от време (в случай, че даден човек консумира кафе 2 пъти в седмицата, се приравнява на 0.3 пъти на ден). Като други зависимости са посочени зависимостта от йога и джала нети.

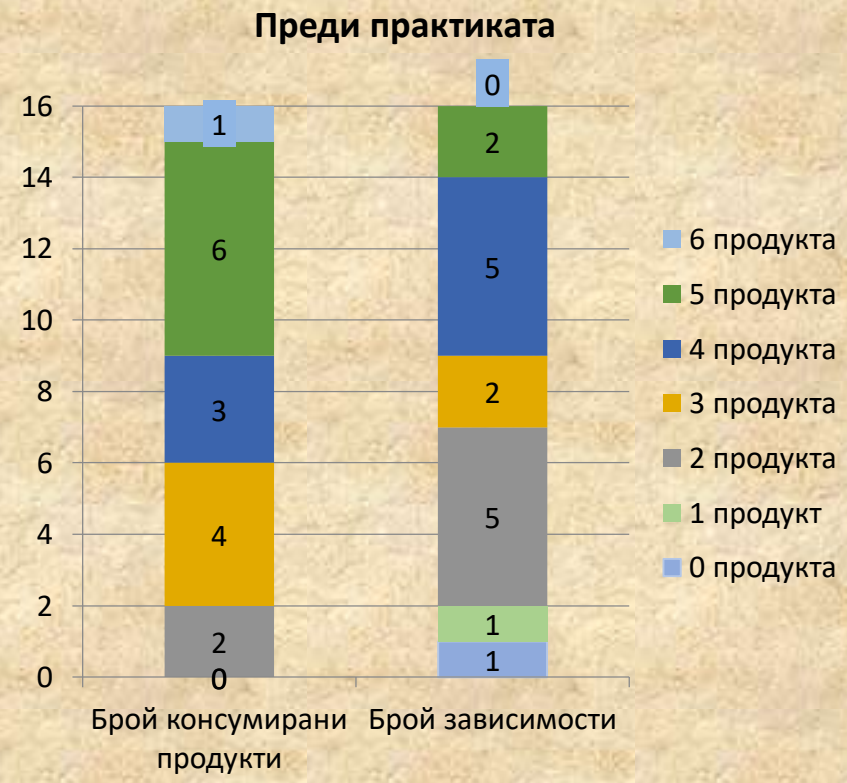
ФИЗИЧЕСКИ ЗАВИСИМОСТИ

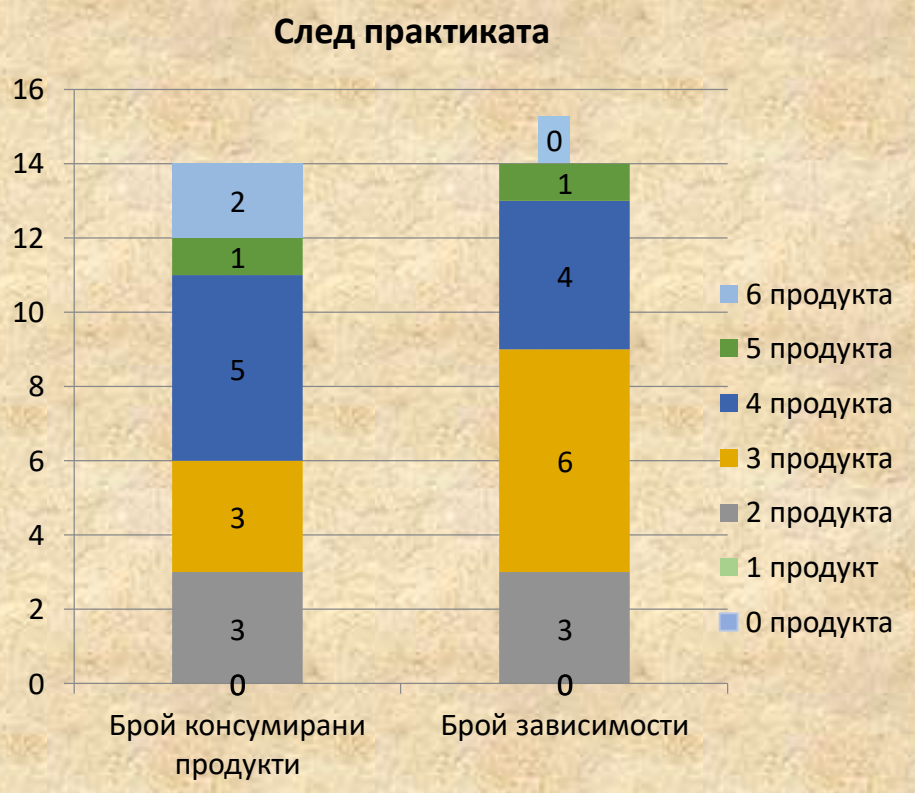
Консумация на определени продукти

Само един човек от групата не ползва и консумира нито един продукт от изброените, предполагащи създаването на зависимост, и само един човек консумира 6 от общо 7 продукта, като единственото което не приема е приспивателни. Близо 6 души консумират 5 различни от тези продукти, трима консумират по 4 продукта всеки, а четири души консумират по 3 продукта. Интересно е, че само двама души от групата имат зависимост към 5 продукта, което означава че консумират тези продукти или ежедневно, или няколко пъти в седмицата. Ако даден проудкт се консумира няколко пъти в месеца, по-малко от 4-5, или само няколко пъти в годината, то това не се счита за зависимост. Пет души имат зависимост от два продукта, а един няма никаква зависимост, въпреки че консумира продукт няколко пъти в годината.

ФИЗИЧЕСКИ ЗАВИСИМОСТИ

- **Брой души според броя консумирани продукти и създадени зависимости**





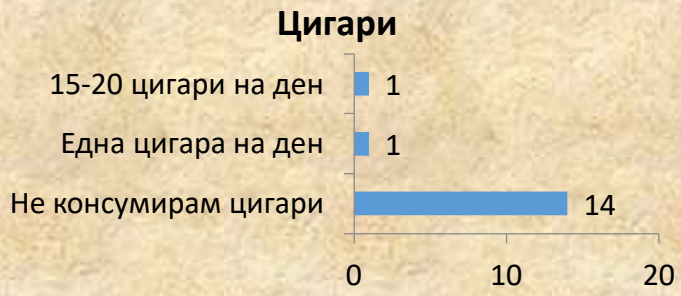
Консумация на кафе

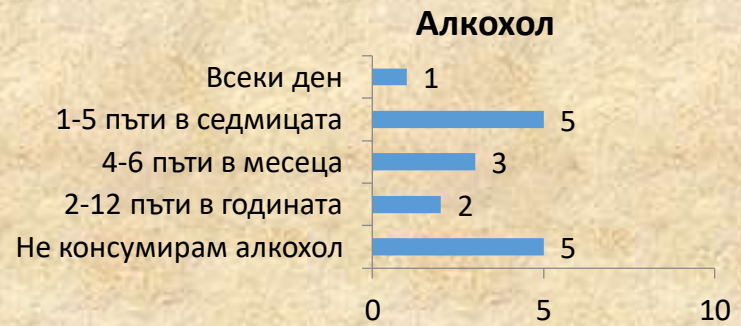
По-голямата част от изследваните консумират кафе преди практиката, с различна честота. Общо 9 от 16 души от изследваната група консумират ежедневно кафе, средно по две кафета на ден, а други двама косумират 2-3 пъти в седмицата. Само 5 души от групата не консумират изобщо кафе преди практиката.

След практиката само при един човек е изчезнала зависимостта от кафе, при трима е намаляла дневната консумация и при един човек се е увеличила.

