

# Elegendő a heti rendszerességű gyakorlás? 10 alkalmas kezdő szintű hatha jóga gyakorlás fiziológiai hatásai

Csala Barbara<sup>1,2</sup>, Köteles Ferenc<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai  
Doktori Iskola, Budapest

<sup>2</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és  
Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: csala.barbara@ppk.elte.hu

## Bevezetés

Mára számtalan empirikus eredmény bizonyítja a jóga gyakorlás kedvező hatásait a fizikai és fiziológiai egészségre nézve. Az azonban továbbra is fontos kutatási kérdés, hogy milyen minimális gyakorlási rendszeresség mellett jelentkeznek pozitív változások. Jelen kutatás célja a heti rendszerességű jóga gyakorlás hatásainak vizsgálata volt 10 alkalmas hatha jóga program keretében.

## Anyag és módszerek

A minta 82 egészséges női egyetemista hallgatóból állt (átlag életkor:  $22,0 \pm 3,83$  év). A jóga csoport (n=49) 10 alkalmas kezdő szintű jóga kurzuson vett részt heti rendszerességgel, míg a kontroll csoport (n=33) nem részesült intervencióban. Egy héttel a kurzus előtt és után testtömeg-index (BMI), testzsírszázalék, egyensúly (egy lábon állás teszt nyitott és csukott szemmel, functional reach teszt), hajlékonyság (oldalra hajlás teszt, módosított ülésben előrehajlás teszt), core izomerő (plank teszt), valamint nyugalmi szívfrekvencia és szívfrekvencia variabilitás (RMSSD) mérésére került sor.

## Eredmények

A statisztikai elemzés szignifikáns interakciós hatást mutatott a nyitott szemmel végzett egy lábon állás, az oldalra hajlás és a módosított ülésben előrehajlás teszt esetén. A plank tesztet tekintve az összetartozó egymintás *t*-próba szignifikáns javulást mutatott a jóga csoportban. A többi mérési mutató esetén nem találtunk szignifikáns eredményeket.

## Következtetések

Jelen eredmények azt mutatják, hogy már a heti rendszerességű jóga gyakorlás is kedvező hatással bír az egyensúlyra, a hajlékonyságra és a core izomerőre 10 alkalmat követően. A BMI, testzsírszázalék, szívfrekvencia, illetve szívfrekvencia variabilitás esetén azonban feltehetőleg intenzívebb, vagy hosszabb intervencióra van szükség.

**Kulcsszavak:** hatha jóga, egyensúly, hajlékonyság, core izomerő, szívfrekvencia