Kategoria: Joga 2.5 min

opr. merytoryczne: dr n. med. Jacek Szwedo i mgr Marcin Stasiak

JOGA - GIMNASTYKA I FILOZOFIA W CHOROBIE NADCIŚNIENIOWEJ

Nie jesteś typem sportowca. Nie bawi Cię uczestnictwo i rywalizacja podczas gier. Nuży pokonywanie kilometrów w czasie biegania czy marszu, a podnoszenie coraz większych ciężarów nie imponuje. Nie oznacza to jednak, że aktywność fizyczna jest dla innych. Warto w takim przypadku zainteresować się jogą.

W krajach kultury zachodniej jako jogę rozumie się gimnastykę prowadzoną w wolnym tempie, polegającą na rozciąganiu i ćwiczeniach izometrycznych. Jednakże ćwiczenia fizyczne stanowią tylko część filozofii joga.

Same korzyści

Korzyści zdrowotne jakie można uzyskać dzięki jodze związane są z dwoma aspektami:

W pierwszym pacjent stymuluje swój organizm za pomocą obciążeń fizycznych. Takie systematyczne ćwiczenia powodują poprawę pracy układu sercowo- naczyniowego. Badania kliniczne prowadzone przez Andersona i wsp. pokazały, że codzienne stosowanie ćwiczeń jogi przez piętnaście minut obniża wartość ciśnienia spoczynkowego krwi już po miesiącu. Wyniki prac Andersona potwierdzili między innymi Mizuno i Monteiro. Co ciekawe badacze ci wykazali, że czteromiesięczne ćwiczenia jogi powodują nie tylko znaczące obniżenie ciśnienia skurczowego, ale również poprawiają skład biochemiczny krwi (cholesterol, trójglicerydy).

Z drugiej strony rytm ćwiczeń, ich tempo oraz konieczność skupienia się na wykonywanych ćwiczeniach, uspokaja i obniża stres. Analiza wielu prac naukowych jakiej dokonali Hagins i wsp. pokazała, że uwzględnienie wszystkich trzech elementów jogi (pozycja, medytacja i oddech) daje znacznie lepsze efekty niż wykonywanie samych ćwiczeń fizycznych. U osób ćwiczących pełną metodą ciśnienie krwi zredukowało się o ponad 8 mm Hg.

Joga, a hipertensja

Dla osób z hipertensją sytuacje konfliktowe z jakimi spotykają się codziennie stanowią dodatkowe zagrożenie. W tych przypadkach szczególnie przydatna może okazać się część ćwiczeń jogi zwanych pranajama. Są to ćwiczenia oddechowe polegające na pogłębianiu i zwalnianiu cyklu oddechowego. Podczas ich wykonywania pobudzana zostaje przywspółczulna część układu nerwowego człowieka. Może to doskonale wpływać na eliminację negatywnych skutków nadmiernego stresu. Ludzie narażeni na konflikty w pracy mogą, stosując odpowiednie ćwiczenia oddechowe, wyciszyć się, a nawet zrelaksować. Można skutecznie stosować ten system ćwiczeń również w stanach psychopatologicznych takich jak depresja czy nadmierne rozdrażnienie.

Na podstawie doniesień naukowych można stwierdzić, że joga jest korzystna dla ludzi mających problem nie tylko z nadciśnieniem tętniczym. W przypadku chorych na cukrzycę, choroby układu oddechowego, choroby stawów, mięśni oraz wiele innych, joga jest skuteczną terapią uzupełniającą.

Wątpliwości mogą wzbudzać pozycje z głową skierowaną ku dołowi, gdzie podczas ćwiczeń może dochodzić do nadmiernego wzrostu ciśnienia. Te układy należy omówić z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Podsumowując można stwierdzić, że joga dla osób z łagodnym nadciśnieniem tętniczym wydaje się doskonałym sposobem prowadzenia aktywności fizycznej. Warto podkreślić wspominaną odmienność ćwiczeń jogi od większości form gimnastycznych związanych ze światem zachodu. Nie ma tu miejsca na rywalizację, nie ma pośpiechu, dynamiki. W ćwiczeniach jogi dominuje spokój, dbałość o szczegóły i odpowiedni rytm. Uczestnicy skupiają się na sobie samych oraz na integracji z własnym ciałem, co jest korzystne w leczeniu choroby nadciśnieniowej.

Piśmiennictwo:

Khalsa SB. Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies. Indian J Physiol Pharmacol. 2004 Jul;48(3):269-85.

Mizuno J. Monteiro H.L. An assessment of a sequence of yoga exercises to patients with arterial hypertension. J Bodyw Mov Ther. 2013 Jan;17(1)

Pramanik T, Sharma HO, Mishra S, Mishra A, Prajapati R, Singh S. Immediate effect of slow pace Bhastrika pranayama on blood pressure and heart rate. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2009;15:293–295

Anderson DE, McNeely JD, Windham BG. Regular slow-breathing exercise effects on blood pressure and breathing patterns at rest. Journal of Human Hypertension. 2010;24:807–813

HAGINS M., STATES R., SELFE T. & INNES K. 2013. Effectiveness of yoga for hypertension: systematic review and meta-analysis. Evid Based Complement Alternat Med 2013: 649836.