Консумация на цигари и алкохол

- Преди практиката





- След практиката

Консумация на цигари и алкохол

В цялата група има само един активен пушач с консумация между 15-20 цигари на ден, и един, с консумация от една цигара на ден преди практиката. Останалите не консумират цигари. Наблюдението по този елемент не създава интерес в тази група, поради липса на статистическа значимост.

Преди практиката, едва 5 души консумират алкохол няколко пъти в седмицата, обикновено 2-3 пъти. Освен тях, други трима консумират алкохол от 1 до 6 пъти в месеца, и още трима 2-3 пъти в годината. Остават пет души, които не консумират изобщо алкохол, нито веднъж в годината. Трима от тях не консумират и кафе.

След практиката при един човек е намаляла употребата на цигари, а при втория е изчезнала тази зависимост.

Консумацията на алкохол е намаляла при един човек, при един се е увеличила и при един е изчезнала.

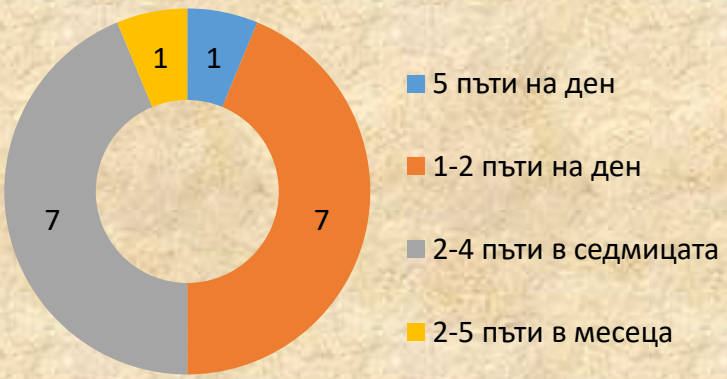
Консумация на месо

Консумацията на месо не е честа практика в групата преди практиката, само един човек консумира месо всеки ден, а половината консумират 1-2 пъти в седмицата. Има 5 души които изобщо не консумират месо, и един който пробва веднъж-два пъти в месеца.

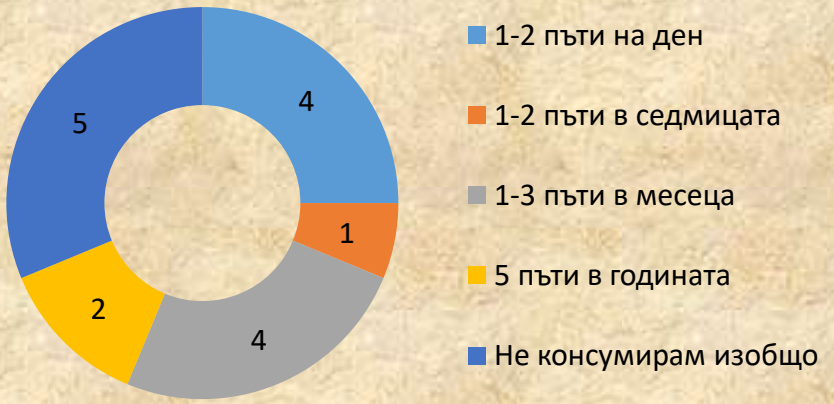
След практиката никой от изследваните йоги не консумира месо ежедневно, а при други двама консумацията е намаляла.

Консумация на сладки продукти

Консумация на сладки храни преди практиката



Консумация на сладки напитки преди практиката



Консумация на сладки храни след практиката

Консумация на сладки напитки след практиката

- Консумацията на сладки храни не се е повлияла значително от практиката!

- При сладките напитки има по-видим резултат като 2 човека са спрели да ги консумират след практиката и двама не ги консумират ежедневно.

ДРУГИ НАВИЦИ

-В категорията „други навици“ са изредени такива, свързани с емоционалното състояние на човека, проявено като особеност в социалните контакти, общуването с други хора и близки, включително роднини и приятели, като е даден акцент на тези навици, които според редица психолози и статии в масовите медии се считат за „вредни“. Такива например са дългият престой в социалните мрежи или пред телевизора, недоспиване или непрекъсната заетост с работа, нередовно хранене или хранене „на крак“, прекомерен контрол за решения у дома или на работното място, или пък свади, конфликти и сплетни за други хора. Като други пристрастености са отбелязани четене на книга, семейството, йога.

От най-често срещаните други навици изброени горе, в групата на практикуващите йога се проявява най-голяма зависимост първо към Фейсбук и други социални мрежи, и на второ място като не особено здравословен навик е недоспиването, характерни и в двата случая за над две трети от групата. Въпреки следването на основните принципи в йога, включително ненасилие, голяма част от йогините обичат да имат контрол над решенията у дома и сред приятели, и да претоварват себе си с ангажименти от всякакъв вид. Постоянното ползване на телефон за лични нужди (като опит да се разграничи от телефон за работа, особено за професии изискващи това) е също често срещано явление. Всички останали навици не са много характерни за групата. Те почти не влизат в конфликти с други хора, не гледат телевизия, не ядат без да са гладни, и почти не си гризят ноктите (само три от групата го правят). От не особено здравословните навици тук е интересно, че малко повече от половината, 9 души, обичат да обсъждат други хора, което се разглежда като вид удовлетворяване на потребности свързани с неизчистени вътрешни емоции и, елемент-заместител на цигари, алкохол, и т.н. от друг тип изражение.

- <u>След практиката значително е намалял престоя в социалните мрежи.</u> Повлияли са се и фактори като претоварване с работа, ползване на телефон, непрекъснат контрол над решенията.

Зависимост от интернет

- Тестът приложен на групата практикуващи йога е средство за самодиагностика на зависимост от Интернет, въпреки че самата диагностична категория за интернет-пристрастеност все още не е определена.
- Този тип зависимост е феномен на поведенческо пристрастяване и емоционална зависимост от определена форма на поведение. От тази гледна точка зависимостта се характеризира с три основни симптома:

- количество на дозата (времето, прекарано в интернет, увеличава се постоянно) ;

- промяна на формата на поведение (интернет активността започва да заменя формите на реален живот);

- синдром на отнемане-забрана (влошаване на емоционалното благополучие извън интернет-активността).

ИЗВОДИ

Всички участници в изследването консумират сладки храни, а две трети от групата месо, алкохол и кафе, без значение от честотата. Комбинацията от кафе и сладки храни плюс йога специално представена като зависимост в два случая е най-често срещана в групата. Действително, месото и алкохола се консумират изключително рядко, но дори да е няколко пъти в годината, е отбелязано като консумация. Реална зависимост би следвало да имат хора, които консумират дадения продукт ежедневно, или до няколко пъти в седмицата. *Такава зависимост в момента в групата има към кафе и сладки храни.* За останалите продукти има много редки, единични случаи.

- Изследваната група има изразени зависимости от кафе, сладки храни и използване на фейсбук.

- Има намаляване на зависимостите във всички изследвани области, като или намалява честотата на употребяваните субстанции или в някои от случайте изчезва напълно.

- Като цяло изследваната група има малко зависимости.

Препоръки:

- Поради по-бавните, но видими промени в процеса на повлияване на зависимостите е силно препоръчително да се направи още едно тестово измерване след период от шест месеца при условие, че практикуващите са съгласни да продължат със системната си и осъзната практика.

- Препоръки за по-мащабни изследвания върху това как йога повлиява зависимостите от различен характер. Публикуването на мотивираща информация с такава насоченост би увеличило интереса към древната дисциплина йога в лечението на зависимости.

Удовлетвореност от живота

Изследването за удовлетвореност от живота се състои от 5 части, всяка част със собствена анкета.

