

UCZELNIA BIZNESU I NAUK STOSOWANYCH
„VARSOVIA”

kierunek: Psychologia

Anna Małgorzata Olech

Numer albumu 17638

Związek poczucia uważności
i poczucia koherencji
u osób praktykujących jogę kundalini

The relationship between mindfulness and sense of coherence
in Kundalini Yoga practitioners

Praca magisterska

Praca dyplomowa napisana pod kierunkiem
dr n. med. Magdaleny Ostanek-Pańko

Warszawa 2025

SPIS TREŚCI

Streszczenie	4
Abstract	5
Wstęp	6
Rozdział I Teoretyczne podstawy badań	8
1.1. Poczucie uważności (mindfulness)	8
1.1.1. Definicja i historia rozwoju koncepcji	8
1.1.2. Modele teoretyczne uważności	12
1.2. Poczucie koherencji (sense of coherence)	15
1.2.1. Teoria Aarona Antonovsky'ego	15
1.2.2. Składniki koherencji	16
1.3. Specyfika jogi kundalini	20
1.3.1. Aspekty historyczne i filozoficzne jogi kundalini	20
1.3.2. Praktyki i techniki stosowane w jodze kundalini	24
1.3.2.2. Mechanizmy działania jogi kundalini z perspektywy naukowej	29
Rozdział II Metodologia badań własnych	34
2.1. Cel i pytania badawcze	34
2.2. Metody i narzędzia badawcze	36
2.3. Charakterystyka grupy badanej	39
2.4. Procedura przeprowadzania badań	39
Rozdział III Wyniki badań własnych	40
3.1. Opis wyników badań (analiza statystyczna)	40
3.1.1. Poziom poczucia uważności i poczucia koherencji - porównanie grupy osób praktykujących jogę kundalini z grupą kontrolną.	40
3.1.2. Związek między stażem praktyki jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczuciem koherencji.	43
3.1.3. Związek między częstotliwością praktyki jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczuciem koherencji.	44
3.1.4. Związek między najistotniejszym wybieranym czynnikiem jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczucia koherencji.	45

3.1.5. Porównanie siły i kierunku zależności między uważnością a poczuciem koherencji w obu badanych grupach.	46
4.1. Dyskusja wyników	48
4.1.1. Podsumowanie wyników badań	49
4.1.2. Porównanie wyników własnych z dotychczasowymi badaniami.	49
4.1.3. Ograniczenia badania, perspektywy i praktyczne zastosowania.	50
Literatura cytowana / Bibliografia	54
Spis tabel i rycin	62
Aneks	63

Streszczenie

Współczesna psychologia coraz częściej dostrzega znaczenie uważności (mindfulness) i poczucia koherencji (sense of coherence) jako istotnych zasobów zdrowia psychicznego. Jednocześnie, tradycje wschodnie, takie jak joga, zyskują na popularności jako dodatkowe narzędzia wspierające dobrostan. Celem niniejszej pracy było zbadanie związku między poczuciem uważności a poczuciem koherencji u osób praktykujących jogę kundalini, a także porównanie tych poziomów z grupą kontrolną. Ponadto, analiza obejmowała związek stażu i częstotliwości praktyki jogi, a także preferowanego aspektu praktyki (medytacyjnego, oddechowego, fizycznego, grupowego) na mierzone zmienne. W badaniu wzięło udział 133 osoby dorosłe, podzielone na grupę eksperymentalną (n=68) praktykującą jogę kundalini oraz grupę kontrolną (n=65) niepraktykującą żadnego rodzaju jogi. Do pomiaru uważności wykorzystano Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności (FFMQ), a poczucie koherencji mierzono Kwestionariuszem Orientacji Życiowej (SOC-29). Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała, że osoby praktykujące jogę kundalini charakteryzują się istotnie wyższym poziomem zarówno uważności, jak i poczucia koherencji w porównaniu do grupy kontrolnej. Stwierdzono również, że częstotliwość praktyki jogi kundalini ma istotny, pozytywny związek z poziomem obu badanych zmiennych, natomiast staż praktyki wykazał jedynie słaby związek z uważnością i żaden z koherencją. Co więcej, nie odnotowano istotnych różnic w poziomach uważności i koherencji w zależności od preferowanego aspektu praktyki. Wyniki wskazują także na silniejszą korelację między uważnością a koherencją w grupie praktykujących jogę kundalini, co sugeruje, że praktyka ta może wzmacniać wzajemne powiązania między tymi zasobami. Uzyskane rezultaty podkreślają potencjał jogi kundalini we wzmacnianiu zdrowia, a także wspierania rozwoju kluczowych zasobów psychologicznych.

Słowa kluczowe: uważność, mindfulness, poczucie koherencji, joga kundalini, salutogeneza, zdrowie psychiczne

Abstract

Contemporary psychology increasingly recognizes the importance of mindfulness and sense of coherence as key mental health resources. Concurrently, Eastern traditions, such as yoga, are gaining popularity as effective tools for promoting well-being. This master's thesis aims to investigate the relationship between mindfulness and sense of coherence in Kundalini Yoga practitioners, as well as to compare these levels with a control group. Furthermore, the analysis includes the influence of practice tenure and frequency, as well as the preferred aspect of practice (meditative, breathing, physical, group), on the measured variables. The study involved 133 adult participants, divided into an experimental group (n=68) practicing Kundalini Yoga and a control group (n=65) not practicing any type of yoga. Mindfulness was measured using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), while sense of coherence was assessed with Sense of Coherence Questionnaire (SOC-29). Statistical analysis revealed that Kundalini Yoga practitioners exhibited significantly higher levels of both mindfulness and sense of coherence compared to the control group. It was also found that the frequency of Kundalini Yoga practice had a significant, positive relationship with the levels of both variables, whereas practice tenure showed only a weak association with mindfulness and no association with coherence. Moreover, no significant differences in mindfulness and coherence levels were observed based on the preferred aspect of practice. The results also indicate a stronger correlation between mindfulness and coherence in the Kundalini Yoga practitioners group, suggesting that this practice may strengthen the interrelationship between these resources. The results obtained highlight the potential of Kundalini yoga for strengthening health, as well as supporting the development of key psychological resources.

Keywords: mindfulness, sense of coherence, Kundalini Yoga, salutogenesis, mental health

Wstęp

W dynamicznie zmieniającym się świecie, pełnym wyzwań i nieustannego przyspieszenia, współczesny człowiek poszukuje skutecznych sposobów na zachowanie zdrowia i dobrostanu psychicznego. Rosnące tempo życia, presja na osiągnięcie sukcesów oraz wszechobecne technologie przyczyniają się do utraty naturalnej zdolności do bycia „tu i teraz”, co z kolei może prowadzić do wzrostu poziomu stresu, lęku i obniżenia ogólnej jakości życia. W odpowiedzi na te wyzwania, coraz większą popularność zyskują koncepcje i praktyki wywodzące się z tradycji wschodnich, które podkreślają znaczenie wewnętrznej równowagi, świadomego doświadczania rzeczywistości, a także istnienie człowieka jako całości psychofizycznej. Wśród nich na szczególną uwagę zasługuje uważność (mindfulness) oraz poczucie koherencji (sense of coherence)- dwa konstrukty psychologiczne, które, choć wywodzą się z odmiennych nurtów myślowych, zdają się wzajemnie uzupełniać w kontekście promowania zdrowia.

Uważność, czerpiąca z korzeni buddyjskich, rozumiana jest jako intencjonalne, nieosądzające skupienie uwagi na bieżącej chwili. W psychologii zachodniej, dzięki pionierskim pracom Jona Kabat-Zinna i jego Programowi Redukcji Stresu Opartego na Uważności (MBSR), stała się uznaną metodą wspierającą zdrowie psychiczne, redukującą negatywne stany emocjonalne i wzmacniającą dobrostan. Jej praktyka, prowadzi do obserwowalnych zmian w funkcjonowaniu mózgu, wpływając na obszary odpowiedzialne za uczenie się, pamięć i regulację emocji. Mimo że uważność bywa trudna do jednoznacznego zdefiniowania i badania empirycznego ze względu na jej przedwerbalny i nieuchwytny charakter, jej rosnące znaczenie w terapii i profilaktyce zdrowia psychicznego jest niezaprzeczalne.

Równolegle rozwija się koncepcja poczucia koherencji Aarona Antonovsky'ego, która stanowi fundamentalny element podejścia salutogenetycznego. Odchodząc od tradycyjnego skupiania się na patogenezie chorób, Antonovsky przeniósł akcent na czynniki sprzyjające zdrowiu i skutecznemu radzeniu sobie ze stresem. Poczucie koherencji, składające się z poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności, jest globalną orientacją jednostki, która wyraża jej pewność co do uporządkowania świata, dostępności zasobów do radzenia sobie z wyzwaniami oraz wartości życia jako takiego. Osoby o silnym poczuciu koherencji są lepiej przygotowane do adaptacji w obliczu stresorów, postrzegając je jako wyzwania, a nie zagrożenia.

W kontekście poszukiwania skutecznych interwencji wspierających uważność i koherencję, joga, a w szczególności joga kundalini, jawi się jako obiecująca praktyka. Joga, będąca prastarą tradycją harmonizującą ciało, umysł i ducha, zyskała na Zachodzie popularność jako metoda redukcji stresu, poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego oraz pogłębiania samoświadomości. Joga kundalini, ze swoją specyficzną strukturą, obejmującą asany, pranajamy, mudry, mantry i medytacje, koncentruje się na przebudzeniu i ukierunkowaniu energii życiowej, co ma prowadzić do transformacji świadomości i wewnętrznego spokoju. Liczne badania naukowe potwierdzają jej wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego, hormonalnego oraz na poprawę nastroju, redukcję lęku i zwiększenie uważności. Co więcej, zauważa się zbieżność celów i działań jogi, buddyzmu i psychologii zachodniej w dążeniu do zmniejszenia cierpienia i promowania rozwoju jednostki.

Mając na uwadze powyższe, niniejsza praca magisterska stawia sobie za cel zbadanie, w jakim stopniu praktyka jogi kundalini ma związek z rozwojem poczucia uważności i poczucia koherencji. Praca ma również na celu porównanie poziomu tych zmiennych u osób praktykujących jogę kundalini z grupą kontrolną, a także analizę, czy staż i częstotliwość praktyki, a także preferowane elementy jogi, korelują z poziomem uważności i koherencji. Uzyskane wyniki mogą dostarczyć cennych informacji na temat salutogenetycznego potencjału jogi kundalini oraz posłużyć jako podstawa do dalszych badań w tym obszarze, a także mieć praktyczne zastosowanie w kontekście profilaktyki i interwencji psychologicznych.

Rozdział I Teoretyczne podstawy badań

1.1. Poczucie uważności (*mindfulness*)

1.1.1. Definicja i historia rozwoju koncepcji

Wydawać by się mogło, że skupienie na tym, co dzieje się tu i teraz, nie powinno sprawiać trudności. Przecież fizycznie jesteśmy obecni w każdej chwili. Jednak, według doktora Kabat-Zinna (2009), nasze myśli często uciekają od rzeczywistości. Zamiast cieszyć się chwilą, rozmyślamy o przeszłości, obawiamy się przyszłości i tworzymy w głowie nierealne scenariusze. Podkreśla on, że wraz z wiekiem, ale i rozwojem technologicznym, tracimy umiejętność bycia w teraźniejszości, przestajemy być *human beings*, stajemy się za to *human doings*. Obserwując dzieci, które potrafią zatracić się w najprostszej czynności, możemy wysnuć założenie, że uważność jest czymś, z czym się rodzimy (Willard 2015). To jak naturalnym i pierwotnym wydaje się praktykowanie uważności świadczy fakt, że wizerunki postaci medytujących i siedzących w pozycji lotosu pochodzą już z czasów 1500 roku p.n.e. (Sheldrake 2018).

