

A thick dark blue vertical bar is positioned on the left side of the page. From its base, several thin, curved lines in shades of blue and grey extend upwards and outwards, creating an abstract, organic shape.

A jóga alkalmazása a depressziókezelésben

Szakdolgozat

Útközben Jóga és Yogendra

250 órás Hatha jóga oktatóképzés

2020

Tartalomjegyzék

1.	Bevezetés.....	2
2.	A mozgás jótékony hatása.....	3
3.	A jóga nem csak mozgás.....	4
4.	Mi a depresszió?	4
5.	A stressz a depresszió előszobája.....	7
6.	A prefrontális kéreg szerepe.....	8
7.	A depresszió típusai jóga filozófia szerinti megközelítésben	8
8.	Hogyan hat a jóga a mentális állapotra?	8
9.	Egy ősi kognitív viselkedésterápia	9
10.	Önkontroll.....	9
11.	A jóga terápiás eredményeinek vizsgálata	10
12.	Ászanák.....	10
13.	Javasolt ászanák depresszió ellen	11
14.	Pránajáma.....	15
15.	Ajánlott légzőgyakorlatok a depressziós tünetek enyhítésére.....	15
16.	Meditáció.....	16
17.	A táplálkozás szerepe	16
18.	A jóga közösségépítő ereje.....	17
19.	Jóga, az én gyógyszerem	17
20.	Záró gondolatok	18
20.	Felhasznált forrás	20

1. Bevezetés

Már pár hete pszichológushoz jártam terápiára, amikor az egyik találkozón közölte velem, hogy depressziós vagyok és ajánlana egy gyógyszert, ami segíthet rajtam. Meglepődtem a diagnózison, mert valóban nem csattantam ki a boldogságtól, sokszor indokolatlanul fáradtnak éreztem magam és egy borúsabb napon legszívesebben ki sem keltem volna az ágyból, de sosem gondoltam, hogy ez már depressziónak számít. Kicsit utána olvasva kiderült, hogy a pszichológus nem tévedett, valóban jellemzőek rám az enyhe depresszió tünetei. Valószínűleg gyerekkorom óta ebben szenvedek és majdnem 20 év kellett, hogy erre ráébredjek? Megrémített a tudat, hogy beteg vagyok és lehet, hogy életem végéig antidepresszánt kell szednem. A pszichológus megnyugtatóan, hogy a gyógyszer hatásos lesz, nagy valószínűséggel csak átmenetileg kell szednem és idővel teljesen elhagyható. Általában csak a legvégső esetben szoktam gyógyszerhez nyúlni, még a fejfájást is elviselem, de úgy éreztem, ha ki akarok kerülni ebből a spirálból, nincs mit tenni, elkezdtem szedni a felírt pirulákat. Kezdetben meg is hozta a várt eredményt, végre kipihenve ébredtem, jó kedvű voltam, felhangosítottam a zenét az autóban és csak élveztem a mindennapokat. Aztán a szervezetem szépen hozzászokott a kémiai anyaghoz és lassan visszakerültem az eredeti állapotba, emelni kellett a hatóanyagon és akkor kezdtem érezni, ez így nem lesz jó. A végső lökést egy szerelmi csalódás adta, ami annyira a padlóra vitt, hogy elhatároztam, ez nem mehet tovább. Nem lehet, hogy más emberektől, külső tényezőktől és gyógyszerektől függjön a boldogságom. Változtatnom kell.

Ekkor jött a jóga, elhatároztam, új szokásokat építek be az életembe, abbahagyom a gyógyszeres kezelést és minden reggel jógával indítom a napot. Valójában már évek óta jártam jóga stúdiókba vegyes rendszerességgel, intenzitással, és akkor is éreztem, hogy jó hatással van a közérzetemre, de amikor valaki megkérdezte, hogy „És érzel valami változást az életedben?”, nem igazán tudtam konkrétumot mondani, azon kívül, hogy persze, nagyon jó érzés levezetni a feszültséget és jól elfáradok a végére. Viszont amit a reggeli ászana gyakorlások után éreztem, az valami teljesen más élmény volt. Mintha egy nagyon erős antidepresszánt vettem volna be. Egy rövid gyakorlás után is teljesen más minőségben zajlott a napom, energikussá, kiegyensúlyozottá váltam. Ekkor kezdett el foglalkoztatni, hogy vajon miben rejlik a jóga titka, hogyan lehet ilyen erőteljes hatása a testre és a lélekre egyaránt.



Mivel saját bőrömön tapasztaltam meg a jóga pozitív hatását a depresszió elleni küzdelemben, szakdolgozatomban arra keresem a választ, elsősorban nemzetközi kutatási eredményekre támaszkodva, hogy a jóga hogyan alkalmazható a depressziókezelésben, milyen tudományos kísérletek bizonyítják hatékonyságát.