Предмет на изследването е ефектът на йога върху удовлетвореността от живота.

Обект на изследването е група от 16, практикуващи редовно йога жени на възраст между 28 и 68 години.

Изследването се проведе за период от 6 месеца, от началото на октомври 2018г. до началото на април 2019 год.

Задачите които си постави изследването на удовлетвореността са:

1.теоретичен обзор на определенията за удовлетвореност;

2.избор на анкети;

3.избор на йога практика;

4.първоначално (преди началото на изследвания период)провеждане на тестовете;

5. 6 месеца редовна практика;

6.повторно провеждане на тестове (в края на изследвания период) ;

7.анализ на данни и изводи.

МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО:

- Методи:
- Удовлетвореността е измерена чрез провеждане на тестове в следните области:
- Психично състояние
- Личностно развитие. Интегрираност
- Лично удовлетворение
- Външен и вътрешен контрол
- Първичен/вторичен контрол

ХИПОТЕЗА

- Хипотеза:

Редовното, осъзнато практикуване на йога води до нарастване на Удовлетвореността от живота, изследвана в аспектите : психично състояние; личностно развитие, интегрираност; лично удовлетворение; външен и вътрешен контрол; първичен и вторичен контрол.

Дефиниция за ”Удовлетвореност “

- Значение на думата удовлетворение:
- 1. Удовлетворяване.
- 2. Задоволство, доволство от осъществени стремежи, желания.
- 3. Уважение, признаване на заслуги.
- -удовлетвореност
- -[същ.] задоволеност, задоволство, удовлетворение, доволство, насита, наситеност.
- Глобалната удовлетвореност от живота може да бъде дефинирана като глобална преценка за качеството на живота на личността по отношение на избрани от нея критерии (Shin & Jonson,1978, p.478). Така преценена, удовлетвореността от живота се отнася до цялостната оценка за качеството на живота на личността. Тя минава през и над оценките за специфичните области от живота на личността (семейство, приятели, работа, собствена личност).
- “Може да натрупаш несметно богатство, да имаш прекрасно семейство, да получиш звания, титли, почести, знаменитост, слава, могъщество, известност и всичко, което искаш, но умът ти остава неспокоен. Ти нямаш истинска, постоянна радост. Винаги ти липсва нещо. Нямаш чувство за пълнота. Затова никога не забравяй, от този момент нататък, че това усещане за пълнота и вечна удовлетвореност може да бъде получено само в Бога, като го опознаеш чрез постоянен самоконтрол, чистота, концентрация, медитация и практика на йога“ (Свами Шивананда Сарасвати ,“ Практични уроци по йога “)
- Маномая коша – менталното тяло. Включва чувствата, които изпитваме, мислите, които ни въздействат, желанията, които се пораждат в нас, амбиции, вритите, склонностите и различните характеристики, които доминират в нашата личност.

ДЕФИНИЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

- Според дефиницията на СЗО здравето представлява “състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не само отсъствие на болест или недъг”
- "- Да ти се яде хляб. Да ти се пие вода. Да ти се доспива след залез слънце!
- - Сутрин да ти се става рано и като станеш да ти се иска да размахаш ръце, да изпънеш гърди да дишаш дълбоко и да ти се ходи пъргаво и надалеч.
- - Да те радва слънцето. Да обичаш вятъра, да се оставяш да те брули и да ти се иска да те понесе със себе си.
- - Да ти се среща човек. Да искаш да му се усмихнеш и да му заговориш като на свой близък. Да чуеш и да му кажеш сладка дума.
- - Да ти се пее. И дори кога те натъжи нещо, да ти се свирка в теб.
- - Да не поомислюваш никому зло и ако те наскърби или обиди някой, да ти стане жал за него и да си готов да му простиш.
- - Всичко да те радва и да ти се иска всички да радваш!"

ПЕТТЕ КОШИ

Annamaya Kosh
Pranamaya Kosh
Manomaya Kosh
Vigyanmaya Kosh
Anandamaya Kosh

ПЕТТЕ КОШИ

- Според йога философията ние имаме 5 коши или телесни обвивки, които се разширяват навън от по-грубото към по-финото (в превод „коша” означава ножница, калъф, обвивка). Петте коши – като люспи една над друга – обвиват Атман – божествената ни същност.
- Анна майя-коша – Физическото тяло. Това е най-грубата или най-нисшата от петте обвивки, има отношение към петте елемента. Можем да му въздействаме чрез храненето ; начина на живот за балансиране на всяка телесна конституция; чрез движения и терапии върху физическото тяло като асани, масаж и терапии, пилатес, фитнес.
- 2. Прана майя-коша – Праничното тяло. Това е обвивката на жизнената енергия Състои се от петте прани. Можем да му въздействаме чрез расаяна (подмладяване с билки и аюрведични процедури) и пранаяма (дихателни упражнения).
- 3. Мано майя-коша – Тялото на ума и емоциите, но това е по-скоро „нисшият“ ум, който обработва всички сетивни възприятия. То дава основа за ясно съзнаване и адекватно действие. Можем да му въздействаме чрез мантри, упражнения за развиване на концентрация и умения за слушане, медитативни практики, четене на йогийска литература. Материалната изява на ума е налице, когато се свързваме ментално и емоционално със света.
- 4. Вигяна майя коша – Тялото на интелекта, интуицията и висшето съзнание. На това ниво се съхраняват дълбоките карми и самскари. Работим с тази обвивка в състояние на дълбока медитация, която разкрива фината природа на ума и отвъд-умствените състояния на съзнанието.
- 5. Ананда майя коша – Тялото на блаженството, енергийното поле, чрез което индивидът се свързва с висшата реалност, блажена по своята същност. Това е най-висшата или най-фината от петте обвивки. С Ананда мая коша имаме виждането за божественото във всички неща, концепцията за душата се изживява като жива реалност и човек стига до себереализация и общуване с Бог.

Психично състояние

Фигура 1: Процент участници според отговора на въпроси за психичното състояние

Психично състояние	Преди практиката				След практиката			
	Никога или рядко	Понякога	Често	Много често/ винаги	Никога или рядко	Понякога	Често	Много често / винаги
Чувствам се потиснат, мрачен и тъжен.	31,3%	62,5%	6,3%	0,0%	47,6%	38,1%	14,3%	0,0%
Сутрин се чувствам най-добре.	18,8%	37,5%	25,0%	18,8%	22,2%	41,7%	27,8%	8,3%
Неочаквано се разплаквам или често ме избива на плач.	56,3%	31,3%	12,5%	0,0%	55,0%	30,0%	15,0%	0,0%
Нощем спя лошо.	31,3%	50,0%	12,5%	6,3%	25,9%	44,4%	0,0%	29,6%
Ям толкова, колкото и по-рано.	18,8%	31,3%	31,3%	18,8%	58,5%	22,0%	9,8%	9,8%
Сексуалният живот все още ми доставя радост.	6,3%	31,3%	18,8%	43,8%	25,0%	37,5%	18,8%	18,8%
Забелязвам, че отслабвам на тегло.	75,0%	12,5%	6,3%	6,3%	32,0%	32,0%	36,0%	0,0%
Страдам от запек.	43,8%	31,3%	18,8%	6,3%	25,0%	75,0%	0,0%	0,0%
Сърцето ми бие по-бързо от преди.	93,8%	6,3%	0,0%	0,0%	47,6%	38,1%	14,3%	0,0%
Уморявам се без причина.	43,8%	37,5%	18,8%	0,0%	47,6%	38,1%	14,3%	0,0%
Мисля толкова ясно, както и преди.	13,3%	26,7%	20,0%	40,0%	41,4%	10,3%	20,7%	27,6%
Извършвам по-бавно, отколкото обикновено ежедневните си задължения.	18,8%	43,8%	37,5%	0,0%	57,1%	30,6%	12,2%	0,0%
Чувствам се неспокоен и не мога да седя на едно място.	46,7%	40,0%	13,3%	0,0%	42,9%	57,1%	0,0%	0,0%
Гледам с надежда в бъдещето.	6,3%	18,8%	18,8%	56,3%	0,0%	46,2%	23,1%	30,8%
Станал съм по-раздразнителен от обикновено.	50,0%	37,5%	12,5%	0,0%	63,2%	21,1%	15,8%	0,0%
Лесно вземам решения.	6,7%	33,3%	33,3%	26,7%	14,8%	22,2%	37,0%	25,9%
Мисля, че съм полезен и се нуждаят от мен.	5,9%	17,6%	52,9%	23,5%	13,8%	20,7%	48,3%	17,2%
Животът ми е запълнен (оползотворен).	0,0%	18,8%	43,8%	37,5%	17,4%	13,0%	26,1%	43,5%
Имам чувството, че за другите би било по-добре, ако бих бил мъртъв.	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Не ме удоволетворява това, което върша, не ми доставя радост.	56,3%	43,8%	0,0%	0,0%	69,6%	19,6%	4,3%	6,5%