Jakubczak (2010), przywołując nauki nauczycieli buddyjskich, zauważa trudność w definiowaniu uważności za względu na jej przedwerbalny charakter. Uważność, jako stan świadomości, poprzedza procesy myślowe i werbalizację, manifestując się w ulotnych momentach percepcji rzeczywistości. Próby konceptualizacji i definicji są ograniczone ze względu na jej nieuchwytność

Praktyka *mindfulness* kojarzy się z naukami wschodu, z duchowością. I tak jest faktycznie, chociaż pisma żydowskie, chrześcijańskie i islamskie także noszą wzmianki zachęcające do medytacji, zwykle połączonej z powtarzaniem słów lub regulek-kabała/różaniec/zikr (Sheldrake 2018). Jednak wychodząc z tradycji buddyjskich, wyżej wspomniany Kabat-Zinn włożył dużo pracy w propagowanie jej w świecie zachodu, otwierając Program Redukcji Stresu Opartego na Uważności (*Mindfulness-Based Stress Reduction* - MBSR) na Uniwersytecie Massachusetts. Stało się to pod koniec lat 70. XXw. (Bohdi 2011, Kabat-Zinn 2009). Program opiera się na zasadzie uważności, rozumianej jako świadome, nieoceniające skupienie na bieżącej chwili. Jego celem jest pomoc uczestnikom w pogłębieniu samoświadomości - zarówno w sferze myśli, jak i doznań cielesnych - poprzez dyskusje grupowe, medytację i ćwiczenia jogi (Ando i in.

2011). Prowadzone w nim badania obrazowe mózgu wykazały, że ma on istotny wpływ na jego funkcjonowanie, a dokładnie na rozwój istoty szarej, w obszarach, które odpowiadają za procesy uczenia się i pamięci, regulację emocji, przetwarzanie autoreferencyjne i przyjmowanie perspektywy (Hölzel i in. 2011). Natomiast badania kwestionariuszowe wykazały, że 8 tygodniowy trening *mindfulness* znacząco wpływa na poprawę zdrowia psychicznego, redukując negatywne stany, takie jak lęk, depresja, stres i gniew, a jednocześnie wzmacniając pozytywne aspekty, w tym dobrostan emocjonalny, empatię i jakość życia (Keng i in. 2011, Radoń 2014, Sheldrake 2018). Po ponad trzydziestu latach od wprowadzeniu MBSR, w 2014 roku magazyn Times ogłosił, że mamy do czynienia z „rewolucją uważności”, wydającą się stać w opozycji z czasem społecznego przyspieszenia (Mielnikov 2020). Brytyjski system opieki zdrowotnej wprowadził medytację, jako rekomendowaną, tańszą i bezpieczniejszą (niż farmakologia), formę wsparcia dla osób cierpiących na łagodną i średnią formę depresji (Sheldrake 2018).

Inną metodą pracy z uważnością jest Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy* - MBCT) pomaga ludziom wychwytywać negatywne, automatyczne myśli, które powodują stres, i umożliwia im skuteczne zastępowanie ich pozytywnym i wzmacniającym myśleniem (Baer i in 2006; Segal i in. 2002, Soler i in. 2014). Kardiolog Hubert Benson (za: Sheldrake 2018), stworzył także metodę relaksacji łączącą buddyjską metodę medytacji (*vipassana*) z jogą. W swoich badaniach udowodnił, że jego metoda reguluje działanie autonomicznego układu nerwowego, wyciszając jego część współczulną (odpowiadająca za reakcję walka-ucieczka) (*procedura metody w aneksie*).

Uważność to doświadczenie pełnego skupienia na bieżącej chwili, bez prób ingerencji w to, co się dzieje. Termin ten wywodzi się z indyjskiego słowa „sati”, oznaczającego świadomość, lub, jak niektórzy tłumaczą, „pamiętanie” (Jakubczak 2010, Mielnikov 2020). To dlatego, żeby być obecnym, musimy aktywnie przypominać sobie o tym. Uważność polega na spokojnym i neutralnym obserwowaniu wszystkich procesów umysłowych - od zmysłowych doznań po myśli i emocje - bez oceniania i reagowania impulsywnie. Kluczowym elementem jest „równowaga ducha”, czyli zdolność do zachowania spokoju i opanowania w każdej sytuacji. Dlatego kluczowym elementem uważności jest „równowaga ducha” (*equanimity*) (Baer i in. 2006; Bohdi 2011, Germer 2004).

Bohdi (2011), prowadząc analizę i porównanie podejścia światów wschodu i zachodu do tematyki *mindfulness*, sięga do buddyjskiej tradycji. Przywołuje on termin *bare attention* (dosł. "goła uwaga") do opisanie wstępnego etapu praktyki uważności. Oznacza to jasną i niezakłóconą świadomość tego, co faktycznie dzieje się z nami i w nas, w kolejnych momentach percepcji. Istotna jest przy tym otwarta, akceptująca i nieosądzająca postawa a także precyzyjne nazywanie elementów doświadczenia. Jednak użycie terminu *bare attention* budzi kontrowersje. Krytycy argumentują, że słowo *attention* (uwaga) może być mylące, ponieważ w buddyjskiej psychologii istnieje inny termin - *manasikara* oznaczający skierowanie umysłu na obiekt. Ponadto, z filozoficznego punktu widzenia, żaden akt poznawczy nie jest całkowicie wolny od uwarunkowań i kontekstu (Cardaciotto 2008; Rama 2023).

Początkowym zadaniem uważności jest obserwacja zjawisk bez zniekształcających konceptualizacji. Uważność działa jako narzędzie analityczne, które umożliwia głębszą percepcję obiektów, co prowadzi do ujawnienia ich fundamentalnych właściwości. Ważnym elementem jest „jasne rozumienie”, które współdziała z uważnością w procesie poznawania doświadczenia. Wraz z rozwojem praktyki, jasne rozumienie przekształca się w „mądrość”. Słuszna uważność (*sammā sati*) jest jednym z elementów Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (zbioru podstawowych zaleceń buddyzmu), co podkreśla jej integralne powiązanie z innymi czynnikami, takimi jak np. „słuszny pogląd”, „słuszne postanowienie”, „słuszną mowę” i „słuszny czyn” (Bartosiak 2020; Fulton, Siegel 2015).

Uważna obecność, będąca konkretną metodą skupiania uwagi, pozwala na głębokie wgląd w siebie, prowadząc do samopoznania i zrozumienia. Współcześnie, praktyka uważności zyskała popularność na Zachodzie, często w kontekście świeckim, jako metoda redukcji stresu i poprawy dobrostanu psychicznego. Chociaż budzi to pewne kontrowersje wśród tradycyjnych buddystów, wielu uważa, że adaptacja tych praktyk może być korzystna, o ile odbywa się z szacunkiem dla ich korzeni i intencji (Bohdi 2011; Kabat-Zinn 2009).

Uważność, jako potężne narzędzie samopoznania i uzdrawiania, jest niezależna od konkretnej wiary czy ideologii, co sprawia, że jej korzyści są dostępne dla każdego. Jednak, jak wskazałam wyżej, buddyzm kładzie ogromny nacisk na uważność jako kluczowy element ścieżki do wyzwolenia od cierpienia. Współczesny rozwój *mindfulness*, choć często oderwany od religijnych korzeni, czerpie z tej starożytnej mądrości, adaptując ją do potrzeb zachodniego społeczeństwa. Dlatego, badając rozwój

mindfulness, istotne jest uwzględnienie jej filozoficznych fundamentów i czerpanie z mądrości, którą oferuje buddyjska tradycja (Jakubczak 2010).

To, jak rozumiemy uważność, różni się w buddyzmie i w psychologii zachodniej. W buddyzmie uważność jest częścią systemu praktyk, które mają pomóc uwolnić się od cierpienia. Żeby to osiągnąć, trzeba też prowadzić etyczne życie. Na Zachodzie uważność często traktuje się oddzielnie, bez łączenia z konkretną filozofią czy zasadami etycznymi. W buddyzmie ćwiczenie uważności łączy się z rozmyślaniem o ważnych naukach Buddy, takich jak to, że wszystko przemija i że nie ma trwałego "ja". Na Zachodzie nie zawsze przykładą się do tego taką wagę. W buddyzmie uważność to patrzenie w siebie i bycie świadomym tego, co dzieje się w naszym ciele i umyśle. W zachodnim podejściu uważność może oznaczać bycie świadomym wszystkiego, co nas otacza, zarówno wewnątrz nas, jak i na zewnątrz (Kengi in. 2011)

Kabat-Zinn (2009) definiuje uważność jako rodzaj uwagi, która rozwija się poprzez świadome, nie osądzające obserwowanie każdej chwili. Ta definicja kładzie nacisk na świadome i nieoceniające doświadczanie teraźniejszości (Hölzel i in. 2011). W oparciu o tę koncepcję, uważność jest interpretowana jako „tendencja do bycia głęboko świadomym własnych wewnętrznych i zewnętrznych doświadczeń w kontekście akceptującego, nieoceniającego nastawienia do nich” (Cardaciotto 2008, s.205), a także jako „proces regulowania uwagi w celu doznania tak zwanej niewyrafinowanej świadomości wobec bieżących doświadczeń oraz jako właściwość odniesienia się do własnego doświadczenia z uwzględnieniem ciekawości, otwartości empirycznej i akceptacji” (Bishop 2004, s.231). Te definicje podkreślają rolę akceptacji i otwartej postawy wobec doświadczeń. Dodatkowo, uważność charakteryzuje się jako świadomość i uwaga dobrowolnie skierowane na bieżący strumień doświadczeń, co akcentuje świadome skupienie na teraźniejszości (Mielnikov 2020).

Jak widać zatem jest to pojęcie wielowymiarowe, obejmujące różne aspekty i mechanizmy. Do kluczowych z nich należą: zdolność do koncentracji i podtrzymywania uwagi, regulacja emocji, dobrostan psychiczny, wizualizacja oraz rozwijanie empatii i współczucia wobec innych (Radoń 2020). Problematyczność empirycznego badania uważności wynika z trudności w obiektywizacji i pomiarze introspekcyjnych danych. Istniejące narzędzia badawcze, zarówno ilościowe, jak i jakościowe, często charakteryzują się słabymi wskaźnikami psychometrycznymi (Grossman 2011, Radoń 2020), co podważa ich trafność i rzetelność. Skale te mogą

mierzyć różne, choć powiązane konstrukty psychologiczne, co dodatkowo komplikuje analizę wyników badań.

Zastosowanie praktyki uważności wydaje się być bardzo cenne i rozwojowe w procesie terapeutycznym, bo o ile w nurcie psychodynamicznym konieczne jest wyrażanie myśli i uczuć za pomocą słów, czyli symboliczne przedstawienie ich w języku. Innymi słowy, proces terapeutyczny w tym podejściu opiera się na werbalizacji wewnętrznych przeżyć pacjenta. W terapii poznawczo-behawioralnej uważa się, że błędne, sztywne myśli i przekonania są główną przyczyną cierpienia, a zmiana tych myśli na bardziej realistyczne i elastyczne prowadzi do poprawy stanu psychicznego. Innymi słowy, ból emocjonalny jest wprost proporcjonalny do tego, jak bardzo nasze myśli odbiegają od rzeczywistości. Natomiast w medytacji uważności, słowa są postrzegane jako ograniczone narzędzia, które nie oddają w pełni złożoności doświadczenia. Myślenie intelektualne jest uważane za powierzchowne i zaciemniające bezpośrednie postrzeganie rzeczywistości. Medytujący uczą się, że głębsze poznanie następuje poprzez odpuszczenie myśli i otwarcie się na czystą świadomość. Praktyka uważności skupia się na bezpośredniej obserwacji doświadczenia, bez analizowania go poprzez język i narrację, co odróżnia ją od terapii, gdzie słowa odgrywają kluczową rolę (Fulton, Siegel 2015).

1.1.2. Modele teoretyczne uważności

Tak jak uważność trudno jest ująć w słowa i ubrać w jedną definicję, tak też zdaniem Gerner'a (2015) jest w istocie „modelem bez modelu”. Dlatego trudno jest połączyć je w jedną całość na poziomie narracyjnym, metaanalitycznym i teoretycznym (Radoń 2020). Naukowcy nieustannie podejmują próbę skatalogowania i rozebrania pojęcia uważności na mniejsze czynniki i składowe, wyniku tego powstało kilka propozycji. Różnią się one rozumieniem uważności - jako stan lub jako cecha (Radoń 2014, Radoń 2020a).