2. A mozgás játékony hatása

Wendy Suzuki neurológust szintén saját élményei vezérelték, amikor elkezdte kutatni, hogy önmagában a mozgás milyen hatással van az agyműködésre. Felszedett pár kilót magára, ezért elhatározta, hogy formába hozza testét, elkezdett mindenféle sport foglalkozásra, jóga és táncórákra járni. Azt vette észre, hogy a mozgás után, legyen az bármilyen, sokkal jobban érzi magát, energiával tölti fel. A mozgásnak van egy azonnal érezhető következménye, megemeli a szervezetben a dopamin, szerotonin, noradrenalin szintet, ezért érezzük magunkat jobbkedvűnek utána. A küldetését sikeresen véghez vitte, a teste megerősödött és megszabadult a súlyfeleslegtől. Azonban a mozgás rejtett hatása csak később tudatosult benne. Azt vette észre, hogy a rendszeres mozgás nem csak a testét változtatta meg, hanem az elméjére is fejlesztően hatott. Kutatása bebizonyította, hogy a rendszeres testmozgás

hosszantartó, pozitív hatással van az agyra, mert fejleszti az összpontosítási, emlékező képességet és javítja a hangulatot, azaz a mozgás a legerőteljesebb transzformatív módszer, amellyel befolyásolhatjuk az agyműködésünket. Mindez annak köszönhető, hogy a testedzés megváltoztatja az agy felépítését, anatómiáját és működését. Új sejteket hoz létre a hippocampusban és így javítja a hosszútávú emlékezőképességet. Megerősíti a hippocamust és a prefrontális kérget, ezzel védelmet nyújt különböző mentális betegségek ellen, úgymint a depresszió, Alzheimer kór, demencia. A jó hír, hogy ehhez nem kell élsportolónak lenni, heti 3-4 alkalommal folytatott 30 perces testmozgás is elegendő a változáshoz és a szinten tartáshoz.¹

3. A jóga nem csak mozgás

Az tehát, hogy a mozgás sok szempontból hasznos, már köztudott, de miben más a jóga? A jóga nem kizárólag nyújtó gyakorlatok sorozata, a jóga egy életfilozófia, amely megtanít az elme lecsendesítésére, a helyes táplálkozásra és életmódra. Ha fizikai állapotunk nem elég erős, zavar keletkezik a tudat működésében is. A mindennapok kihívásai feszültséget hoznak létre a testben és az elmében. Ez súlyos mértékben akár szorongást, depressziót, pánikrohamot válthat ki. Az ászanák megerősítik a testet, fejlesztik a légzést és megnövelik a test energiaszintjét. Energiát szabadítanak fel a test egészében és ez olyan hasznos folyamatokat indít be, amely kihat a közérzetünkre is. Az ászana gyakorlás látszólag csak a fizikai testtel foglalkozik, azonban, ha helyesen gyakoroljuk, hidat képez a test és a lélek között, valamint az agy kémiai folyamatait is beindítja, ezáltal segít leküzdeni a negatív érzeteket. A rendszeres gyakorlás megtanít a fizikai, mentális válaszreakciók tudatos figyelésére, így támogat a változásban. A jóga legfőbb célja, hogy helyreállítsa az elme békéjét.²

4. Mi a depresszió?

A depresszió önmagában nem csak egy betegség, hanem sok más betegség kialakulásának okozója. A National Institute of Mental Health szerint a legtöbb szorongásos betegséghez (mint például a pánikbetegség, szociális szorongás, poszttraumás stressz) depresszió is társul. Mivel egy mentális betegségről van szó, amely ráadásul eltérő súlyosságú lehet, sokkal nehezebb diagnosztizálni, mint más rendellenességeket. Fontos megkülönböztetni a

¹ https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise#t-667225

² B. K. S. Iyengar – Jóga a holisztikus egészséghez vezető út 35-38. oldal

depresszív hangulatot a depressziótól. Az előbbi egy rövidebb ideig tartó állapot, rosszkedvűség, amely szinte mindenkivel előfordul például valamilyen negatív életesemény miatt, viszont a körülmények változásával a rossz érzés is elillan. Ezzel szemben a depresszió egy állandósult vagy ismétlődő állapot, amely hosszabb ideig nem múlik el (legalább két hét) és nem feltétlenül van kiváltó oka.³

A depresszió legjellemzőbb tünetei:

- szomorúság, szorongás vagy kiüresedett hangulat;
- csökkent érdeklődés a korábban érdekesnek tartott, vagy örömet okozó tevékenységekkel kapcsolatban;
- szokatlan fáradtságérzet, csökkent energiaszint, lelassultság érzése;
- csökkent étvágy (súlyvesztéssel) vagy éppen megnövekedett étvágy (súlygyarapodással);
- alvászavar és álmatlanság, hajnali felébredések vagy túl sok alvás;
- csökkent érzelmkifejezés (érzelmi beszűkültség);
- reménytelenség, pesszimizmus, bűntudat, értéktelenség vagy tehetetlenség érzése;
- társas helyzetektől való visszahúzódás;
- nehézségek a koncentrálásban, emlékezésben vagy a döntéshozatalban;
- szokatlan nyugtalanság, ingerlékenység;
- elhúzódó testi panaszok, mint például fejfájás, emésztési rendellenesség vagy krónikus fájdalom, amely nem reagál a megszokott kezelésekre;
- öngyilkos gondolatok, öngyilkossági kísérlet.

Bizonyos tünetek életkortól függőek. Például a gyermekek körében gyakoribbak a viselkedésbeli problémák, fiatalok esetében a nyugtalanság és ingerlékenység, az idősebb korosztálynál az elmagányosodás, apátia és akár téves eszmék megjelenése. Kimutatható, hogy azok, akik negatív érzemvilágúak, bizonytalan kapcsolatokkal rendelkeznek, önkritikus hozzáállásúak nagyobb valószínűséggel esnek depresszióba. Továbbá a depresszió nem csupán pszichés zavart okoz, hanem biológiai szintű változásokat is, a fizikai tünetek is nagyon gyakoriak.