Психично състояние

- **Брой участници според психичното състояние преди и след практиката по йога**

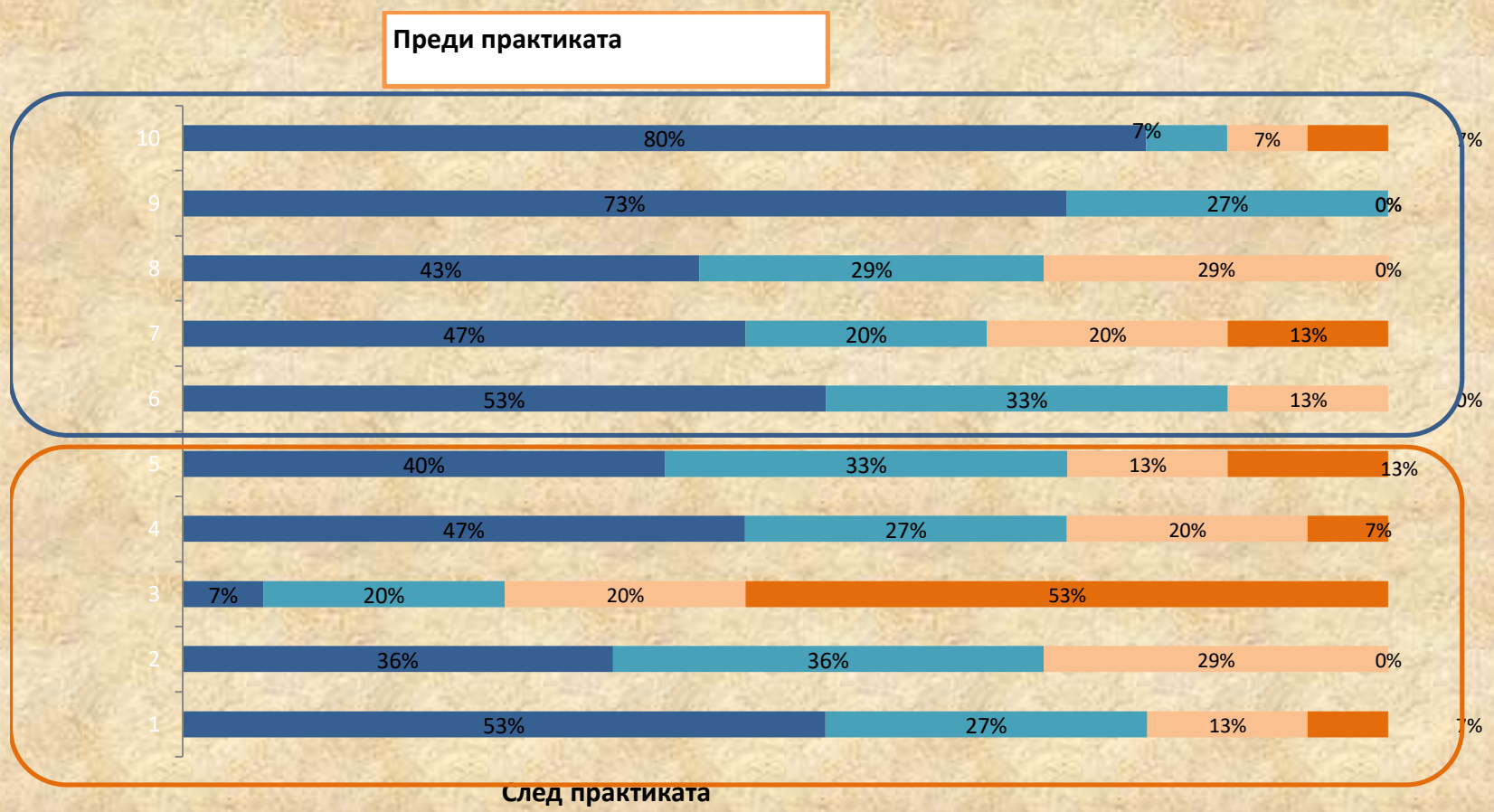
Психично състовние-изводи

- В четири от петте случая се наблюдава изчезване на депресивното състояние след практиката, като случая на умерена депресия проявява видимо подобрение и преминава в групата на 12-те без депресивно
- Един участник остава в същото състояние, без промяна, и един участник който не е имал признаци на депресивно състояние преди практиката ги проявява след практиката.
- Интересно би било да се разбере дали честотата на практиката има влияние върху резултатите.

Личностно развитие. Интегрираност.
Фигура 2: Личностно развитие - таблица

Личностно развитие. Интегрираност.	Преди практиката				След практиката			
	На-пълно вярно	По-скоро вярно	По-скоро грешно	Напъл-но грешно	На-пълно вярно	По-скоро вярно	По-скоро грешно	Напъл-но грешно
Харесвам сферата в която работя. Обичам работата си.	43,8%	31,3%	25,0%	0,0%	53,3%	26,7%	13,3%	6,7%
Смятам, че е достатъчно да се променят само някои дребни неща в работата, за да съм напълно удовлетворен от нея.	26,7%	33,3%	33,3%	6,7%	35,7%	35,7%	28,6%	0,0%
Смятам, че само преместване на друга работа би ме направило напълно удовлетворен!	0,0%	31,3%	31,3%	37,5%	6,7%	20,0%	20,0%	53,3%
Смятам, че бих се справил ако изведнъж се окажа във финансова криза – загуба на работа или спестявания, голям разход за ремонт на апартамент, кола, или каквото и да е друго.	12,5%	56,3%	31,3%	0,0%	46,7%	26,7%	20,0%	6,7%
Доволен съм от заплащането си в работата, изкарвам напълно достатъчни за живота ми пари.	12,5%	37,5%	37,5%	12,5%	40,0%	33,3%	13,3%	13,3%
Чувствам се доволен от приятелските си връзки, балансиран и в равновесие	43,8%	37,5%	18,8%	0,0%	53,3%	33,3%	13,3%	0,0%
Чувствам се доволен от семейното ми състояние, живея с мъжа/жената на живота си.	31,3%	18,8%	50,0%	0,0%	46,7%	20,0%	20,0%	13,3%
Доволен съм от времето което прекарвам с приятели и в обществени мероприятия, смятам че съм добре социализиран и имам достатъчно социални контакти.	11,8%	58,8%	29,4%	0,0%	42,9%	28,6%	28,6%	0,0%
Чувствам се уважаван и приет от приятелите си	46,7%	46,7%	0,0%	6,7%	73,3%	26,7%	0,0%	0,0%
Аз съм част от група по някакво занимание – спорт, изкуство, някакво хоби или каквато и да е групова активност.	75,0%	18,8%	0,0%	6,3%	80,0%	6,7%	6,7%	6,7%