Dwuczynnikowy model zaproponowany przez Bishop'a (2004) składa się z dwóch głównych części. Pierwsza to **zdolność do samoregulacji uwagi**, co oznacza kierowanie jej na bieżące doświadczenia, aby lepiej rozpoznawać pojawiające się w umyśle zjawiska. Druga to **przyjęcie specyficznego nastawienia** do tych doświadczeń, charakteryzującego się ciekawością, otwartością i akceptacją. (Bishop 2004, Gerner 2015).

Levine (2000) opisuje praktykę uważności jako obejmującą różne obszary doświadczenia. Pierwszym z nich jest **uważność ciała**, która często polega na siedzącej obserwacji oddechu i świadomym zauważaniu towarzyszących mu zmian fizycznych, takich jak ruch klatki piersiowej czy subtelne odczucia. Uważność tę można rozszerzyć także na codzienne aktywności (np. chodzenie, jedzenie), kierując uwagę na doznania płynące z ciała. Drugi rodzaj to **uważność uczuć**, czyli nie osądzające przyglądanie się pojawiającym się i przemijającym emocjom, z celem stałego rozpoznawania swojego stanu emocjonalnego; można ją praktykować w samotności lub w interakcjach społecznych. Trzecim aspektem jest **uważność myśli**, polegająca na obserwacji przepływu własnych myśli bez prób ich cenzurowania czy kontrolowania, dążąc do świadomości tego, co pojawia się w umyśle. Ten rodzaj uważności również można kultywować zarówno w odosobnieniu, jak i w sytuacjach społecznych

Model trzyczynnikowy zaproponowany przez Solera (2014) zakłada, że uważność składa się z takich zmiennych jak: **obserwacja**, czyli wzmożona zdolność do rejestrowania zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych doświadczeń, **niereaktywność** jako akceptacja i świadome przyjmowanie zarówno wewnętrznych (myśli, emocje, doznania cielesne), jak i zewnętrznych (bodźce z otoczenia) doświadczeń, bez automatycznej potrzeby reagowania na nie w celu ich zmiany lub uniknięcia, i **decentracja** inaczej matakognitywna świadomość - zdolność do postrzegania siebie jako oddzielonego od swoich myśli i emocji, umożliwiającą obserwowanie ich z dystansu. Innymi słowy, to umiejętność rozróżnienia, że myśli i uczucia są jedynie zjawiskami mentalnymi, a nie bezpośrednimi odzwierciedleniami rzeczywistości lub definiującymi aspektami tożsamości (Radoń 2020a; Soler i in. 2014).

Baer (2006) wraz z zespołem opracowali pięcioczynnikowy model uważności, który obejmuje złożony zestaw umiejętności i postaw, które składają się na praktykę uważności. Model ten podkreśla działanie ze świadomością (*activation with awareness*), **świadoma obecność**, co oznacza pełne skupienie uwagi na wykonywanej czynności, takie jak smakowanie jedzenia czy odczuwanie ruchu podczas chodzenia, stanowiąc przeciwieństwo automatycznego działania. Kluczowym elementem jest również **nieosądzanie** (*non-judging*), czyli obserwacja myśli, emocji i wrażeń bez ich oceniania, co łączy się z postawą współczucia wobec siebie, umożliwiając doświadczanie wewnętrznych przeżyć bez negatywnych ruminacji. Kolejny czynnik to **niereaktywność** (*non-reactivity*), charakteryzująca się niską podatnością na bodźce zewnętrzne przy jednoczesnym zachowaniu wrażliwości. Istotną rolę odgrywa także

opisywanie (*describe*), czyli zdolność do dystansowania się od pojawiających się w świadomości elementów doświadczenia i nazywania ich. Ostatnim, choć diskutowanym w kontekście tradycyjnych modeli, czynnikiem jest **obserwacja** (*observe*), rozumiana jako umiejętność odczuwania doznań zmysłowych związanych z ciałem (Radoń 2014; Radoń 2020)

1.2. Poczucie koherencji (*sense of coherence*)

1.2.1. Teoria Aarona Antonovsky'ego

Jesteśmy zwykli pytać - dlaczego chorujemy, co się stało, czego nie zrobiliśmy, natomiast być może zamiast tego powinniśmy zastanowić się - dlaczego jesteśmy zdrowi, dlaczego zdrowiejemy, co pomaga nam pozostać w dobrej formie. O ile jest to dość naturalne w przypadku medycyny chińskiej, gdzie dobry lekarz, to ten, który nie doprowadza do choroby (Stopińska 2014), to w świecie zachodu jest to stosunkowo świeża perspektywa, rozwinięta przez Aarona Antonovsky'ego (1997, 2005). Zaproponował on zwrot z podejścia patogenetycznego (skupienie się na przyczynach chorób) na salutogenetyczne (skupienie się na czynnikach sprzyjających zdrowiu). Zrezygnował on również z podziału na ludzi zdrowych i chorych, ponieważ jego zdaniem sama diagnoza nie zawsze oznacza, że osoba czuje się źle i że choroba ta wpływa na jej kondycję psychiczną (Przyłęcki 2024; Sipowicz i in. 2022; Rynkiewicz-Andryśkiewicz i in. 2014).

W podejściu salutogenetycznym, Antonovsky (1997) postrzega zdrowie i chorobę jako krańce kontinuum, gdzie umiejscowienie jednostki determinuje zarówno poziom rozwiniętego poczucia koherencji, jak i dysponowanie uogólnionymi zasobami odpornościowymi. Te zasoby kształtują interpretację powszechnych stresorów i uruchamiają mechanizmy radzenia sobie, czyli poszukiwanie optymalnych strategii adaptacji do otoczenia. Rewolucyjność koncepcji salutogenezy polega na odejściu od patogenetycznego unikania stresu, podkreślając jego naturalną obecność i konieczność adaptacji (Piotrowicz, Cianciara 2011; Rynkiewicz-Andryśkiewicz i in. 2014; Sipowicz i in. 2022). Stresory, generując napięcie, stanowią potencjał rozwoju, a kluczową rolę odgrywa tu zdolność do identyfikacji i wykorzystania wspomnianych zasobów. Skuteczne zarządzanie stresem, oparte na poczuciu koherencji, przesuwa jednostkę w kierunku bieguna zdrowia na kontinuum, akcentując, że zdrowie wynika z umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami, a nie ich eliminacji (Piotrowicz, Cianciara 2011, Przyłęcki 2024). Poczucie koherencji jest często opisywane jako "metazasób" lub "ogólne nastawienie do życia", ponieważ jest ono rozumiane jako zbiór przekonań dotyczących natury rzeczywistości (Kulczycka- Dopiera 2014).

Teoria ta zakłada, że jednostki o silnym poczuciu koherencji cechują się aktywnym i podmiotowym podejściem do zdrowia, przypisując jego przyczyny

i działania prozdrowotne czynnikom wewnętrznym. Antonovsky (2005), tworząc teorię salutogenezy, oparł się na idei systemów. Jego zdaniem człowiek funkcjonuje w skomplikowanej sieci powiązań, stale oddziałując ze swoim otoczeniem. Uważał, że zmiany i chaos są naturalnymi elementami ludzkiego życia, a kluczową umiejętnością jest radzenie sobie z nimi poprzez wykorzystanie dostępnych zasobów i strategii (Antonovsky 2005; Piotrowicz, Cianciara 2011; Przyłęcki 2024). Rozwój tego podejścia znacząco zasłużył się profilaktyce, nie dopuszczaniu do choroby, zamiast jej leczeniu (Kulczycka-Dopiera 2014; Rynkiewicz-Andryśkiewicz i in. 2014). Osoby z większym poczuciem koherencji, to te które nie widzą stresorów jako zagrażające przyjmując postawę “poradzę sobie” (Kurowska 2007 i in.; Sipowicz i in. 2011). Warto też zwrócić uwagę na rozróżnienie stanów napięcia, a stresów, w zależności od poczucia koherencji, będziemy je interpretować inaczej (Piotrowicz, Cianciara 2011). Osoby o silnym poczuciu koherencji w obliczu problemów koncentrują się na ich rozwiązaniu i częściej upatrują przyczyn w sobie, natomiast jednostki o niskim poziomie tej cechy reagują emocjonalnie i skłonne są obwiniać czynniki zewnętrzne, będą też stosować bardziej unikową strategię zachowań (Niewiadomska, Chwaszcz 2010).

Reasumując Antonovsky (1997, 2005) definiuje poczucie koherencji jako globalną orientację jednostki, która wyraża pewność co do trzech kluczowych aspektów: po pierwsze, przekonanie, że napływające bodźce, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, są strukturalnie uporządkowane, przewidywalne oraz zrozumiałe; po drugie, wiara w dostępność zasobów, które umożliwią skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami, jakie stawiają te bodźce; po trzecie, postrzeganie tych wymagań jako wartościowych wyzwań, które motywują do wysiłku i zaangażowania. Ta trójwymiarowa koncepcja podkreśla, że poczucie koherencji stanowi dynamiczną, lecz stabilną orientację, determinującą, jak człowiek interpretuje i reaguje na otaczającą rzeczywistość (Sipowicz i in. 2011; Worsztynowicz 2024).

1.2.2. Składniki koherencji

Model salutogenezy, rozwijany przez Antonovsky'ego (1997, 2005) i kontynuowany w badaniach innych autorów, opiera się na dwóch fundamentach: uogólnionych zasobach odpornościowych oraz poczuciu koherencji, traktowanym jako cecha osobowości.

W kontekście efektywnego przeciwdziałania i zwalczania stresu, **uogólnione zasoby odpornościowe** (*generalized resistance resources*) obejmują szerokie spektrum właściwości i cech charakteryzujących zarówno jednostkę, jak i grupę, uwzględniając przy tym elementy kulturowe i środowiskowe. Zasoby te dzielą się na różne kategorie, w tym **zasoby przedmiotowo-materialne** (np. finanse, siła fizyczna), **poznawczo-emocjonalne** (np. intelekt, wiedza, poczucie tożsamości), **zasoby oceny i nastawienia** (np. racjonalność, zdolność przewidywania i planowania), **interpersonalno-relacyjne** (np. wsparcie społeczne, zaangażowanie) oraz **makro-socjalno-kulturowe**, do których zaliczają się kulturowo uwarunkowane reakcje (Netczuk-Gwoździewicz 2023; Piotrowicz, Cianciara 2011)

Poczucie koherencji składa się z trzech powiązanych elementów: **poczucie zrozumiałości** - (*comprehensibility*) zdolność do postrzegania świata jako uporządkowanego i zrozumiałego, **poczucie zaradności** - (*manageability*) umiejętność radzenia sobie z trudnościami i wyzwaniami oraz **poczucie sensowności** - (*meaningfulness*) odczuwanie, że życie ma sens, a angażowanie się w nie jest wartościowe. Te trzy elementy wspólnie wpływają na zdolność jednostki do radzenia sobie ze stresem i utrzymania zdrowia, koncentrując się na tym, co powoduje, że pomimo stresu i czynników chorobotwórczych, jednostka jest w stanie zachować zdrowie (Antonovsky 1997, 2005; Ando i in. 2011; Przyłęcki 2021; Kurowska i in. 2007; Kulczycka-Dopiera 2014).

Januszewski (2011) rozwija każdą z tych zmiennych, dodając podkategorie: poczucie zrozumiałości i zaradności stanowią głównie wsparcie dla wielowymiarowej kontroli nad rozwojem sytuacji, społeczne zrozumienie i współdziałanie oraz ochronę przed negatywnymi emocjami. Poczucie sensowności natomiast kierunkuje ogólną afirmację życia i wzmacnia motywację do działania, buduje ogólną wiarę w sens przyszłości, wzmacnia ogólną troskę o otoczenie i wspiera pozytywną dynamikę zmian. Badania Bergman (2011) wykazały, że wbrew tym założeniom zrozumiałość, a nie sensowność, jest kluczowym czynnikiem wpływającym na zmiany w poczuciu koherencji, co sugeruje, że interwencje powinny koncentrować się na zwiększaniu ich zrozumienia sytuacji.