³ https://www.ted.com/talks/helen_m_farrell_what_is_depression#t-87784

A depresszióval összefüggő jellegzetes testi tünetek:

- rossz közérzet és feszültség érzése
- csökkent étvágy és súlyvesztés
- csökkent szexuális érdeklődés
- fejfájás
- szédülés
- hátfájdalom
- légzőproblémák
- szívproblémák
- gyomor- és bélrendszeri panaszok
- hasi fájdalom⁴

A depresszió megjelenésének leggyakoribb formája a depressziós epizód. Egy depressziós epizód néhány héttől kezdve akár évekig is tarthat. Átlagosan az emberek egyharmada él át valamilyen mértékben legalább egy epizódot élete során. A depressziós epizód ideje alatt az ember többé-kevésbé képtelenné válik ellátni a mindennapi feladatait. A betegek közel 50%-nál előfordul, hogy a depressziós epizód megismétlődik a jövőben. Abban az esetben, amikor a depressziós epizód visszatér recurrens (ismétlődő) depresszióról van szó, mely általában serdülőkorban vagy fiatal felnőttkorban kezdődik. A visszatérő depresszióban szenvedők általában a depressziós fázisok között hónapokig vagy évekig tartó normál hangulatú, tünetmentes időszakot élnek meg. Általában ezt a típust "klasszikus" vagy "klinikai" depressziónak nevezik.⁵

A WHO szerint világszerte nagyságrendileg 300 millió ember depressziós, ezáltal a depresszió az egyik leggyakoribb betegségnek számít.⁶ Egy 2014-ben végrehajtott lakossági egészségfelmérés szerint a magyar népesség negyedénél (26%), a férfiak 20, a nők 30%-ánál jelentkeztek depressziós tünetek, és a népesség 3,5%-a major (súlyos) depresszió jeleit mutatta. A nőknél általában 2-szer, 3-szor gyakoribb a betegség megjelenése, mint férfiaknál.⁷

⁴ <https://ifightdepression.com/hu/mindenkinek/jelek-es-tuenetek>

⁵ <https://ifightdepression.com/hu/mindenkinek/a-depresszio-tipusai>

⁶ <https://24.hu/élet-stilus/2018/10/04/magyarorszag-a-depresszio-nagyhatalma/>

⁷ http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014_osszefoglalo.pdf

5. A stressz a depresszió előszobája

A depresszió kialakulásának mechanizmusa egyelőre nem tisztázott, azonban a stressz egyértelműen szoros összefüggésben van a betegséggel.⁸ A stressz képes előidézni, illetve súlyosbítani a depressziós tüneteket, tehát a stressz egyik következménye lehet a depresszió. Ugyanakkor a depresszió is lehet egy stresszt kiváltó tényező, a két betegség oda-vissza kölcsönhatásban működik. Selye János endokrinológus szerint „A stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre.” Specifikus válaszra jó példa, hogy a melegben izzadunk, mert a bőr verejtékezéssel hűti a testet, vagy jelentős izommunka közben a szív erőteljesebben dolgozik, mert a testnek több energiára van szüksége. A nem specifikus ezzel szemben azt jelenti, hogy a szervezet, a belső szervek alkalmazkodnak az adott körülményhez a specifikus reakciókon felül és ezáltal törekednek az egyensúlyi állapot helyreállítására. A szervezet különböző problémákra sok tekintetben azonos választ ad, azonos biokémiai változásokat hoz létre, hogy megbirkózzon a terhelő körülményekkel. Tehát a stresszt előidéző tényezők (stresszorok) különbözőek, mégis azonos biológiai reakciókat váltanak ki.⁹ Ez a reakció teljesen normális és a stressz önmagában nem káros, azonban, ha krónikussá válik és a szervezet képtelen megküzdeni vele, az neurobiológiai diszfunkciókhoz vezet és ennek következményeként fizikai és mentális egészségkárosodás lép fel. A krónikus stressz felelős a dopamin és szerotonin csökkenésért is, ami kedvetlenséghez vezet.¹⁰

A stresszorok, a környezet és a szervezet küzdési képessége közötti kapcsolat meghatározó faktorok a depresszió kialakulásában. A depresszió tulajdonképpen a szervezet öngyógyító mechanizmusa. Az egyén visszavonul azért, hogy megvédje magát a további pszichológiai vagy fizikai sérülésektől. A felmerülő stresszhelyzetek és az, hogy az egyén hogyan értékeli stresszorokat, mind hozzájárulnak a depresszió kialakulásához, vagyis a stresszorok kontrollálási képessége fontos a depresszió elleni védekezésben. Amikor a stressz kezelhetetlenné válik, legalábbis az egyén így érzi, a szervezet feladja a küzdelmet, alapvető tevékenységeket sem képes elvégezni és beáll a tanult tehetetlenség állapota. „A tanult tehetetlenség a pszichológiában az a mentális állapot, mely során az egyén az egymást követő kiszámíthatatlan negatív ingerek hatására feladja, hogy azokat megpróbálja elhárítani, még

⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3293477/>

⁹ Selye János: Stressz distressz nélkül 23-29. oldal, Akadémia Kiadó, Budapest

¹⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3293477/>

akkor is, ha elkerülhetők lennének, mert arra a meggyőződésre jut, hogy nem képes ezeket az averzív ingereket befolyásolni.”¹¹

6. A prefrontális kéreg szerepe

A prefrontális kéreg felelős a döntéshozás, figyelemirányítás működtetéséért és meghatározza a személyiségjegyeket. Kutatások szerint a depresszió egyik oka, hogy a prefrontális kéreg jobb és bal oldali lebenye közötti működésben zavar lép fel, vagy aszimmetrikus működés alakul ki. Ez a kibillent állapot gátolja a pozitív érzeteket, érzelmi labilitást eredményez, ezért a prefrontális kéregnek jelentős szerepe van a hangulat szabályozásában és a stresszkezelésben. A depressziót az idegrendszer stressz reakció túlműködése és a paraszimpatikus rendszer alul működése okozza.¹²