Личностно развитие. Интегрираност



Личностно развитие. Интегрираност- Изводи

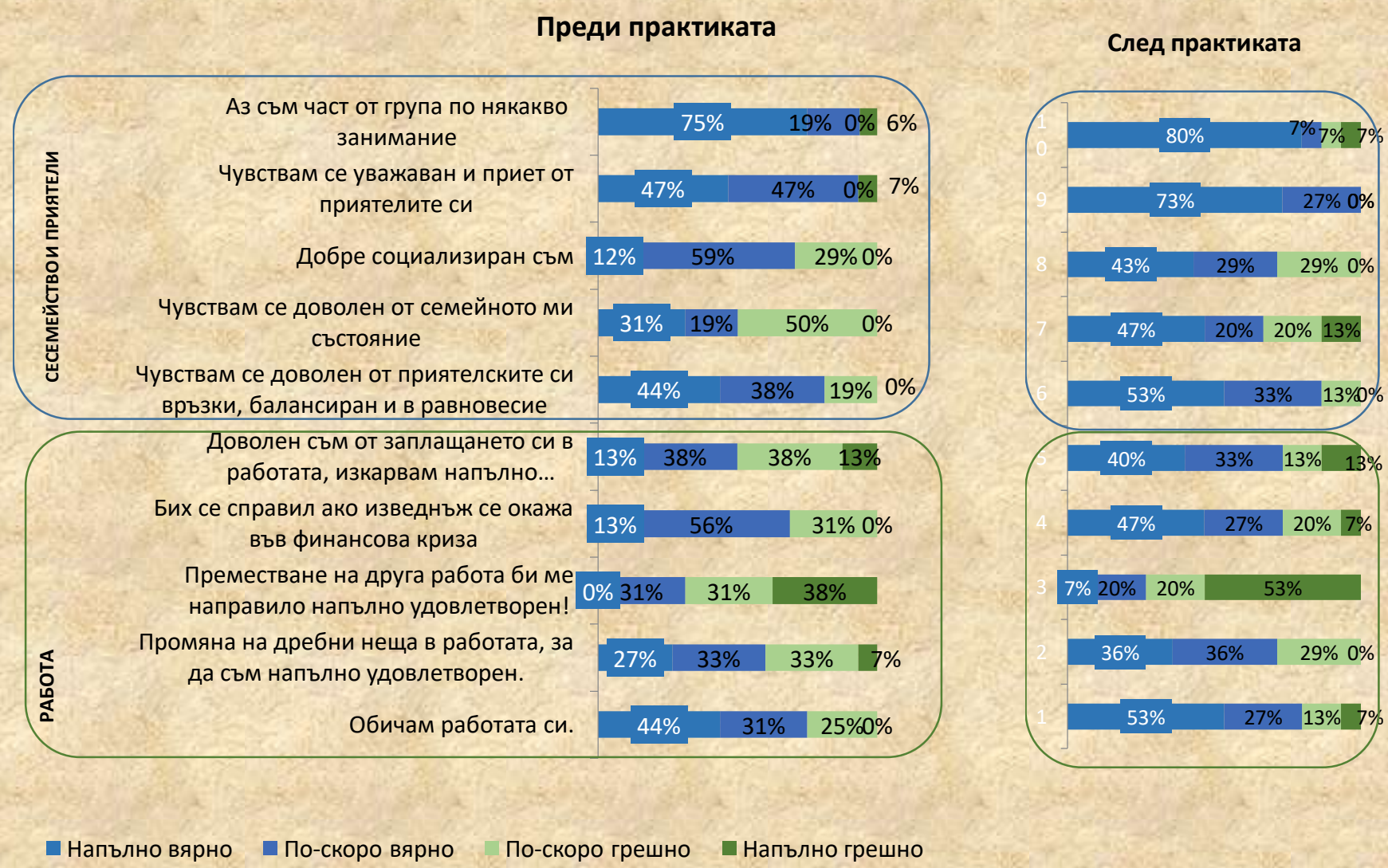
- При абсолютно всички въпроси се наблюдава минимално или слабо покачване на удовлетвореността от семейното положение и работата след практиката(колоните със сините цветове се увеличават надясно). Като цяло участниците в изследването имат високи нива на удовлетвореност и преди практиката.
- Единственият въпрос, при който удовлетвореността е при отговор „напълно грешно“ – е отбелязал голям ръст на оранжевата колона след практиката – повече участници смятат, че преместване на друга работа не би ги направило по-щастливи. Което напълно потвърждава факта, че работата не ни прави по-удовлетворени от живота.

Лично удовлетворение

Лично удовлетворение
Фигура 3: Лично удовлетворение - таблица

Лично удовлетворение	Преди практиката				След практиката			
	На-пълно вярно	По-скоро вярно	По-скоро грешно	Напъл-но грешно	На-пълно вярно	По-скоро вярно	По-скоро грешно	Напъл-но грешно
Напълно удовлетворен съм от личната си връзка	40,0%	13,3%	40,0%	6,7%	50,0%	7,1%	28,6%	14,3%
Напълно удовлетворен съм от състоянието ми като родител	50,0%	42,9%	7,1%	0,0%	76,9%	15,4%	7,7%	0,0%
Напълно удовлетворен съм от работата си	20,0%	46,7%	33,3%	0,0%	28,6%	42,9%	28,6%	0,0%
Напълно удовлетворен съм от начина по който прекарвам свободното си време	13,3%	60,0%	26,7%	0,0%	28,6%	64,3%	7,1%	0,0%
Смятам че времето което прекарвам със семейството си е прекарано по най-добрия начин	20,0%	53,3%	26,7%	0,0%	35,7%	42,9%	21,4%	0,0%
Отделям достатъчно време за себе си	33,3%	40,0%	26,7%	0,0%	23,1%	69,2%	7,7%	0,0%

Лично удовлетворение



Лично удовлетворение-изводи:

- Лично удовлетворение нараства видимо! Редовното и осъзнато практикуване на йога, осъзнаването и разбирането на ямите и ниямите, на преходното и непреходното променят смисъла на понятието лично удовлетворение.

Външен контрол
Фигура 4: Външен контрол - таблица

Външен контрол	Преди практиката				След практиката			
	На-пълно вярно	По-скоро вярно	По-скоро грешно	Напъл-но грешно	На-пълно вярно	По-скоро вярно	По-скоро грешно	Напъл-но грешно
Родителите ми се отнасят/ха добре с мен	43,8%	37,5%	12,5%	6,3%	61,5%	15,4%	15,4%	7,7%
Приятелите ми се държат добре с мен	81,3%	12,5%	6,3%	0,0%	92,3%	7,7%	0,0%	0,0%
Нещата при мен вървят добре	25,0%	75,0%	0,0%	0,0%	76,9%	15,4%	7,7%	0,0%
Никой не ме дразни	0,0%	68,8%	31,3%	0,0%	15,4%	61,5%	23,1%	0,0%
Целият свят се държи добре с мен	18,8%	68,8%	12,5%	0,0%	38,5%	46,2%	7,7%	7,7%