Sądzić zatem można, że wszystkie czynniki są od siebie zależne, jednak spośród tych trzech zmiennych koherencji najważniejsze wydaje się poczucie sensowności - kiedy rośnie, rosną pozostałe czynniki. Jako całościowy konstrukt, poczucie koherencji ma wpływ na całościowe funkcjonowanie życia człowieka. Przekonanie, że życie ma

sens, jest uporządkowane i do pewnego stopnia przewidywalne, będące wynikiem silnego poczucia koherencji, stanowi fundament, który skłania jednostkę do dbałości o zdrowie i utrzymania sprawności w interakcjach z otoczeniem przez jak najdłuższy czas (Rynkiewicz-Andryśkiewicz i in. 2014). Według Antonovsky'ego istotne są: poczucie spójności i stabilności, zachowanie równowagi między obciążeniem a brakiem wyzwań, oraz możliwość uczestniczenia w podejmowaniu decyzji (Netczuk-Gwoździewicz 2023).

Poczucie koherencji rozwija się, a jego siła wzrasta głównie dzięki procesowi socjalizacji (Netczuk-Gwoździewicz 2023; Worsztynowicz 2024). Doświadczenia życiowe kształtują nasze możliwości radzenia sobie ze stresem i osiągnięcia zdrowia. Uogólnione zasoby odpornościowe są ważne, bo dostarczają doświadczeń wzmacniających poczucie koherencji, natomiast deficyty odpornościowe generują doświadczenia, które to poczucie osłabiają, z jednej strony ważne będzie silne wsparcie rodziny i bliskich, ale także zakorzenienie w kulturze i historii (Januszewska 2011). Same zasoby mogą być jednak niewystarczające, konieczne jest umiejętne ich wykorzystanie (Piotrowicz, Cianciara 2011). Pasikowski (2008), nawiązując do tych koncepcji, podkreśla, że człowiek w toku rozwoju i interakcji z wymaganiami kulturowymi nabywa wiedzę i rozwija zasoby podmiotowe oraz środowiskowe, które mogą wpływać na zdrowie, kształtując przekonania, kompetencje i sam potencjał zdrowia.

Profilaktyka to jedno, ale okazuje się, że w kontekście adaptacji do choroby, strategie skoncentrowane na problemie, charakteryzujące się aktywnym podejmowaniem działań w celu eliminacji źródeł stresu lub redukcji ich negatywnego wpływu, wykazują większą skuteczność w porównaniu ze strategiami ukierunkowanymi na emocje. Te ostatnie, obejmujące zachowania wycofujące, rezygnacyjne, a także wyrażanie lęku i poczucia beznadziejności, okazują się mniej efektywne w radzeniu sobie z wyzwaniami zdrowotnymi (Rynkiewicz-Andryśkiewicz i in. 2014). Siła poczucia koherencji bezpośrednio oddziałuje na fizjologię organizmu, co w konsekwencji wpływa na stan zdrowia. Dzieje się tak, ponieważ niekontrolowane próby radzenia sobie ze stresem mogą powodować wzrost poziomu hormonów, co z kolei może prowadzić do uszkodzenia tkanek lub osłabienia odporności (Januszewska 2011).

Niemniej jednak, jak zauważa Hochwälder (2019), badania nad poczuciem koherencji napotykają na pewne wyzwania metodologiczne i teoretyczne. W dyskusji

warto uwzględnić kwestie dotyczące struktury czynnikowej skali SOC, trudności w ustaleniu jednoznacznego kierunku związku przyczynowego między koherencją a zdrowiem. Ponadto, istotne jest rozważenie, czy bardziej wartościowe jest badanie ogólnego poczucia koherencji, czy też jego specyficznych dla danej dziedziny przejawów. Podkreśla również znaczenie uwzględnienia koncepcji granic w pomiarze, analizowania go jako zmiennej ciągłej w kontekście jego wpływu na zdrowie, a także konieczność częstszego łączenia SOC z salutogenicznymi miarami wyników, aby w pełni zrozumieć jego rolę w promowaniu zdrowia i dobrostanu. Ponadto zgodnie z wnioskami przeglądu Flensburg-Madsen i in. (2005), skala Antonovsky'ego efektywnie przewiduje zdrowie w wymiarze psychologicznym, jednak jej zdolność do wyjaśniania zdrowia fizycznego, definiowanego wyłącznie przez wskaźniki somatyczne, jest ograniczona.

1.3. Specyfika jogi kundalini

1.3.1. Aspekty historyczne i filozoficzne jogi kundalini

Współczesny świat doświadcza bezprecedensowego wzrostu zainteresowania jogą, która z niszowej praktyki duchowej przeobraziła się w globalny fenomen obecny w studiach fitness, ośrodkach wellness i domach milionów ludzi poszukujących zdrowia, spokoju umysłu oraz głębszego połączenia ze sobą. Jednakże ta nowoczesna popularność jest jedynie małym elementem prastarej tradycji, której korzenie sięgają tysiący lat wstecz, do starożytnych Indii. Początki datuje się na trzecie tysiąclecie przed Chrystusem. Tam joga rozwijała się jako złożony system filozoficzny i praktyczny, mający na celu harmonizację ciała, umysłu i ducha oraz, w swoich wyższych aspiracjach, osiągnięcie oświecenia lub wyzwolenia (Jung 2016; Perez, Haslam- Jones 2020). Jest to metoda wglądu wewnętrznego oparta na indywidualnym doświadczaniu i uważności na fizyczności, emocjonalności i myślach (Kulmatycki 1993, Levine 2000). Rozwój jogi wszedł w nowy etap na początku XVII wieku, kiedy to rozpoczęła się kolonizacja Indii przez Wielką Brytanię. Następnie, w XIX wieku, w odpowiedzi na zainteresowanie zachodniego świata wschodnią duchowością, nauczyciele z Indii zaczęli podróżować do Europy Zachodniej. W świecie zachodnim nie zawsze wiązała i wiąże się z praktyką duchową, często jest po prostu formą ćwiczeń fizycznych czy relaksacji, stosowana w każdym wieku, od dzieci w szkole po osoby starsze, ale też jako forma resocjalizacji w więzieniach czy rekonwalescencji w szpitalach (Cohen Harper 2015; Stern 2022; Stasińska 2020).

Istotne jest zrozumienie, że joga nie jest jednolita- pod tym szerokim pojęciem kryje się ogromna różnorodność szkół, ścieżek i stylów, od dynamicznych i fizycznie wymagających, jak Ashtanga czy Vinyasa, po bardziej statyczne i medytacyjne jak Yin czy Nidra joga. Każda z tych tradycji oferuje unikalne techniki, metody i filozoficzne podejście do praktyki (Stasińska 2020).

W tym szerokim spektrum technik jogowych znajduje się Joga Kundalini, specyficzna i często opisywana jako potężna forma praktyki, która koncentruje się na pracy z subtelną energią życiową i jej przebudzeniu. Na początku XX wieku sir John Woodroffe (za: Feuerstein 2013), przede wszystkim poprzez swoją książkę *The Serpent Power* (Wężowa Moc) opublikowaną w 1919 roku, zapoznał zachodni świat z koncepcją kundalinī. Publikacja ta przyciągnęła również uwagę Junga (2016),

stymulując jego zainteresowanie tym fenomenem. Następnie została spopularyzowana przez Yogi Bhajana (2003) w późnych latach 60. XX wieku i stała się ustandaryzowaną formą jogi pod względem procesu szkolenia i metod nauczania, a jej publikacje i techniki są chronione prawem autorskim.

Centralnym je pojęciem jest, jak sama nazwa wskazuje, *kundalini* - potężna, uśpiona energia, symbolizowana jako zwinięty wąż, mająca początek u podstawy kręgosłupa, w czakrze *muladhara* (Krishna 1990; Kahkonen, da Silva 2023; Swami 2023). Feuerstein (2013) wyjaśnia, że *kundalini-śakti* (moc kundalini) jest mikrokosmicznym odzwierciedleniem makrokosmicznej Dewi, boskiej partnerki Śiwy, i odpowiada za wszelkie aspekty stworzenia. Celem praktyki jest przebudzenie tej energii i poprowadzenie jej w górę poprzez główny kanał energetyczny w kręgosłupie, zwany *susumną* (*sushumna nadi*), aż do najwyższej czakry - *sahasrari* - znajdującej się na szczycie głowy, co ma prowadzić do zjednoczenia indywidualnej świadomości z kosmiczną świadomością. Chociaż Joga Kundalini jest historycznie związana z organizacją 3HO i niektórymi zwyczajami Sikhów (np. noszenie białych ubrań, turbanów), przestrzeganie tych tradycji nie jest konieczne, aby czerpać korzyści z praktyki, a coraz więcej nauczycieli i praktykujących działa poza tą strukturą (Perez, Haslam- Jones 2020). System ten czerpie z bogatej tradycji tantrycznej, koncentrując się na koncepcji energii Kundalini, która według tych nauk zlokalizowana jest u podstawy kręgosłupa i poprzez systematyczną praktykę jest budzona i prowadzona w górę przez system czakr (ośrodków energetycznych) (Perez, Haslam-Jones 2020; Stauffer, 2024). Każda z czakr posiada swój specyficzny obszar odpowiedzialności, który wpływa na różne aspekty funkcjonowania człowieka, jego osobowość i zdrowie (Khalsa 2004). Wierzy się, że kiedy wszystkie czakry są oczyszczone i zharmonizowane, energia Kundalini może płynąć swobodnie, łącząc indywidualny umysł z wieczną wiedzą wszechświata, co prowadzi do stanu wewnętrznego pokoju i spokoju (Llewelyn 2024).

Jung (2016) dostrzegł w symbolice czakr, ich kolejności, sposobie prezentacji i charakterystyce proces rozwoju psychicznego człowieka. Proces ten rozpoczyna się od czakry *Muladhara* (czakry podstawy), symbolizującej stan pierwotnej nieświadomości, i przechodzi przez *Svadhithana* (czakrę sakralną), gdzie następuje konfrontacja z własnym cieniem. Kolejny etap, *Manipura* (czakra splotu słonecznego), to narodziny i umocnienie ego, co Jung postrzegał jako moment kluczowy, lecz ryzykowny z uwagi na możliwość inflacji ego i zatrzymania dalszego rozwoju. Prawdziwa transformacja dokonuje się na poziomie czakry *Anahata* (czakry serca), gdzie jednostka przekracza

perspektywę ego, rozwijając empatię i zdolność do obiektywnego postrzegania rzeczywistości pod kierunkiem Jaźni. Wyższe ośrodki, *Vishuddha* (czakra gardła) i *Ajna* (czakra trzeciego oka), reprezentują kolejno wejście w świat myśli symbolicznej oraz ostateczny cel indywiduacji – osiągnięcie zintegrowanej, transcendentnej świadomości, wolnej od osobistych projekcji. Najwyższa czakra, *Sahasrara* (czakra korony), wykracza już poza ramy psychologii, symbolizując mistyczne doświadczenie jedności.

Nie da się jednak zaprzeczyć, że u swoich źródeł joga ma potężny ładunek duchowy, Jung (2016) nawet nazywa ją „systemem psychologicznym górującym nad wszystkimi systemami tego rodzaju wypracowanymi przez Zachód” (s.20). Centralnym punktem jej filozofii jogi kundalini jest teza, że jej celem jest fundamentalna transformacja świadomości, prowadząca do zjednoczenia indywidualnej duszy (*Atmana*) ze świadomością uniwersalną (*Brahmanem*) (Jung 2016, Krishna 1990). Nie jest ona zatem postrzegana jedynie jako zestaw ćwiczeń fizycznych czy technik relaksacyjnych, ale jako metodyczna, eksperymentalna część duchowości, umożliwiająca weryfikację prawd duchowych poprzez osobiste doświadczenie. Krishna (1990) odrzuca czysto metafizyczne lub symboliczne interpretacje, twierdząc, że kundalini jest konkretnym, biologicznym mechanizmem ewolucyjnym w ciele człowieka. Mechanizm ten, związany z systemem nerwowym (szczególnie rdzeniem kręgowym i autonomicznym układem nerwowym), mózgiem oraz układem hormonalnym, działa poprzez generowanie i dystrybucję subtelnej, lecz niezwykle potężnej energii życiowej - *prany* (Krishna 1990; Perez, Haslam - Jones 2020; Siliburn 1988). Ta biochemiczna esencja, ekstrahowana przez system nerwowy z całego ciała, jest paliwem zarówno dla normalnego myślenia, jak i dla wyższych stanów świadomości (Jung 2016; Krishna 1990).