7. A depresszió típusai jóga filozófia szerinti megközelítésben

A jóga tudománya három fajta életminőséget különböztet meg: szattva, radzsasz, tamasz. A tamaszt tétlenség, lassúság, félem és zavartság jellemzi. A radzsasz energikus és robbanékony. Ezzel szemben a szattva a tiszta létezés, kiegyensúlyozottság. Ebben a megközelítésben a zaklatott, ingerült, félelemmel teli depresszió radzsaszikus, a letargikus, levert, melankólikus állapot tamaszikus minőség. Azok számára, akik radzsaszikus tüneteket mutatnak, inkább a nyugodtabb gyakorlás javasolt pl. yin jóga. Tamasz állapotban pedig az energizáló, élénkítő ászanákat érdemes gyakorolni, mint pl. hegytartás, harcos variációk, napüdvözlés.¹³

8. Hogyan hat a jóga a mentális állapotra?

A jóga filozófia szerint a depressziót és más lelki betegségeket az elme kibillent állapota okozza, azonban a jóga gyakorlásával helyreállítható az egyensúlyi állapot. A jóga egyesíti a fizikai mozgást és a légzést, fejleszti a fókuszálási képességet, előmozdítja az önelfogadást és szeretetet, valamint hatékony segítséget nyújt egy nyugodtabb állapot elnyeréséhez, azaz egyszerre hat a testre és a lélekre. A jóga képes csökkenteni az ingerlékenységet, ugyanakkor az önkontrollra és koncentrációra is fejlesztően hat. Gyakorlás közben egy nyugodt éberségi állapotba kerül a szervezet, beindul a paraszimpatikus vezérlés, a stressz-kezelő központ

¹¹ https://hu.wikipedia.org/wiki/Tanult_tehetetlenség

¹² Ginnie Schuster Cramer - Yoga in Psychotherapy: Best Practices for Treating Anxiety and Depression (2011)

¹³ <https://www.yogajournal.com/lifestyle/feel-happier>

nyugalmi szintre kapcsol.¹⁴ Jógázással nem tudunk megszabadulni a stresszhatásoktól, de megerősíti az idegrendszert és a stressztűrő képességet, így segít a védekezésben.¹⁵

Fontos tényező a gyakorlás gyakorisága, minél többször és nagyobb rendszerességgel jógázik valaki, annál eredményesebb lesz a depresszió kezelésében. A sikerességet az is befolyásolja, hogy milyen elemeket használ a gyakorló. Azok esetében, akik az ászanákon kívül légzésgyakorlatot és meditációt is végeztek, a kezelés sokkal hatékonyabbnak bizonyult.¹⁶

9. Egy ősi kognitív viselkedésterápia

A jóga új egyedi megközelítést ad, amely által a gyakorló képes újraértékelni a helyzetét, más módon kezd el érzékelni, megítélni, értékelni és a gondolatok változása a tettekben is módosulást eredményez, segít túllépni a védekező mechanizmuson. Megtanít a jelenben lenni, egyensúlyban lenni, ezáltal elvezet a testi-lelki jóllét állapotához. Az élettani hatások mellett erőteljes pszichológiai változásokat is képes fogantatosítani.¹⁷ A modern pszichológiában használt kognitív viselkedésterápia alaptétele szerint a viselkedést és az érzelmeket nagymértékben befolyásolja az, ahogyan a személy a világot önmaga számára megalkotja. A kognitív terápia bizonyítottan hatékony megoldás a depresszió és a szorongás kezelésében.¹⁸ Tulajdonképpen a jóga a kognitív viselkedésterápia egy ősi változatának is tekinthető.

10. Önkontroll

A jóga filozófia szerint a gyakorlás egyik legfontosabb célja az önkontroll fejlesztése. A jóga tudományát Patandzsali foglalta össze, úgynevezett szútrákban. Rögtön az első szútrában ez áll: „atha yoganusasanam”, amely szó szerinti fordításban azt jelenti, a jóga a belülről fakadó önfegyelem.¹⁹

Jógázás közben nem csak a mozdulatokat irányítjuk, hanem az érzelmeink és a gondolatok kontrolálására teszünk kísérletet, megtanuljuk, hogyan kell a környezeti elemeket, zavaró hatásokat teljes mértékben kizárni. A koncentráció növelése, az érzelmeink monitorozása, az

¹⁴ Kimberlee Bethany Bonura - The impact of yoga on psychological health in older adults (2007)

¹⁵ B. K. S. Iyengar – Jóga a holisztikus egészséghez vezető út 41. oldal

¹⁶ Kimberlee Bethany Bonura - The impact of yoga on psychological health in older adults (2007)

¹⁷ Kimberlee Bethany Bonura - The impact of yoga on psychological health in older adults (2007)

¹⁸ <https://www.abcterapia.hu/blog/item/59-mi-a-kognitiv-viselkedesterapia>

¹⁹ Papp József – A jóga meditatív hagyománya (17. oldal)