Външен контрол

Външен контрол-изводи

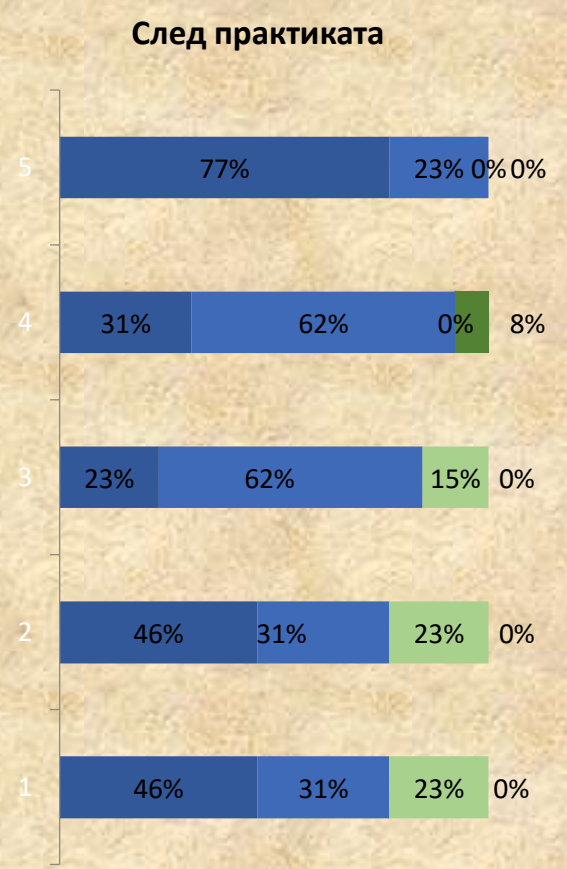
- ВЪНШНИЯТ КОНТРОЛ Е НАРАСТНАЛ, КОЕТО ВЕРОЯТНО СЕ ДЪЛЖИ НА ПРОМЕНЕНИЯ СВЕТОГЛЕД НА ЙОГА-ПРАКТИКУВАЩИТЕ, КОИТО гледат по-спокойно и по-философски на определени житейски въпроси или проблеми.

ВСИЧКО Е В ХАРМОНИЯ С ВЪНШНИЯ СВЯТ !

Вътрешен контрол
Фигура 5: Вътрешен контрол - таблица

Вътрешен контрол	Преди практиката				След практиката			
	На-пълно вярно	По-скоро вярно	По-скоро грешно	Напъл-но грешно	На-пълно вярно	По-скоро вярно	По-скоро грешно	Напъл-но грешно
Аз се потрудих здраво, за да бъда щастлив	7%	80%	13%	0%	46%	31%	23%	0%
Аз направих така, че нещата да са в моя полза	7%	53%	33%	7%	46%	31%	23%	0%
Аз казвам на себе си правилните неща	7%	67%	20%	7%	23%	62%	15%	0%
Аз придобивам нови умения, за да избягвам нещастието	20%	73%	7%	0%	31%	62%	0%	8%
Аз отговарям за себе си и ето тук избирам да бъда	53%	47%	0%	0%	77%	23%	0%	0%

Вътрешен контрол



Вътрешен контрол-изводи

РЕЗУЛТАТИТЕ ПОКАЗВАТ НАПРЕДЪК! АКО СЕ СРАВНЯТ ВСИЧКИ ПЕТ ОБЛАСТИ - ТАЗИ ОБЛАСТ Е С НАЙ- ЯСЕН ЕФЕКТ ОТ ПРАКТИКАТА. ЙОГА ПРАКТИКУВАЩИТЕ ИМАТ ОЧЕВИДНИ ПРИЗНАЦИ НА ВЪТРЕШНО ОРИЕНТИРАНИ ИНДИВИДИ!!!

Вътрешно конфигурираният индивид се намира на огромно разстояние пред външно ориентирания си събрат, поради това, че той търси причините за емоционалните си състояния в самия себе си. Тоест той не разчита на някой друг, нито пък чака събитията да станат по-благоприятни. Склонността ти да си обясняваш твоите успехи и неуспехи с неща, върху които имаш контрол или пък с външни фактори, определя индивидуалния **“локус на контрол”** . По думите на Ротър, локус на контрола е степента, в която хората очакват, че резултатът от тяхното поведение зависи от тяхното собствено поведение.

Следователно, локусът на контрола е къде мислим, че се намира контролът в обстоятелствата около нас: в нас самите или във външни фактори. Мислим ли, че имаме силата да променим собствения си свят? Каква част от живота ни според нашата настройка е резултат на късмет? Сами ли контролираме съдбата си?

Първичен контрол
Фигура 6: Първичен контрол -таблица

	Преди практиката				След практиката			
	Никога или рядко	Понякога	Често	Много често/ винаги	Никога или рядко	Понякога	Често	Много често / винаги
Чувствам се пренатоварен с отговорности и задачи	25%	31%	25%	19%	0%	67%	20%	13%
Чувствам се пренатоварен с отговорности, но не мога да делегирам на други хора	19%	25%	50%	6%	0%	33%	33%	33%
Когато имам трудна задача, търся някой да ми помогне	6%	50%	44%	0%	7%	53%	33%	7%
Когато имам трудна задача, търся някой друг да я свърши	0%	6%	50%	44%	0%	7%	47%	47%
Когато имам трудна задача, продължавам да работя както винаги	27%	53%	20%	0%	33%	53%	13%	0%
Когато имам трудна задача, полагам повече усилия	31%	69%	0%	0%	47%	47%	7%	0%
Когато имам трудна задача, правя каквото е необходимо за да продължа	38%	56%	6%	0%	40%	60%	0%	0%
Когато имам трудна задача, ми отнема повече време за да се справя	25%	69%	6%	0%	13%	73%	13%	0%
Когато имам трудна задача, правя само тази част или части, които са възможни	0%	13%	88%	0%	0%	33%	40%	27%