Transformacja świadomości, będąca efektem działania energii kundalini, jest opisywana jako wejście w nowy wymiar bytu (*turiya*), przekraczający normalne ludzkie postrzeganie czasu i przestrzeni. Krishna (1990) stanowczo odróżnia ten stan od zwykłego transu, autohipnozy czy doświadczeń wywołanych przez narkotyki. Prawdziwe doświadczenie mistyczne (*samadhi*) charakteryzuje się nie tylko poczuciem jedności i błogości, ale także obiektywnymi zmianami w osobowości i zdolnościach (Jung 2016), takimi jak transcendencja (bezpośrednie doświadczenie rzeczywistości ponadmysłowej, poczucie nieśmiertelności), rozwój geniuszu (znaczący wzrost zdolności intelektualnych, kreatywności, elokwencji), pojawienie się mocy psychicznych (np. jasnowidzenie, prekognicja, uzdrawianie) oraz poprawa zdrowia

i witalności (Stern 2022). Krishna (1990) podkreśla uniwersalność mechanizmu kundalini, twierdząc, że leży on u podstaw wszystkich autentycznych doświadczeń duchowych we wszystkich tradycjach, nawet jeśli praktykujący nie są świadomi jego istnienia, a różnice w doświadczeniach wynikają z indywidualnych predyspozycji, kultury i metod praktyki. Jednocześnie krytykuje współczesne, często powierzchowne podejście do jogi, ostrzegając przed niebezpieczeństwami związanymi z niewłaściwymi praktykami, przesadnymi obietnicami oraz myleniem autentycznej transformacji z autohipnozą czy stanami wywołanymi sztucznie, podkreślając konieczność dyscypliny i czystości intencji.

Próba przetłumaczenia pojęć wokół jogi kundalini może prowadzić do nieporozumień, ze względu na różnice kulturowe i fakt, że większość z nich ma charakter symboliczny, traktowanie ich dosłownie nie oddaje istoty rzeczy (Jung 2016, Krishna 1990). Istnieją propozycje reinterpretacji tych elementów w kategoriach biologicznych: *nadi* utożsamia z nerwami, a *czakry* z głównymi splotami nerwowymi wzdłuż kręgosłupa (Llewelyn 2024; Stern 2022). Tantryzm, do którego nawiązuje joga kundalini, u większości powoduje wyobrażenie wyrafinowanych praktyk seksualnych, być może nawet orgii. Owszem, gloryfikuje ciało, ale jako odzwierciedlenie całego wszechświata. Bazuje on na krytyce ascezy, podziałów kastowych stoi w nonkonformistycznej opozycji do głównego nurtu hinduistycznego, choćby przez gloryfikowanie energii i siły kobiecej. Niejako staje się podwaliną myśli feministycznej (Feuerstein 2013; Jung 2016; Stauffer 2024).

Z perspektywy badawczej, wschodnie tradycje duchowe opisują Kundalini jako potencjalną, zwykle uśpioną siłę lub mechanizm organizujący u podstawy kręgosłupa, którego przebudzenie aktywuje i oczyszcza *pranę* (energię życiową), prowadząc do oświecenia, ewolucji świadomości, rozwoju kreatywności i witalności (Siliburn 1988, Llewelyn 2024). W kulturze zachodniej brak odpowiedniego kontekstu może prowadzić do mylenia objawów „przebudzenia” Kundalini (wizje, mimowolne ruchy, zmiany nastroju) z zaburzeniami psychotycznymi (Greyson 1993). Istnieją opinie, że spontaniczne przebudzenie może prowadzić do psychozy (Greyson 1993; Krishna 1990). Inni argumentują, że Kundalini nie wywołuje psychozy u zdrowych osób, lecz może prowadzić do dekompensacji u jednostek predysponowanych (Greyson 1993). Podkreśla się jednak istotne różnice w konstelacjach symptomów - specyficzne objawy fizjo-kundalini nie są typowe dla schizofrenii lub stanu odurzenia. Krishna (1990)

stanowczo odróżnia ten stan od zwykłego transu, autohipnozy czy doświadczeń wywołanych przez narkotyki.

Prawdziwe doświadczenie mistyczne (*samadhi*) charakteryzuje się nie tylko poczuciem jedności i błogości, ale także obiektywnymi zmianami w osobowości i zdolnościach, takimi jak transcendencja, bezpośrednie doświadczenie rzeczywistości ponadzmysłowej, rozwój geniuszu (znaczący wzrost zdolności intelektualnych, kreatywności, elokwencji), pojawienie się mocy psychicznych (np. jasnowidzenie, prekognicja, uzdrawianie) oraz poprawa zdrowia i witalności (Jung 2016; Stern 2022). Badania Greysona (1993) wspierają pogląd, że Kundalini jest zjawiskiem nie patologicznym o unikalnym wzorcu objawów. Zidentyfikował on siedem objawów fizjo-kundalini (spontaniczne odczucia orgazmiczne/ekstazy, doznania wędrujące w górę ciała, wewnętrzne dźwięki, głosy, światła/kolory, obserwowanie siebie z dystansu, nagle pozytywne emocje, niewyjaśnione uczucie gorąca/zimna, nagle negatywne emocje), które mogą kojarzyć się z symptomami schizofrenicznymi.

1.3.2. Praktyki i techniki stosowane w jodze kundalini

Techniki Jogi Kundalini można podsumować jako zintegrowany system praktyk psychosomatycznych, mających na celu osiągnięcie równowagi, witalności oraz poszerzenie świadomości poprzez pracę z naturalnymi mechanizmami ciała i energii (Perez, Haslam-Jones 2020). Joga Kundalini jest przedstawiana jako precyzyjna technika, wykorzystująca pozycje (*asany*), oddech (*pranajamę*), układy dłoni (*mudry*), dźwięk (*mantry*), zamki energetyczne (*bhandy*) oraz skupienie wzroku (*drishti*) w dynamicznych sekwencjach zwanych *krijami* oraz w medytacjach. Celem tych praktyk jest umożliwienie dostępu do wewnętrznej mądrości i potencjału, co prowadzi do uzdrowienia i rozwoju na wielu poziomach (Jung 2016). Ostatecznym celem jest osiągnięcie stanu *samadhi*, czyli pełnego zjednoczenia z kosmiczną świadomością, co wiąże się z doświadczeniem błogości (*ananda*), wyzwolenia (*moksza*) i transcendentnej wiedzy (Feuerstein 2013).

Joga Kundalini kładzie szczególny nacisk na synergiczną integrację pozycji ciała (*asan*) z precyzyjną regulacją oddechu, intonowaniem mantr oraz praktyką medytacyjną. Chociaż w swoim repertuarze technik Joga Kundalini zawiera wiele pozycji i technik oddechowych typowych również dla innych szkół jogi, takich jak Hatha Joga, to jednak posiada ona również szereg dodatkowych, unikalnych dla siebie

ćwiczeń i praktyk (Gabriel 2018). W odróżnieniu od niektórych innych form jogi, które często kładą główny nacisk na aspekt fizyczny i doskonalenie pozycji ciała, Joga Kundalini w równej mierze, a niekiedy nawet w większym stopniu, koncentruje się na praktyce duchowej, świadomym zaangażowaniu umysłowym oraz stosowaniu specyficznych, często dynamicznych technik oddechowych (Giridharan 2024).

W tradycji jogi kundalini, zgodnie z naukami Yogi Bhajana, człowiek postrzegany jest jako istota wielowymiarowa, której funkcjonowanie odbywa się na dziesięciu poziomach, określanych mianem „dziesięciu ciał”. Koncepcja ta wykracza poza czysto fizyczne rozumienie ludzkiego organizmu, proponując holistyczny model, w którym aspekty fizyczne, psychiczne i duchowe wzajemnie się przenikają i warunkują (Khalsa 2016). Zrozumienie tego modelu jest kluczowe dla kontekstu niniejszej pracy, ponieważ praktyki jogi kundalini mają na celu harmonizację i wzmocnienie każdego z tych ciał, co w perspektywie psychologicznej może przekładać się na rozwój takich zasobów jak uważność czy poczucie koherencji.

W filozofii jogi kundalini jedno ciało fizyczne obejmuje dziesięć ciał, trzy ciała mentalne oraz sześć ciał energetycznych. Każde z nich posiada unikalne właściwości i funkcje, a ich zrównoważony rozwój prowadzi do pełni zdrowia, świadomości i realizacji ludzkiego potencjału (Bhajan 2003). Poniżej przedstawiono charakterystykę każdego z ciał.

1. *Ciało Duszy* (Pierwsze Ciało)

Jest to fundamentalna, najsubtelniejsza warstwa istnienia, reprezentująca esencję i prawdziwe „ja” jednostki. W terminologii jogicznej jest to niezmienny aspekt tożsamości. Silne Ciało Duszy manifestuje się poprzez pokorę, kreatywność i życie w zgodzie z głębokim wewnętrznym powołaniem. Z perspektywy psychologicznej można je przyrównać do jądra osobowości i autentycznego self, którego świadomość pozwala na działanie spójne z własnymi wartościami.

2. *Umysł Negatywny* (Drugie Ciało)

Wbrew pozorom, nazwa ta nie ma pejoratywnego znaczenia. Umysł Negatywny (Ochronny) odpowiada za ocenę potencjalnych zagrożeń, ryzyka i niebezpieczeństw. Jego funkcją jest ochrona i zapewnienie przetrwania. Jest to umysł analityczny, który pyta „co może pójść nie tak?”. Zaburzenie jego pracy może prowadzić do nadmiernego lęku i pasywności, podczas gdy jego zrównoważone działanie daje dar roztropności i zdolność do świadomego kształtowania bezpiecznych ram dla swojego życia (Shannahoff-Khalsa 2004).

3. *Umysł Pozytywny* (Trzecie Ciało)

Stanowi przeciwwagę dla Umysłu Negatywnego. Jego rolą jest dostrzeganie możliwości, szans i pozytywnych aspektów każdej sytuacji. Jest to umysł ekspansywny, pełen nadziei i optymizmu, który inspiruje do działania i podejmowania wyzwań. Jego siła przejawia się w charyzmie, poczuciu humoru i naturalnej wierze w sukces. Nadaktywność Umysłu Pozytywnego może jednak prowadzić do podejmowania nieprzemyślanego ryzyka i ignorowania realnych zagrożeń.

4. *Umysł Neutralny* (Czwarte Ciało)

Umysł Neutralny (Medytacyjny) integruje i ocenia informacje płynące z Umysłu Negatywnego i Pozytywnego, pozwalając na podjęcie decyzji z poziomu mądrości, intuicji i bezstronności. Jest to siedziba uważności – zdolności do obserwacji bez osądzania. Rozwinięty Umysł Neutralny pozwala na zdystansowanie się od automatycznych reakcji emocjonalnych i myślowych, co prowadzi do podejmowania świadomych i zrównoważonych decyzji. Jego rozwój jest jednym z głównych celów praktyk medytacyjnych w jodze kundalini.

5. *Ciało Fizyczne* (Piąte Ciało)

Jest to materialny, namacalny aspekt ludzkiego istnienia. W filozofii jogi postrzegane jest jako „świątynia dla duszy”, narzędzie umożliwiające doświadczanie życia na ziemi i naukę. Zdrowe i silne Ciało Fizyczne jest niezbędne do zrównoważonego funkcjonowania pozostałych ciał. Joga kundalini kładzie duży nacisk na dbałość o nie poprzez *krije*, *pranajamę* oraz odpowiednią dietę.