önelfogadás fejlesztése szintén hozzájárul a kognitív kontroll erősítéséhez, az egyén képes lesz saját beidegződéseit változtatni. Az önkontroll segít a belső félelmek, stressz, fájdalom, gondolatok viselkedésre gyakorolt hatását csökkenteni, mintha az érzet és a reakció közötti utat elvágna. Az egyén az önkontroll alkalmazásával a saját viselkedésére fókuszál, anélkül, hogy a külső vagy belső tényezők befolyásolnák. Az önkontroll gyakorlása a jóga központi eleme. Fizikai síkon az ászanák kitartásában jelenik meg, amikor az ászana felvétele után pár légzésig abban a helyzetben marad a gyakorló. Az ászana kitartása az izmok és az érzetek (pl.: fájdalom) kontrollálása. Energia síkon pedig a pránájámával alkalmazható (jelentése életerő irányítás).²⁰ A pránájama a légzésműködés, életerő áramlás tudatos irányítása.²¹

11. A jóga terápiás eredményeinek vizsgálata

Több kutatás is zajlott, amelyek azt vizsgálták, hogy a jóga segíthet-e a depressziókezelésben, szakdolgozatomban ezekből szemezgetve igyekeztem a kutatási eredményeket összegezni. A kutatások során elsősorban klinikai depresszióval küzdő betegeket vizsgáltak, előfordult, hogy a kísérletek során az alanyok más típusú terápiát is folytattak, tehát nem kizárólag a jóga volt hatással állapotukra. Egyáltalán nem mindegy, hogy a beteg milyen típusú depresszióban szenved, súlyos tünetek esetén nem javasolt a jógaterápia alkalmazása kiegészítő orvosi kezelés nélkül. A jóga 8 eleméből, hármát (ászana, pránájama, meditáció) vizsgáltam meg, abból az aspektusból, hogy rendszeres gyakorlással milyen hatást fejtenek ki a fizikai és mentális állapotra és ez hogyan támogatja a depressziókezelést.

12. Ászanák

Az ászana gyakorlás fokozatosan árasztja szét az energiát a testben, végső formáját akkor érzük el, amikor a test minden része a helyére kerül – teljes tudatossággal és megértéssel. Patandzsali szerint akkor valósítjuk meg az ászanát tökéletesen, amikor erőfeszítés nélkül végezzük és elérjük a végtelen belső lényt.²² Az izmok bemelegednek, nyúlnak, a légzéssel áramlik az energia és ez életerőt ad a letargiában szenvedő testnek is. A jóga kimozdít a megszokott mozdulatokból, helyzetekből, testtartásokból és ennek következtében az érzelmi megrögzöttségekből is.²³ Az ászanák kitartása közben megfigyelhetjük, hogy hol vannak

²⁰ Kimberlee Bethany Bonura - The impact of yoga on psychological health in older adults (2007)

²¹ Nagy József - Jógaoktató képzés tankönyv 45. oldal

²² B. K. S. Iyengar – Jóga a holisztikus egészséghez vezető út 40. oldal

²³ <https://yogainternational.com/article/view/easing-the-symptoms-of-depression-through-yoga-and-ayurveda>

elakadások, energia blokkok, ahol valamilyen érzés, trauma élményeit raktározzuk. Ezek feltárása azért fontos, mert ezek a blokkok vezetnek lelki és testi megbetegedésekhez. Az izmok összehúzásával és tartásával nyomáskülönbség alakul ki, ezért amikor elernyesztjük az izmokat a nyirokrendszer tisztul és közben az elengedés a lelki megtisztulást érzetét kelti. A mozgást mindig a légzés indítja, miközben a légzés figyelése segít az önkontroll és fókuszált állapot kiterjesztésében. A depresszióban szenvedőkben a lassú mozgás még inkább szomorú érzéseket, türelmetlenséget válthat ki (ez attól függ, hogy milyen típusú depresszióban szenved, lásd 7. fejezet), ebben az esetben érdemes dinamikusabb jógát gyakorolni (pl. vinyasa flow). Egy skandináv kísérletben kimutatták, hogy egy 2 órás jóga gyakorlat után 40%-kal nőtt az alfa és theta hullám érték az agyban, ami azt jelenti, hogy a résztvevők mélyen relaxált állapotba kerültek és jobban kapcsolódnak a tudatalatti érzéseikkel. Azt is megállapították, hogy a depresszív, introvertált személyeknél sokkal több alfa hullám van a bal frontális lebenyben, míg az optimista, extrovertált emberben inkább a jobb oldalon van több alfa hullám, viszont a jóga gyakorlás után az alfa hullámok a jobb oldali halántéklebenyben gyarapodtak. A theta hullám értékek növekedése arra ad bizonyítékot, hogy a jóga nem csak azzal vált ki boldogságérzetet, hogy serkenti az endorfin és a szerotonin termelését, hanem azáltal is, hogy a mélyebb érzésekhez tud kapcsolódni a gyakorló. A jóga által kiváltott finom élénkítő és relaxáló inger a gerincvelőn keresztül eljut az agyhoz és ott kémiai formában fejti ki hatását. Az agyalapi mirigyben beindul az endorfin termelés és megnövekszik a GABA szint. A GABA egy aminosav, mely az agy dopamintermelését serkenti, nyugtatóan hat az agyra és a szervezet egészére, segít csökkenteni a szorongást.²⁴ A gyakorló nyugodnak és ellazultnak érzi magát, mert a kortizol nevű stresszhormon szintje leesik, az oxigénszint nő és az izmok feszsége, merevsége lazul. A jóga, mint mozgás tehát az energia és a lazítás együttes erejével hat kiegyensúlyozólag a mentális állapotra.²⁵

13. Javasolt ászanák depresszió ellen

Azok számára, akik radzsaszikus depresszióban szenvednek, az erősítő gyakorlatok segíthetnek az idegrendszer nyugtatásában. Kezdetben nehéz lehet a koncentráció, az elme zaklatott állapota miatt, először szükség van a felesleges energiák elégetésére, erre megfelelőek a nagyobb erőfelfejtással járó, vitalitást adó ászanák. Azonban akik idegrendszeri