Първичен контрол

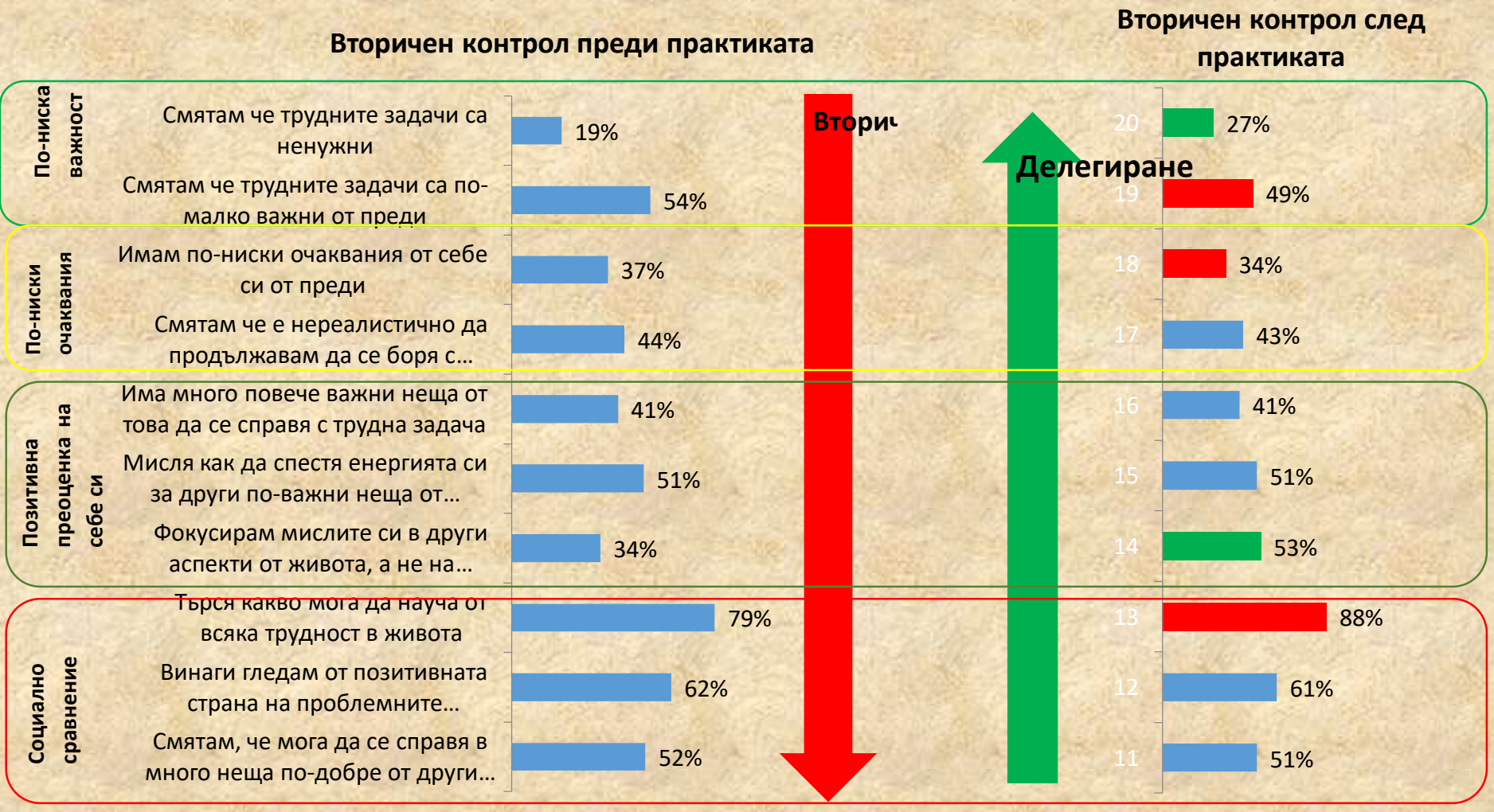
Първичен контрол- изводи

Групата участници проявява силно изявен първичен контрол. Това е свързано и с усещането за вътрешен контрол – тоест, че всичко зависи от нас, само от нас. Ако в горната част на теста това се разглеждаше положително, тук то се проявява в другия смисъл – на това че здраво стискаме това което правим, което създава стрес, напрежение, и неудовлетвореност когато не успеем да се справим със задачите поради тяхната сложност или многобройност. Това е свързано и с удовлетвореността от живота. В случая, се наблюдава съвсем малко подобрение след практиката в посока делегиране и пускане на контрола.

Вторичен контрол Фигура 7: Вторичен контрол - таблица

	Преди практиката				След практиката			
	Никога или рядко	Понякога	Често	Много често/ винаги	Никога или рядко	Понякога	Често	Много често / винаги
Смятам, че мога да се справя в много неща по-добре от други хора на моята възраст	13%	56%	31%	0%	36%	21%	43%	0%
Винаги гледам от позитивната страна на проблемните ситуации в живота	31%	44%	19%	6%	33%	40%	27%	0%
Търся какво мога да науча от всяка трудност в живота	44%	50%	6%	0%	60%	40%	0%	0%
Фокусирам мислите си в други аспекти от живота, а не на трудните задачи	13%	31%	44%	13%	20%	47%	33%	0%
Мисля как да спестя енергията си за други по-важни неща от трудните задачи	6%	65%	24%	6%	13%	53%	33%	0%
Има много повече важни неща от това да се справя с трудна задача	6%	50%	38%	6%	13%	40%	40%	7%
Смятам че е нереалистично да продължавам да се боря с трудни задачи като в миналото	0%	63%	25%	13%	20%	33%	40%	7%
Имам по-ниски очаквания от себе си от преди	0%	53%	27%	20%	20%	20%	33%	27%
Смятам че трудните задачи са по-малко важни от преди	19%	50%	25%	6%	29%	29%	43%	0%
Смятам че трудните задачи са ненужни	6%	19%	56%	19%	13%	20%	40%	27%

Вторичен контрол



Вторичен контрол- изводи

Не се наблюдават сериозни изменения във вторичния контрол след практиката. Като че ли, той се увеличава съвсем леко в посока увеличаване на позитивната преоценка.

- Първичният и вторичният контрол изследват способността на хората да преодоляват пречки за дейности, с цел да постигнат първоначалните си намерения и задачи, и да подобрят последствията от невъзможността за осъществяването им.
- Хората осъществяващи първичен контрол, са тези които устояват в изпълнението на дадена задача със собствените си усилия. Има хора които ползват и двата похвата, и такива които изцяло изоставят първоначалната си стратегия (отказ от първичен контрол) и прибягват до вторичен контрол на нещата.
- С напредването на възрастта всеки един човек се ориентира постепенно от първичен към вторичен контрол, с нарастващите пречки за извършване на дейности нарастващата сложност на извършваните задачи на работното място, и т.н.

Изводи от цялостното изследване на удовлетвореността от живота

- Изследването на удовлетвореността от живота, което се проведе под формата на анкети на група от редовно практикуващи йога жени, на възраст между 28 и 68 години показва, че в края на 6 месечния период удовлетвореността от живота е придобила нов по-различен смисъл и потвърждава хипотезата:
- “Редовното, осъзнато практикуване на йога води до нарастване на Удовлетвореността от живота, изследвана в аспектите : психично състояние; личностно развитие, интегрираност; лично удовлетворение; външен и вътрешен контрол; първичен и вторичен контрол.”

Препоръки за бъдещи изследвания:

1. РЕЗУЛТАТЪТ ОТ АНАЛИЗА НА ВЪТРЕШНИЯ КОНТРОЛ ДА СЕ СРАВНИ С ХОРА, КОИТО НЕ ПРАКТИКУВАТ ЙОГА! ДА СЕ НАПРАВИ СРАВНЕНИЕ НА ТЕЗИ РЕЗУЛТАТИ С ХОРА ОТ ДРУГИ ГРУПИ (СПОРТОВЕ ИЛИ БЕЗ СПОРТНИ ЗАНИМАНИЯ)

2.ДА СЕ НАПРАВИ ИЗСЛЕДВАНЕ КАК ВЛИЯЕ НА УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ЕДНА ЙОГА ПРАКТИКА , НАСОЧЕНА КЪМ РАЗВИТИЕ НА ЧАКРИТЕ И КУНДАЛИНИ ВЪРХУ УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА И СЕБЕРЕАЛИЗАЦИЯТА.

3.ДА СЕ НАПРАВИ ИЗСЛЕДВАНЕ КАК ВЛИЯЕ НА УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ЕДНА ЙОГА ПРАКТИКА , НАСОЧЕНА КЪМ БАЛАНСИРАНЕ НА МЪЖКАТА И ЖЕНСКАТА ЕНЕРГИЯ.

4. В ТЕЗИ И ПО-НАТАТЪШНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ НА УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА ДА СЕ ВЗЕМЕ МНЕНИЕТО НА КОМПЕТЕНТЕН ПСИХОЛОГ.

„През погледа на практикуващите“

Изводите и заключенията от доклада ще бъдат представени под формата на кратко интервю с участниците в изследването. Зададени са два въпроса на които част от практикуващите отговориха кратко, но съдържателно, споделяйки част от срещата със „себе си“!

1 въпрос: Как бихте описали себе си в настоящия момент ако трябва да го направите само с три думи?

2 въпрос: Ако е настъпила промяна у вас то как бихте я описали ?