6. *Linia Łuku* (Szóste Ciało)

Jest to ciało energetyczne rozciągające się od jednego płatka ucha do drugiego, nad linią brwi i włosów. Jest kojarzone z intuicją, zdolnością przewidywania i postrzegania pozazmysłowego. Uważa się, że Linia Łuku chroni przed negatywnymi wpływami z zewnątrz i pozwala na zachowanie spójności pola energetycznego. W kontekście psychologicznym można ją wiązać ze zdolnością do syntezy informacji i intuicyjnego podejmowania decyzji.

7. *Aura* (Siódme Ciało)

Aura to pole elektromagnetyczne otaczające całe ciało fizyczne. Działa jak tarcza ochronna, filtrując energie płynące z otoczenia, a jednocześnie stanowi emanację wewnętrznego stanu człowieka. Silna i świetlista aura manifestuje się poczuciem bezpieczeństwa, pewnością siebie i zdolnością do wywierania pozytywnego wpływu na

innych. Słaba aura może prowadzić do podatności na zewnętrzne naciski i poczucia przytłoczenia.

8. *Ciało Praniczne* (Ósme Ciało)

Prana to uniwersalna energia życiowa, która przepływa przez cały organizm. Ciało Praniczne odpowiada za gromadzenie, dystrybucję i zarządzanie tą energią. Jego siła jest bezpośrednio powiązana z oddechem. Poprzez techniki pranajamy, jogini uczą się świadomie regulować przepływ prany, co przekłada się na vitalność, odporność na stres i choroby oraz wewnętrzny spokój. Brak energii i chroniczne zmęczenie są często interpretowane jako osłabienie tego ciała.

9. *Ciało Subtelne* (Dziewiąte Ciało)

Ciało Subtelne pozwala na postrzeganie rzeczywistości w sposób wykraczający poza zmysły fizyczne. Daje zdolność do głębokiego zrozumienia sytuacji, ludzi i zjawisk, „czytania między wierszami”. Jest to ciało, które przechowuje wszystkie doświadczenia duszy z przeszłości. Kiedy jest silne, daje dar finezji, spokoju i komunikacji. Umożliwia ono postrzeganie uniwersalnych wzorców i połączeń, co może być fundamentalne dla budowania poczucia koherencji.

10. *Ciało Promieniste* (Dziesiąte Ciało)

Jest to najbardziej zewnętrzne z ciał energetycznych, symbolizujące duchową doskonałość i królewską odwagę. Silne Ciało Promieniste sprawia, że jednostka emanuje charyzmą, odwagą i szlachetnością, przyciągając do swojego życia pomyślność i realizując swoje przeznaczenie bez lęku. Daje ono siłę do pokonywania wszelkich przeszkód i życia w pełni swojego potencjału. W języku psychologii można by je opisać jako manifestację zintegrowanej, samorealizującej się osobowości.

Podsumowując, model dziesięciu ciał stanowi integralną mapę ludzkiego doświadczenia w jodze kundalini. Praca z poszczególnymi ciałami poprzez dedykowane praktyki ma na celu nie tylko poprawę zdrowia fizycznego, ale przede wszystkim rozwój świadomości i integrację osobowości na wielu poziomach. Można zatem hipotetyzować, że systematyczna praktyka, ukierunkowana na harmonizację tych dziesięciu aspektów, stwarza warunki do wzrostu zarówno uważności (poprzez wzmacnianie Umysłu Neutralnego i Ciała Subtelnego), jak i poczucia koherencji (poprzez integrację wszystkich ciał w spójną i promienną całość) (Bhajan 2003; Khalsa 2010; Khalsa 2016, Rama i in. 2023)

1.3.2.1. Kluczowe techniki i struktura sesji jogi kundalini

Typowa sesja (60-90 minut) ma ustandaryzowaną strukturę z sześcioma komponentami (Morrison, Dwarika 2022; Simon i in. 2021; Stauffer 2024)

1. Dostrojenie. Fundamentalnym elementem każdej sesji jest "nastroyenie" (*tuning in*) za pomocą Adi Mantry: "*Ong Namō Guru Dev Namō*", intonowanej co najmniej trzykrotnie w pozycji siedzącej z dłońmi w Modlitewnej Mudrze (*Pranam Mudra*) na sercu i skupieniem na punkcie między brwiami (tzw. trzecim okiem). Ma to na celu otwarcie na wewnętrzne przewodnictwo (Gabriel 2018; Shannahoff-Khalsa 2004). Domyślnym punktem skupienia wzroku (*drishti*) podczas praktyki jest często punkt między brwiami lub, w wielu medytacjach, czubek nosa. Istotne jest również świadome łączenie oddechu z mantrą, czego podstawowym przykładem jest mentalne powtarzanie "*Sat Nam*" w celu ukierunkowania umysłu (Bhajan 2003; Garcia-Sesnich i in. 2017).

2. *Pranajama* (kontrola oddechu) i/lub rozgrzewka: 5-10 min technik oddechowych lub ćwiczeń przygotowujących takich jak Oddech Ognia (szybki oddech przeponowy), Długi Głęboki Oddech, oddech segmentowy oraz specyficzne wzorce oddechowe i zatrzymanie oddechu (Bhajan 2003; Gabriel 2018; Garcia-Sesnich i in. 2017; Giridharan i in. 2024; Hofmann 2015). Feuerstein (2013) definiuje pranajamę jako kontrolę wdechu i wydechu. Krishna (1990) podkreśla, że celem pranajamy jest takie zredukowanie rytmu oddechu, aby stał się on niemal niezauważalny, a nawet doprowadzenie do stanu zawieszenia oddechu.

3. *Krija*: Główna część (20-45 min). Jest to serce praktyki jogi kundalini. Krija to określony zestaw ćwiczeń (*asan, pranajam, mudr, bandh, mantr* i medytacji) wykonywanych w precyzyjnej sekwencji przez określony czas, mający na celu osiągnięcie konkretnego efektu, np. wzmocnienie układu nerwowego, oczyszczenie czakr, czy stymulację określonych gruczołów. Każda *krija* ma konkretny cel fizjologiczny, psychologiczny, energetyczny lub modyfikujący świadomość (Garcia-Sesnich i in. 2017; Giridharan i in. 2024; Hofmann 2015; Shannahoff-Khalsa, 2003) i unikalne działanie (Gabriel 2018). Wykorzystuje się różnorodne *asany* (pozycje), w tym siady (np. siad skrzyżny, siad na piętach), pozycje leżące (np. pozycja trupa, pozycja pługu), stojące oraz specyficzne- jak pozycja wielbłąda. Pozycje często utrzymywane są statycznie lub wykonywane dynamicznie. Kluczową rolę odgrywa

pranajama. Liczne *mudry* (układy dłoni/palców), m.in. Mudra Modlitewna, Gyan Mudra, Zamek Wenus czy pięści, służą kierowaniu energią. *Bhandy* (zamki energetyczne), są to specyficzne skurcze mięśni w określonych obszarach ciała (np. *mulabandha* - zamek korzenia, *uddiyana bandha* - zamek brzucha, *jalandhara bandha* - zamek gardła), które mają na celu ukierunkowanie i zatrzymanie *prany* oraz stymulację energii kundalini. *Mantry* (strumienie dźwięku), takie jak *Adi Mantra*, "*Sat Nam*", "*Wahe Guru*" i inne, są intonowane głośno lub mentalnie, często w synchronizacji z ruchem, a ich wibracja ma głębokie oddziaływanie (Bhajan 2003; Giridharan i in. 2024; Hofmann 2015).

4. Medytacja (*Dhjana*): Sesje jogi kundalini często kończą się medytacją, która może przybierać różne formy - od koncentracji na oddechu, przez medytację z mantrą, po bardziej zaawansowane techniki wizualizacyjne. Levine (2000) opisuje różne rodzaje medytacji, takie jak koncentracja na obiekcie (np. świecy), rozwijanie uważności ciała (np. obserwacja oddechu), uważności uczuć i myśli, desensytyzacja wobec lęków poprzez kontemplację trudnych sytuacji, czy dążenie do zrozumienia poprzez medytację nad konkretnym tematem.

5. Relaksacja (*Śawasana*) (5-15 min): głęboki relaks na zakończenie sesji pozwala na zintegrowanie doświadczeń i energii uwolnionej podczas praktyki.

6. Zakończenie mantrą (np. *Sat Nam*): intonowanie mantry na zakończenie ma ugruntować praktykującego i podziękować za doświadczenie (Bhajan 2003; Giridharan i in. 2024; Hofmann 2015)

1.3.2.2. Mechanizmy działania jogi kundalini z perspektywy naukowej

Wyjaśnienie mechanizmów działania jogi kundalini z perspektywy współczesnej nauki jest złożonym zadaniem, ponieważ wiele jej koncepcji dotyczy subtelnych energii i stanów świadomości, które wymykają się tradycyjnym metodom badawczym. Niemniej jednak, można wskazać na pewne obszary, w których nauka próbuje zrozumieć efekty tej praktyki. Z perspektywy neurobiologii, intensywne praktyki oddechowe (*pranajamy*) mogą wpływać na autonomiczny układ nerwowy, prowadząc do zmian w rytmie serca, ciśnieniu krwi i aktywności fal mózgowych (Krishna 1990, Nestor 2021, Pasek 2004, Rama 2023). Intonowanie mantr, ze względu na swoje właściwości wibracyjne, może wpływać na układ nerwowy i hormonalny poprzez stymulację nerwu błędnego oraz wpływ na produkcję neuroprzekazników (Rosenberg

2020), monotonne dźwięki i intonacje indukować stan spokoju prowadzący do transu (Krishna 1990). Regularna praktyka asan i krij, połączona z pracą z oddechem, może prowadzić do poprawy elastyczności ciała, wzmocnienia mięśni, regulacji pracy gruczołów dokrewnych i ogólnej poprawy homeostazy organizmu (Palica 2007).

Chociaż koncepcje lotosów i bóstw przypisanych *czakrom* mogą być symbolicznymi twórcami starożytnych mistrzów, to same czakry odpowiadają rzeczywistym skupiskom nerwów wzdłuż osi kręgosłupa (Kahkonen, da Silva 2023; Llewyn 2024). Silburn (1988) opisuje *czakry* jako "wirujące koła" energii, które aktywizują się podczas wznoszenia się kundalini, a *nadi* jako kanały energetyczne. Chociaż te koncepcje nie mają bezpośrednich odpowiedników w nauce zachodniej, można spekulować, że odnoszą się one do złożonych interakcji w obrębie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, autonomicznego układu nerwowego oraz sieci połączeń neuronalnych, które ulegają modulacji pod wpływem intensywnych praktyk jogicznych. W tradycji tantry buddyjskiej wyróżnia się zazwyczaj cztery główne czakry (w odróżnieniu od siedmiu w jodze hinduistycznej), a także wskazuje na istnienie 72000 *nadi*, z których trzy są najważniejsze: centralna *awadhuti* (odpowiednik *susumny*) oraz lewa *lalana* i prawa *rasana* (odpowiedniki *idy* i *pingali*). *Susumnę* identyfikuje się ze rdzeniem kręgowym i jego kanałem centralnym, a *idę* (energia żeńska, intuicyjna, chłodząca, księżycowa) i *pingalę* (energia męska, aktywna, rozgrzewająca, słoneczna) z łańcuchami współczulnego i przywspółczulnego układu nerwowego (Feuerstein 2013; Krishna 1990; Rama 2023).