²⁴ <https://agyserkento.hu/blog/gaba>

²⁵ Amy Weintraub – Yoga for depression

kimerültséggel küzdenek, inkább a lassabb, lazító mozdulatok gyakorlása javallott, amíg a test kellő erőt kap és felkészül nehezebb ásanák kitartásához. A légzés és a mozgás szinkronizálásával hő termelődik, ez akár már egy egyszerű egyenes állásban (tadászana) is megmutatkozik, miközben a légzés ritmusára a karokat a fül mellé emeljük és visszaengedjük. A mellkas tágítása a befogadás képességét, nyitottságot fejleszt, ez örömeztetet okoz. A fordított testhelyzetek (pl. fejenállás, gyertyaállás) közben az izmok összehúzódnak, a gravitációval való ellentartás a teljes test tónusba kerül és ez pozitívan hat a testre, ezáltal a lelki állapotra is. Emellett a nyaki erekre ható gravitációs stimulálás következtében a szívverés és a légzés lelassul, a vérnyomás csökken, az agyban viszont nő a véráramlás, ennek következtében javul az oxigén és a glükóz hasznosítása.²⁶

További ásanák, amelyek támogatják a depressziós tünetek megszüntetését²⁷:

- Sumeru ászana – energizál és segít leküzdeni a zaklatottságot.



- Pascsimottászana – enyhíti a kétségbeesés, izgatottság állapotát.



- Prasarita Padottászana – csillapítja a nyugtalanságot és a fáradtságot.

²⁶ Ginnie Schuster Cramer - Yoga in Psychotherapy: Best Practices for Treating Anxiety and Depression (2011)

²⁷ Képek forrása: <https://www.yogajournal.com/>



- Kandarászana – javítja a keringést, stimulálja az idegrendszert.



- Sasankászana – megnyújtja a hátizmokat és nyugtatja az idegeket, segíti az emésztést.



- Sarvangászana – egyensúlyba hozza az érzelmeket és az endokrin rendszert.



- Halászana – nyugalmi állapotba hoz.



- Savászana – csökkenti a kimerültséget, a szorongást, segít ellazítani az egész testet.²⁸



²⁸ <https://www.yogajournal.com/lifestyle/feel-happier>

14. Pránajáma

„Az ősi jógik azért szorgalmazták a pránajáma gyakorlását, hogy a lélegzet eggyé váljon az elmével.”²⁹ A légzés biztosítja a test oxigénellátását, amely befolyásolja a vérkeringést, az emésztőrendszer működését, az idegrendszert, a kedélyállapotot, vagyis a teljes működésünkre hatással van. A helytelen légzéstechnika könnyen felboríthatja a belső egyensúlyt, fizikai, érzelmi blokkok, belső konfliktusok, betegségek kialakulásához vezet. Ennek helyreállításában segít a pránajáma gyakorlása azáltal, hogy szabályos légzési szokásokat alakít ki.³⁰ A légzőgyakorlat közben megemelkedik a szívfrekvencia variabilitás (az egyes szívizom-összehúzódások közötti időtartam) ugyanakkor csökken a vérnyomás és a légzési ráta (oxigén felvétel és a légzési volumen aránya). A tudatos légzéssel ellensúlyozható a stresszel terhelt vegetatív idegrendszer alul-működése és támogatja a szimpatikus, paraszimpatikus idegrendszer működését a stresszkezelésben. Egyes kísérletek bizonyítják, hogy már négy hét pránajáma gyakorlás után enyhülnek a depresszió tünetei. Kimutatható, hogy ha jógázás közben tudatos hasi légzést végzünk az csökkenti a szorongás, nyugtalanság érzetet, vagyis az ászanák is akkor fejtik ki valódi pozitív hatásukat, ha a légzéstechnikára is figyelünk. Egy 2009-ben lefolytatott kísérlet is alátámasztja a helyes légzésgyakorlat szorongás enyhítő hatását. Profi zenészeket vontak be a programba, melynek keretein belül azt vizsgálták, hogy 2 hónap jóga gyakorlás, kifejezetten a légzésre fókuszálva, milyen hatással van a fellépés okozta lámpalázra, idegességre. A program végére a résztvevők körében jelentősen csökkent a színpadi drukkk, szorongás érzet, és a depressziós tünetegyüttesek is enyhültek.

15. Ajánlott légzőgyakorlatok a depressziós tünetek enyhítésére

A légzésfigyelés már önmagában relaxált állapotot hoz létre idegrendszerben. Kezdő lépésként a hasi légzés elsajátítása javasolt és ezt továbbfejlesztve juthatunk el a speciálisabb technikákig. A lassú légzés és a kilégzések elnyújtása nyugtató válaszreakciókat vált ki a szervezetből. A nadi sodhana (váltott orrlyukú légzés) 1:2 arányú be és kilégzés hozzájárul a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer kiegyensúlyozásához, balanszba hozza a fizikai testet és az elmét, valamint tisztítja a testet átszövő 72000 ágból álló „csatorna” rendszert. A csatorna 3 fő ága az ida, ami a bal orrjáraton keresztül áramoltatja az energiát, a pingala, amely

²⁹ B. K. S. Iyengar – Jóga a holisztikus egészséghez vezető út 54. oldal

³⁰ Nagy József - Jógaoktató képzés tankönyv 49. oldal

a jobb orrjáraton vezet végig és középen fut a sushumna. A nadi sodhana ezért különösen hatékony módszer depresszió kezelésében. A pranajama energizáló hatását a bandhák (energiázárak) alkalmazásával lehet tovább fokozni.³¹