„През погледа на практикуващите“

Катя Николова:

Въпрос №1 „Все по-често се улавям, че съм Наблюдател, Изследовател, Творец!“

Въпрос №2 „Промените са толкова много и така бързо навлизат в живота ми, че ми е трудно да ги осмисля в тяхната цялост. Вероятно е да пропускам и някои от техните аспекти. Дори неща като смърта на близък човек идват като урок под най-благоприятен вид. Сякаш истинския ми живот започна, когато започнах да практикувам осъзнато. Понякога се питам как съм живяла преди това?! Все повече харесвам живота си, такъв какъвто е и себе си. Виждам безкрайните възможности, но оставям нещата да се случват от само себе си. Доверието ми в разумността на Вселената расте, а с това и покоят и хармонията в мен.“

„През погледа на практикуващите“

Красимира Тренева

Въпрос №1 Здрава, не се гневя, не се самонаранявам.

Въпрос №2 Чудесно е да се чувствам вдъхновена, с млад дух, любопитна, отворена за нови знания. Стремя се йога да се превърне в моя начин на живот.

„През погледа на практикуващите“

Цветина Петрова

Въпрос №1 Спокойна, умиротворена, осъзната.

Въпрос№2 Да настъпила е огромна промяна, а тя дойде с моята отдаденост към обучението по Кайвалядхама йога на БФЙ и НСА.

Щастлива съм това е ЙОГА нежна, осъзната лекуваща ума и душата!

Благодаря!

„През погледа на практикуващите“

Теодора Пенева

Въпрос №1 Животът ми с три думи: лек, спокоен, готов да посрещне всичко!

Въпрос №2 Промяната настъпи в комбинация с всичко което произтече от йога, не само от нея, но най-вече, за последната година станах много по-осъзната за проявите на его-то ми, за безумието на безбройните ми желания и преследвания в материалния свят, за необходимостта да бъда в семейството ми повече от всякога, за искреността на отношенията и за заблудите на външния свят. За важността на това да не поставяш себе си на преден план в желанията си, и да не изоставяш себе си в отношенията с другите.

„През погледа на практикуващите“

Стела Николова

Въпрос №1 Осъзната, експериментираща, вярваща в знанието!

Въпрос №2 Най-неочакваната, но естествена промяна е яснотата която се появи! Тя е и мотивираща, и успокояваща и задължаваща. Най-голямата трудност която срещам по своя път е стремежа да не се самонаранявам.

Най-цените уроци за тези шест месеца преживях в Лозен, а мои учители бяха всички!

„През погледа на практикуващите“

Силвия Христова

Въпрос №1 Спокойна, уверена и имаща вяра.

Въпрос №2 Научих се да преценявам времето си и работата, която поемам. Отстоявам себе си и знам, вярвам, че ще се случи най-доброто. Преценявам по-реално ситуацията и хората, без да изпадам в илюзии.

По силна съм физически и емоционално.

„През погледа на практикуващите“

Л.Г.

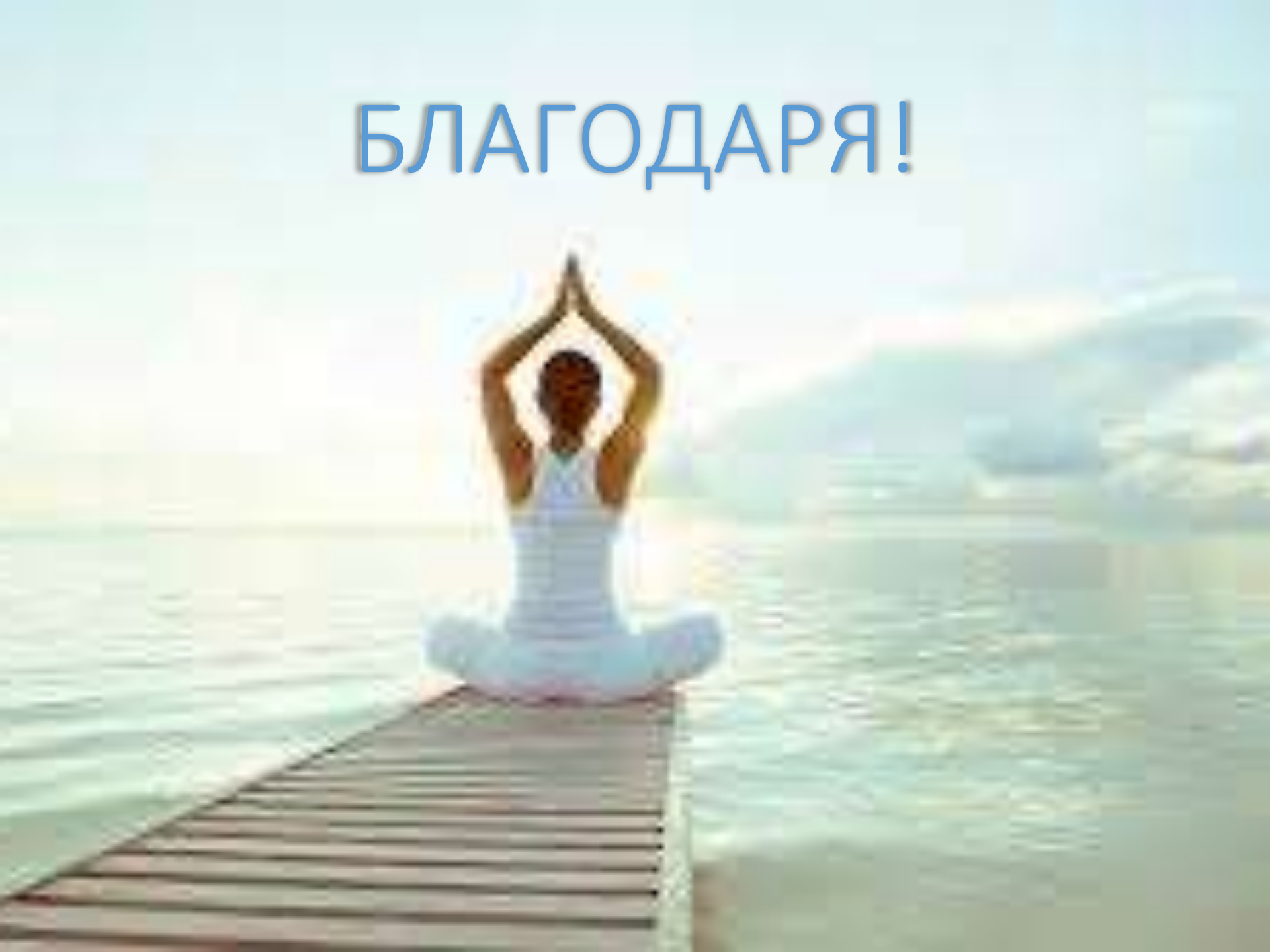
Въпрос №1 Приемаща, удовлетворена, спокойна.

Въпрос №2 На първо място е промяната в отношението ми към себе си. Вътрешния ми критик се обажда по-рядко и преценката ми не се влияе от отношенията на другите към мен. По-уверена съм. Спокойно вече казвам „не“ на нещата които съм правила само защото „така трябва“. Станах по-приемаща околните. Тялото ми е по-леко и същевременно по-силно. Започнах някак естествено да премахвам месото от менюто си.

„През погледа на практикуващите“

Денка Иванова

Въпрос №1 Притеснена, но упорита и обнадеждена.

Въпрос №2 Много сложната терминология на санскрит, не ми беше лесна за запомняне и ясна, но със записките от колежките доуточних неясното, но пак съм притеснена, как ще се справя с материала, дали ще бъде отзивчива паметта ми на момента, когато ми е необходима информацията. Осъзнавам полезността на всяка асана за моето здраве и здравето на другите хора.

БЛАГОДАРЯ!