Liczne badania naukowe nad jogą kundalini wykazują, że praktyka ta wywiera wpływ na organizm poprzez aktywację struktur neuronalnych zaangażowanych w regulację procesów uwagi oraz kontrolę autonomicznego układu nerwowego (Lazar i in. 2000). Badania z wykorzystaniem technik neuroobrazowania wskazują, że regularna praktyka medytacji Kundalini, koreluje z obserwowalnymi zmianami strukturalnymi i funkcjonalnymi w mózgu. Odnotowano między innymi zmiany w objętości istoty szarej oraz stężeniu określonych metabolitów w kluczowych obszarach mózgu, takich jak przednia część zakrętu obręczy i hipokamp (Yang i in. 2016). Zaobserwowano również zwiększenie regionalnego przepływu krwi w mózgu w obszarach związanych z procesami koncentracji i pamięci (Khalsa 2009), a także aktywację specyficznych sieci neuronalnych obejmujących płaty czołowe i ciemieniowe, hipokamp, płat skroniowy, przednią część zakrętu obręczy, prążkowie oraz zakręty przed- i zaśrodkowy (Lazar i in. 2000; Moss i in. 2012). Medytacja

z koncentracją uwagi, będąca istotnym komponentem Jogi Kundalini, angażuje takie struktury mózgowe jak kora przedczołowa, przednia część zakrętu obręczy, wzgórze, grzbietowo-boczna i brzuszno-boczna kora przedczołowa, wyspa oraz przedklinek, a tym samym prowadzi do spowolnienia natłoku myśli, zwiększeniem świadomości chwili obecnej i redukcją tendencji do ruminacji (Sales, Chou 2019).

Praktyka Jogi Kundalini może również wpływać na parametry fizjologiczne, takie jak zmienność rytmu serca (Heart Rate Variability - HRV), która jest uznanym wskaźnikiem aktywności autonomicznego układu nerwowego (Londhe, Atulkar 2022; Natarajan 2023; Peng i in. 2004; Reddy, Kuntamalla 2011). Niektóre badania sugerują, że regularna praktyka może prowadzić do przesunięcia równowagi autonomicznej w kierunku zwiększonej aktywności układu przywspółczulnego, co jest kojarzone ze stanem relaksacji i regeneracji (Londhe i in. 2022; Natarajan 2023; Peng i in. 2004). Zaobserwowano również zmniejszenie nieliniowości i stochastyczności sygnału HRV podczas medytacji Kundalini, co może odzwierciedlać stan głębokiego relaksu psychofizycznego oraz wzmożoną toniczną kontrolę nerwu błędnego nad czynnością serca (Reddy, Kuntamalla 2011). Ponadto, określone techniki oddechowe stosowane w Jodze Kundalini, takie jak na przykład oddychanie przez lewą przegrodę nosową, są tradycyjnie uważane za metody sprzyjające obniżeniu ciśnienia tętniczego krwi (Wolff i in. 2016; Nestor 2021). Na poziomie psychologicznym, regularna praktyka może przyczyniać się do poprawy nastroju, redukcji objawów lęku i stresu, łagodzenia symptomów depresyjnych oraz zwiększenia poziomu uważności (*mindfulness*) i ogólnej jakości życia (Jacoby i in. 2024; Moss i in. 2012; Simon i in. 2021; Wolff i in. 2016). Postuluje się, że wybrane ćwiczenia i medytacje sprzyjają przywróceniu odporności psychicznej (*resilience*) oraz integracji psychospołecznej poprzez ich wielopoziomowy wpływ na układ nerwowy i hormonalny (Jindani i in. 2015). Istnieją również sugestie, że praktyka ta może indukować tzw. reakcję relaksacyjną, charakteryzującą się zmniejszeniem pobudzenia autonomicznego układu nerwowego i obniżeniem aktywności osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), co stanowi fizjologiczną odpowiedź przeciwną do reakcji "walcz lub uciekaj" (Khalsa i in. 2015). Medytacyjny komponent praktyki Jogi Kundalini, poprzez kultywowanie zrelaksowanej kontroli uwagi, wpływa na aktywność poznawczą, między innymi poprzez redukcję nadmiernej aktywności sieci stanu spoczynkowego (DMN) w mózgu, która jest często powiązana z procesami ruminacyjnymi i błędzeniem myśli (Khalsa 2004).

Joga Kundalini była również przedmiotem badań jako potencjalna interwencja terapeutyczna w leczeniu uogólnionego zaburzenia lękowego (GAD) (Diamond i in. 2024, Gabriel 2018, La Torre 2020; Jacoby i in. 2024; Simon i in. 2021), zaburzeń obsesyjno - kompulsyjnych (OCD) (Shannahoff-Khalsa 2004), problemów z bezsennością (Khalsa 2004; Khalsa, Goldstein 2021), w celu poprawy ogólnej jakości snu (Jacoby i in. 2023; (Jacoby i in. 2024; Khalsa, Goldstein, 2021; Wolff i in. 2016), łagodzenia objawów depresji (Hoge i in. 2023, Moss i in. 2012; Wolff i in. 2016) oraz jako metoda wspierająca funkcjonowanie poznawcze u osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi (Yang i in. 2016).

Praktyka jogi Kundalini inicjuje głęboką transformację, otwierając perspektywę na "inny sposób bycia w świecie". Prowadzi do rozwinięcia pogłębionej tożsamości i samoświadomości poprzez ucieleśnione doświadczenia, takie jak wewnętrzny spokój, głęboki relaks, a nawet stany transcendentne. Regularne sesje wzmacniają świadomość ciała i emocji, uczą akceptacji siebie, wspierają w radzeniu sobie z uczuciami i budowaniu poczucia własnej wartości, co przekłada się na zdolność do wprowadzania pozytywnych zmian w życiu i przyjęcia bardziej zrelaksowanej postawy wobec codzienności (Anderzén-Carlsson i in. 2014; Greira 2017; Jindani, Khalsa 2015; Kahkonen, da Silva 2023). Należy jednak podkreślić, że pomimo obiecujących wyników niektórych badań, istnieje potrzeba prowadzenia dalszych badań naukowych w celu pełnej weryfikacji skuteczności tych metod. Jednocześnie istotne jest przypomnienie, że praktyki Jogi Kundalini, podobnie jak inne techniki komplementarne, nie powinny zastępować profesjonalnej opieki medycznej i psychologicznej, a wszelkie decyzje dotyczące ich stosowania powinny być konsultowane ze specjalistą (Shannahoff-Khalsa 2004).

Coraz częściej zwraca się uwagę na zbieżność celów i działań jogi, buddyzmu oraz zachodniej psychologii. Choć wywodzą się z różnych tradycji kulturowych i historycznych, systemy te dzielą fundamentalne zainteresowanie ludzką kondycją, dążąc do zrozumienia natury cierpienia oraz promowania dobrostanu i rozwoju jednostki. Ta rosnąca świadomość wspólnych obszarów prowadzi do wzajemnego wzbogacania się i poszukiwania zintegrowanych podejść terapeutycznych i rozwojowych. Poniższa tabela (Tab. 1) przedstawia kluczowe punkty tej konwergencji, ilustrując wspólne założenia dotyczące ludzkiej egzystencji, ideały rozwojowe oraz podejście do wewnętrznego doświadczenia (Levine 2000, Stern 2022).

Tabela 1.

Zbieżność celów i działań jogi, buddyzmu i zachodniej psychologii (oprac. własne)

Opis	
1.	Oba systemy dążą przede wszystkim do zmniejszenia wewnętrznego bólu i cierpienia jednostki.
2.	Charakteryzują się podejściem humanistycznym i naturalistycznym (zwłaszcza buddyzm), koncentrując się na analizie ludzkiej egzystencji w kategoriach naturalnych procesów, a nie dogmatów religijnych.
3.	Postrzegają człowieka jako istotę uwikłaną w sieć przyczyn i skutków, poddaną działaniu różnych sił, w tym potężnych pragnień i popędów, które wynikają zarówno z biologii, jak i nabytych przekonań.
4.	Obie tradycje kładą nacisk na fundamentalne znaczenie współczucia, troski i akceptacji wobec wszystkich istot.
5.	Wspólnym ideałem jest rozwój i dojrzewanie, rozumiane jako osiągnięcie większej samokontroli, redukcja pragnień i niepokoju, zmniejszenie impulsywności i przywiązania oraz kultywowanie wewnętrznego spokoju w obliczu życiowych trudności i strat.
6.	Uznają one wielopoziomowość umysłu, wskazując, że istnieje głębszy aspekt świadomości zdolny do obserwacji własnych procesów mentalnych (metapoznanie), co sugeruje istnienie pewnego rodzaju esencjonalnego "ja", nawet jeśli nie jest to wprost wyrażane w niektórych ujęciach .

Rozdział II Metodologia badań własnych

2.1. Cel i pytania badawcze

Celem pracy jest określenie i porównanie poziomu poczucia uważności oraz poczucia koherencji u osób dorosłych praktykujących jogę kundalini oraz u osób z grupy kontrolnej, a także zbadanie związku tych zmiennych z charakterystyką praktyki jogi.

W oparciu o poniższe pytania badawcze, postawiono następujące hipotezy:

- P1.** Czy osoby praktykujące jogę kundalini różnią się istotnie pod względem poziomu poczucia uważności i poczucia koherencji od osób niepraktykujących jogi (grupa kontrolna)?
- H1.** Osoby praktykujące jogę kundalini wykazują istotnie wyższy poziom poczucia uważności i poczucia koherencji w porównaniu do osób z grupy kontrolnej.

Joga kundalini, poprzez medytację i techniki oddechowe (Bhajan 2003; Shannahoff-Khalsa 2004), bezpośrednio kultywuje uważność, co potwierdzają badania nad interwencjami opartymi na uważności (Ando i in. 2011; Keng i in. 2011) i specyficznie nad jogą (Diamond i in. 2024). Jako praktyka promująca zdrowie i redukująca stres (García-Sesnich i in. 2017; Wiza 2006), wspiera rozwój poczucia koherencji (Antonovsky 1997). Wiza (2006) łączy jogę z salutogenezą, a badania (Ando i in. 2011) wskazują na korelację uważności z koherencją.

- P2.** Czy istnieje związek między stażem praktyki jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczucia koherencji u praktykujących?
- H2.** Istnieje pozytywny związek między stażem praktyki jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczucia koherencji u praktykujących (im dłuższy staż, tym wyższy poziom uważności).

Rozwój uważności i wzmocnienie poczucia koherencji to procesy zależne od czasu. Dłuższy staż w jodze kundalini oznacza większe skumulowanie doświadczeń i głębsze internalizowanie korzyści (Hölzel i in. 2011 - zmiany w mózgu; Soler

i in.2014 - związek praktyki z uważnością). Trwałe zmiany, zwłaszcza w stabilnej cesze jaką jest poczucie koherencji (Antonovsky 1997), wymagają długotrwałego zaangażowania (Wiza 2006).

- P3.** Czy istnieje związek między częstotliwością praktyki jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczucia koherencji u praktykujących?
- H3.** Istnieje pozytywny związek między częstotliwością praktyki jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczucia koherencji u praktykujących.

Regularność i częstotliwość praktyki są kluczowe dla efektów. Częstsze angażowanie się w jogę kundalini to systematyczny trening uważności i częstsze doświadczanie stanów sprzyjających koherencji (Kabat-Zinn 2009). Podobnie jak w treningu fizycznym (Gruszecka 2013), częstsza praktyka prowadzi do silniejszego rozwoju świadomości i samoregulacji, co wspierają badania nad neuroplastycznością (Lazar i in. 2000).

- P4.** Czy istnieje związek między wybieranym najważniejszym aspektem praktyki jogi kundalini a poziomem uważności i poczucia koherencji u praktykujących?
- H4.** Nie istnieje związek między wybieranym najważniejszym aspektem praktyki jogi kundalini a poziomem uważności i poczucia koherencji u praktykujących

Joga kundalini jest systemem holistycznym, gdzie różne elementy (asany, pranajama, medytacja) współdziałają równocześnie i wspólnie (Bhajan 2003; Feuerstein 2013). Można założyć, że to zintegrowane podejście, a nie preferencja dla jednego aspektu, prowadzi do rozwoju uważności i koherencji. Całościowy wpływ praktyki jest prawdopodobnie ważniejszy niż subiektywnie postrzegana istotność poszczególnych jej części.