16. Meditáció

A gondolatok körfogásának lecsillapítása és a gondolatokra adott érzelmi reakciók megszüntetése, a koncentráció hosszabb ideig való fenntartása a meditáció. Megtanít a jelenben lenni, ahelyett, hogy a múlt történésein rágódnánk, vagy épp a jövőn ábrándoznánk. A tudatosság erősítésével a meditáció segít felülemelkedni az elme által kreált gondolatokon, érzelmi blokkokon, amelyek depresszióhoz vezetnek. Meditációval módosítható az agyszerkezet felépítése, vizsgálatok bizonyítják, hogy a gyakorlott meditálók nagyagykérgé vastagabb.³² A közelmúltban tanulmányozta egy magyar kutatócsoport a mindfulness meditáció stresszre gyakorolt hatását különböző korábbi kutatások eredményeit felhasználva. „A vizsgálatba olyan szomatikus (azaz testi) és mentális problémákat vontak be, amelyek növelik a magas kortizol szint kockázatát, tehát rizikófaktorok. A mentális problémák közé tartoznak például a szorongásos zavarok, mint a poszttraumás stressz-szindróma, valamint a depresszió, míg a szomatikus betegségek közül például a cukorbetegeket és rákban szenvedőket vizsgáló kutatások kerültek be a metaanalízisbe.” Kimutatták, hogy a meditálás csökkenti a kortizol szintet a szervezetben, azaz stressz enyhítő hatása van. A rizikócsoportoknál nagyobb volt a meditációs programok hatékonysága. A stresszcsökkenés elsősorban a testi betegségben szenvedőknél volt kimutatható, a mentális problémákkal küzdőknél nem volt ilyen eredménye, tehát megállapítható, hogy esetükben további kiegészítő terápiára is szükség van.³³

17. A táplálkozás szerepe

"Azok az ételek, melyek gyarapítják az életet, a tisztaságot, egészséget, örömet és a jó kedélyt, amelyek tartalmaznak és ízletesek, táplálóak és kellemesek, azok kedvesek a szattvikus egyéneknek." Bhagavad Gíta, XVII.8.

³¹ Ginnie Schuster Cramer - Yoga in Psychotherapy: Best Practices for Treating Anxiety and Depression (2011)

³² Kimberlee Bethany Bonura - The impact of yoga on psychological health in older adults (2007)

³³ https://qubit.hu/2020/07/31/bizonyította-a-meditacio-stresszcsokkent-hatasat-az-elte-kutatoinak-nagyszabasu-vizsgalata?_ga=2.27295866.730663841.1596267467-2110806816.1589446374

A jóga ősi tudománya szerint az ételeket is a már korábban tárgyalt minőségek szerint lehet osztályozni. A tiszta (szattvikus) ételek növelik a vitalitást, energiát, életerőt, ugyanakkor jóízűek, táplálóak, és könnyen emészthetőek. Szattvikus ételek: zöldség, gyümölcs, gabonafélék, hüvelyesek, diófélék és magvak. Ezek az ételek támogatják az elme nyugalmát, erősítik, kiegyensúlyozottá teszik a szervezetet. A tiszta ételek maximális energiát biztosítanak, segítenek úrrá lenni a fáradtságon és előmozdítják a jóga, meditáció gyakorlását. Arra kell törekedni, hogy a táplálék mindig friss és természetes alapanyagokból álljon össze, lehetőség szerint főzés nélkül fogyasszuk.³⁴ A radzsaszikus (csípős, fűszeres) ételek izgató, a tamaszikus (hús, alkohol, nem jó minőségű) ételek pedig nehezítő, tompító hatásúak, ezért ezek fogyasztását érdemes kerülni.³⁵

18. A jóga közösségépítő ereje

„A jóga valaha csak kevesek kiváltsága volt, manapság széles körben elterjedt. Népszerűsége az elmére és a testre kifejtett jótékony hatásának köszönhető, így aki jógázik, nagyon jó közérzetnek örvend.” (Prashant S. Iyengar) A jóga szépsége, hogy bárki tudja gyakorolni, kortól, nemtől, betegségtől függetlenül. Az egyedi képességeknek megfelelő szinten lehet jógázni, így mindenki a saját üteme szerint tud fejlődni.³⁶ További előnye, hogy egyedül és közösségben is végezhető, akár minimális költségbefektetéssel, amely az alap jóga eszközök beszerzéséhez szükséges. Több beszámoló és saját tapasztalat alapján kijelenthető, a jógának közösségfejlesztő szerepe is van, a csoportos gyakorlás, fejlesztő foglalkozások, workshopok hasonló érdeklődésű embereket hoznak össze. A közösséghez tartozás, kapcsolatépítés élménye segíthet a gyakorlás rendszeresítésében és nem mellesleg a kedvünkre is pozitívan hat.

19. Jóga, az én gyógyszerem

Számomra a jóga húzóerő, élénkítő szer, ugyanakkor egy biztos menedék. A legnagyobb bajban mutatja meg igazán az erejét. Eddig a legemlékezetesebb gyakorlásaim akkor voltak, amikor lelkileg össze voltam zuhanva, de a jóga mindig segített talpra állni, mint egy nehéz nap után egy frissítő zuhany, életenergiát ad és minden más megvilágításba kerül. Függőséget

³⁴ <https://www.sivananda.hu/content/jogataplalkozas>

³⁵ B. K. S. Iyengar – Jóga a holisztikus egészséghez vezető út 178. oldal

³⁶ B. K. S. Iyengar – Jóga a holisztikus egészséghez vezető út 32. oldal

okoz, akár egy gyógyszer, érzem a hiányát, amikor nem gyakorlok. De könnyen túl is tudom adagolni, amikor nem foglalkozom a határokkal és többet akarok, mint amit a testem enged. A jóga sokszor felemel, de néha fájdalmas sebeket tép fel, tükröt mutat, amiben nem mindig azt látom, amit várok. Nekem ezzel segít a változásban, szépen lassan átformál, elfogadóbbá tesz, már nem az a fontos, ami korábban annak tűnt, új kapukat nyit. Segít kapcsolódni magammal és másokkal. Az érzelmek még mindig el tudnak ragadni, könnyen felbosszantom magam, idegesítenek bizonyos dolgok, de már sokkal tudatosabb vagyok, figyelem a reakcióimat és elgondolkodom, vajon miért vált ki belőlem valami, vagy valaki ilyen intenzív érzéseket.

Viszont hiába váltott ki ilyen látványos fejlődést az életemben, néha mégis elvesztem a lelkesedésem és az érdeklődésem, mert elkezd munkálkodni a depresszió, a kishitűség, a külső befolyások. A depresszió nálam elsősorban kedvetlenség, tétlenség, gyengeség formájában nyilvánul meg. A jóga pont ennek az ellentéte, vitalitást ad, felpozszt. Vagyis ez azt jelenti, megtaláltam a megfelelő ellenszert, csak akaraterő kell, hogy használjam. A jóga nem egy csodaszer, ami minden bajomra gyógyír. Nem egy könnyű út, folyamatos erőfeszítést, kitartást igényel, csak akkor lesz valódi eredmény, változás. Szerencsére vannak támogató társak ezen az úton, jóga oktatók, akikre mentorként tekintek, gyakorlók, akik barátaimmá váltak. Ez motivál, amikor a szőnyegre állok. Sokszor nem esik jól, de tudom, hogy ez visz előre, ez segít, hogy jól legyek, önmagammal, a környezetemmel, hogy felkészült legyek a várt, váratlan kihívásokra, és ami a legfontosabb, egészséges legyek.

20. Záró gondolatok

Ahogy az immunrendszert fel tudjuk készíteni a hideg és a vírusok ellen, úgy a lelkünket is meg tudjuk erősíteni. A boldogság szanszkrit nyelven Sukha, ami szó szerinti fordításban akadálytalan teret jelent. A jóga segít a testben és a lélekben felhalmozódott akadályok megszüntetésében és ezáltal elvezet az igazi boldogsághoz.³⁷ A jóga legfontosabb tulajdonsága, hogy megtanít, hogyan vonjuk ellenőrzésünk alá az agy testre gyakorolt hatását, ezért lehet kiemelkedően hatékony a depressziókezelésben. A depresszió akkor jelenik meg, amikor megtagadjuk, elhárítjuk a negatív érzéseinket (harag, szomorúság). Választhatjuk a könnyebbik megoldást, megpróbálhatunk elszökni az érzelmek elől különféle módszerekkel

³⁷ Amy Weintraub – Yoga for depression

pl. alkoholfogyasztással, tudatmódosító szerek alkalmazásával gyors, de átmeneti megoldást kapunk. Vagy megtanulunk az érzelmekkel együtt élni, csendben ülni velük az ászanában, meditációban és a jógával elsajátítjuk, hogyan tudjuk kordában tartani őket. Ahogy fejlődik a jóga közben gyakorolt test, légzés, érzelmi, mentális tudatosság, úgy válunk egyre tudatosabbá és erősebbé a mindennapi életben is.³⁸

³⁸ <https://www.yogajournal.com/lifestyle/feel-happier>

20. Felhasznált forrás

Amy Weintraub – Yoga for depression

B. K. S. Iyengar – Jóga a holisztikus egészséghez vezető út - Gabo Könyvkiadó (2008)

Ginnie Schuster Cramer - Yoga in Psychotherapy: Best Practices for Treating Anxiety and Depression (2011)

http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014_osszefoglalo.pdf

<https://24.hu/elet-stilus/2018/10/04/magyarorszag-a-depresszio-nagyhatalma/>

<https://agyserkento.hu/blog/gaba>

https://hu.wikipedia.org/wiki/Tanult_tehetetlens%C3%A9g

<https://ifightdepression.com/hu/mindenkinek/a-depresszio-tipusai>

<https://ifightdepression.com/hu/mindenkinek/jelek-es-tuenetek>

https://qubit.hu/2020/07/31/bizonyitotta-a-meditacio-stresszcsokkento-hatasat-az-eltekutatoinak-nagyszabasu-vizsgalata?_ga=2.27295866.730663841.1596267467-2110806816.1589446374

<https://www.abcterapia.hu/blog/item/59-mi-a-kognitiv-viselkedesterapia>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3293477/>

<https://www.sivananda.hu/content/jogataplalkozas>

https://www.ted.com/talks/helen_m_farrell_what_is_depression#t-87784

https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise#t-667225

<https://www.yogajournal.com/lifestyle/feel-happier>

<https://yogainternational.com/article/view/easing-the-symptoms-of-depression-through-yoga-and-ayurveda>

Kimberlee Bethany Bonura - The impact of yoga on psychological health in older adults (2007)

Nagy József - Jógaoktató képzés tankönyv

Papp József – A jóga meditatív hagyománya

Selye János: Stressz distressz nélkül - Akadémia Kiadó, Budapest