- P5.** Czy siła i kierunek zależności pomiędzy poziomem uważności a poziomem poczucia koherencji różnią się między grupą osób praktykujących jogę kundalini a grupą kontrolną?
- H5.** Pozytywna zależność pomiędzy poziomem uważności a poziomem poczucia koherencji jest istotnie silniejsza w grupie osób praktykujących jogę kundalini

w porównaniu do grupy kontrolnej.

Uważność i poczucie koherencji są powiązane (Ando i in. 2011). Joga kundalini może nie tylko podnosić poziom obu tych zmiennych, ale także wzmacniać ich wzajemną relację. Uważność kultywowana w jodze kundalini pomaga budować komponenty koherencji (zaradność, zrozumiałość, sensowność)(Antonovsky 1997). Praktyka ta, przez nacisk na integrację umysłu, ciała i ducha (Wiza 2006; Sales, Chou, 2019), może działać jako katalizator, efektywniej przekładając rozwiniętą uważność na silniejsze poczucie koherencji.

2.2. Metody i narzędzia badawcze

W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego stosując technikę ankietową (standardowe kwestionariusze psychologiczne) oraz metody statystyczne.

Kwestionariusz Pięciu Aspektów Uważności (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) jest jednym z najczęściej stosowanych narzędzi samoopisowych służących do pomiaru uważności. Został on opracowany przez Baer, Smitha, Hopkinsa, Krietemeyera i Toniego (Baer i in. 2006) w wyniku analizy czynnikowej pięciu wcześniej istniejących kwestionariuszy uważności.

FFMQ ocenia pięć kluczowych aspektów (facetów) uważności, które teoretycznie i empirycznie składają się na ten konstrukt:

Obserwowanie (*Observing*): Zwracanie uwagi na wewnętrzne i zewnętrzne doświadczenia, takie jak doznania cielesne, myśli, emocje czy dźwięki.

Opisywanie (*Describing*): Umiejętność werbalnego etykietowania wewnętrznych doświadczeń i uczuć.

Działanie ze świadomością (*Acting with awareness*): Zwracanie uwagi na bieżącą aktywność, bycie w pełni zaangażowanym w to, co się robi, w przeciwieństwie do działania w sposób automatyczny lub "na autopilocie".

Nieocenianie wewnętrznych doświadczeń (*Nonjudging of inner experience*): Przyjmowanie myśli i uczuć bez ich oceniania jako dobrych czy złych, właściwych czy niewłaściwych.

Niereaktywność na wewnętrzne doświadczenia (*Nonreactivity to inner experience*): Zezwalanie na pojawianie się i odchodzenie myśli oraz uczuć bez utożsamiania się z nimi lub bycia przez nie pochłoniętym.

Standardowa wersja kwestionariusza FFMQ składa się z 39 stwierdzeń, na które osoba badana odpowiada, używając 5-stopniowej skali typu Likerta (od 1 - "nigdy lub bardzo rzadko prawda" do 5 - "bardzo często lub zawsze prawda"). Wyższe wyniki w poszczególnych skalach oraz wynik ogólny (choć jego stosowanie jest przedmiotem dyskusji i zależy od kontekstu badawczego) wskazują na wyższy poziom deklarowanej uważności. Narzędzie to charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi, co potwierdzają badania autorów oryginalnej wersji oraz liczne późniejsze walidacje (Baer i in. 2006).

Kwestionariusz FFMQ został zaadaptowany do warunków polskich przez Radonia (2014) pod nazwą Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności. Adaptacja ta również wykazała zadowalające właściwości psychometryczne, co umożliwia jego stosowanie w polskich badaniach naukowych. Istnieje również polska adaptacja skróconej wersji tego narzędzia, która została użyta w badaniu. Rzetelność mierzona spójnością wewnętrzną za pomocą współczynnika Alfa Cronbacha, jest w pełni zadowalająca. W badaniach walidacyjnych uzyskano następujące wskaźniki dla poszczególnych podskal: Obserwowanie: α w zakresie od 0,82 do 0,91, opisywanie: α w zakresie od 0,87 do 0,91, działanie ze świadomością: α w zakresie od 0,79 do 0,85, nieosądzanie: α w zakresie od 0,89 do 0,92, niereaktywność: α w zakresie od 0,74 do 0,82 (Radoń, Rydzewska 2018). Przedstawione wskaźniki świadczą o wysokiej spójności wewnętrznej polskiej wersji narzędzia, co potwierdza jego adekwatność do celów badawczych.

Kwestionariusz Orientacji Życiowej (Orientation to Life Questionnaire), znany powszechnie pod akronimem SOC-29 (Sense of Coherence Scale, 29-item version), jest narzędziem psychometrycznym opracowanym przez Aarona Antonovsky'ego. Służy on do pomiaru poczucia koherencji, centralnego konstrukt w jego teorii salutogenezy (Antonovsky, 2005). Poczucie koherencji odzwierciedla globalną orientację człowieka, wyrażającą stopień, w jakim ma on trwałe, dynamiczne poczucie pewności co do przewidywalności, sterowalności i sensowności otaczającego go świata oraz własnego życia.

Kwestionariusz SOC-29 składa się z 29 stwierdzeń i ocenia trzy główne komponenty poczucia koherencji:

Poczucie zrozumiałości (*Comprehensibility*): Stopień, w jakim osoba postrzega napływające bodźce (zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne) jako uporządkowane,

spójne, ustrukturyzowane i jasne, a nie jako chaotyczne, przypadkowe czy niewytłumaczalne.

Poczucie zaradności/sterowalności (*Manageability*): Stopień, w jakim osoba postrzega dostępne zasoby (własne lub zewnętrzne, np. wsparcie społeczne) jako wystarczające, by sprostać wymaganiom stawianym przez napływające bodźce.

Poczucie sensowności (*Meaningfulness*): Stopień, w jakim osoba czuje, że życie ma sens emocjonalny, a przynajmniej niektóre problemy i wymagania są warte wysiłku, zaangażowania i poświęcenia, postrzegane są jako wyzwania, a nie jedynie jako obciążenia.

Każde ze stwierdzeń w kwestionariuszu SOC-29 oceniane jest na 7-stopniowej skali typu Likerta, gdzie osoba badana zaznacza odpowiedź na kontinuum między dwoma skrajnymi określeniami (np. od "nigdy" do "bardzo często" lub od "bardzo bezsensowne" do "bardzo sensowne"). Wynik ogólny uzyskuje się poprzez zsumowanie punktów ze wszystkich 29 pozycji (po odpowiednim przekodowaniu niektórych z nich). Zakres możliwych wyników waha się od 29 do 203 punktów, przy czym wyższy wynik oznacza silniejsze poczucie koherencji.

Kwestionariusz SOC-29 jest szeroko stosowany w badaniach z zakresu psychologii zdrowia, medycyny behawioralnej i psychiatrii, jako wskaźnik zasobów odpornościowych jednostki, predyktor zdrowia oraz radzenia sobie ze stresem i chorobą (Antonovsky 1997; Zwoliński 2000). Jedną z wczesnych prac adaptacyjnych w Polsce przeprowadzili Koniarek, Dudek i Makowska (1993), którzy opracowali polską wersję kwestionariusza i ocenili jej właściwości psychometryczne, uzyskując zadowalające wyniki. Właściwości psychometryczne polskiej wersji kwestionariusza SOC-29 są dobrze udokumentowane i uznawane za satysfakcjonujące. Rzetelność dla ogólnego wyniku poczucia koherencji jest wysoka; w badaniach adaptacyjnych autorzy uzyskali współczynnik rzetelności (obliczony metodą połówkową z poprawką Spearmana-Browna) na poziomie $r=0,92$. Inne polskie badania potwierdzają wysoką spójność wewnętrzną wyniku ogólnego, uzyskując współczynniki Alfa Cronbacha na poziomie $\alpha \geq 0,78$. Rzetelność poszczególnych podskal, mierzona współczynnikiem Alfa Cronbacha, kształtuje się następująco: poczucie zrozumiałości: $\alpha=0,78$, poczucie zaradności: $\alpha=0,72$, poczucie sensowności: $\alpha=0,68$.

Choć wartość współczynnika dla podskali Poczucia sensowności jest niższa od powszechnie przyjmowanego progu $\alpha=0,70$, to ze względu na ugruntowaną pozycję

kwestionariusza w praktyce badawczej, jego właściwości psychometryczne uznaje się za wystarczające do prowadzenia analiz naukowych.

2.3. Charakterystyka grupy badanej

Badanie zostało przeprowadzone na dwóch grupach, kontrolnej (n=65) i osobach praktykujących jogę kundalini (n=68). W sumie zostało przebadanych 100 kobiet, 31 mężczyzn i 2 osoby niebinarne. Wszyscy uczestnicy byli pełnoletni, podzielono ich na pięć grup wiekowych od 18 do 25 lat (n=1), od 26 do 35 lat (n=37), od 36 do 45 lat (n=41), od 45 do 55 lat (n=46) i powyżej 55 lat (n=8). Spośród badanych 20 osób uzyskało wykształcenie średnie lub policealne, a 113 wyższe.

Praktykujący jogę kundalini zostali podzieleni względem stażu praktyki, z doświadczeniem krótszym niż rok (n=9), od roku do 2 lat (n=23), od 2 do 5 lat (n=20) i powyżej 5 lat (n=16). Wzięto pod uwagę także częstotliwość praktyki od rzadszej niż 2 razy w miesiąc (n=1), przez 1-2 w miesiącu (n=2), 1-2 w tygodniu (n=27), 3 razy w tygodniu i częściej (n=38). Pytano także praktykujących jogę, który jest aspekt jest najważniejszy: medytacyjny (n=49) czy oddechowy (n=18), fizyczny (n=1), praktyki grupowej (n=0). Respondenci zostali zapoznani z celem badań, ich udział był w pełni świadomy i dobrowolny.

2.4. Procedura przeprowadzania badań

Pierwszy etap polegał na sprecyzowaniu tematu badań oraz przygotowaniu ankiet.

Drugi etap - badania właściwe, przeprowadzenie kwestionariuszy ankiet w grupie 68 osób praktykujących jogę kundalini i 65 nigdy nie żadnego rodzaju jogi, będących grupą kontrolną. Weryfikowano na jakim poziomie kształtuje się poczucia uważności i poczucia koherencji.

Trzeci etap kontrolował związek praktyki jogi kundalini z poczuciem uważności i poczucia koherencji, a także jego korelacji ze długością, częstotliwością praktyki, a także wskazaniem najważniejszego elementu.

Rozdział III Wyniki badań własnych

3.1. Opis wyników badań (analiza statystyczna)

Założeniem badań było porównanie wyników w dwóch grupach: osób praktykujących jogę kundalini i grupie kontrolnej, osób niepraktykujących żadnego rodzaju jogi. Kolejnym krokiem było sprawdzenie jak staż, częstotliwość i podejście do praktyki ma związek z poziomem poczucia uważności i poczucia koherencji.

3.1.1. Poziom poczucia uważności i poczucia koherencji - porównanie grupy osób praktykujących jogę kundalini z grupą kontrolną.

W ramach przeprowadzonych badań dokonano analizy porównawczej poziomu poczucia uważności oraz poczucia koherencji w dwóch grupach: osób regularnie praktykujących jogę kundalini (grupa badana) oraz w grupie kontrolnej. Celem analizy było statystyczne zbadanie ewentualnych różnic w wynikach uzyskanych przez obie grupy. Do porównania średnich wykorzystano test t-Studenta dla prób niezależnych.

Pierwsza część analizy dotyczyła ogólnego poziomu poczucia uważności (mierzonego Kwestionariuszem FFMQ) oraz ogólnego poczucia koherencji (mierzonego Kwestionariuszem SOC-29). W grupie osób praktykujących jogę ($n=68$) średni wynik uważności wyniósł $M=96,31$ ($SD=11,71$), podczas gdy w grupie kontrolnej ($n=65$) $M=81,48$ ($SD=7,99$). Dla poczucia koherencji, średnie wyniki kształtowały się następująco: $M=141,43$ ($SD=16,23$) w grupie badanej oraz $M=127,06$ ($SD=17,40$) w grupie kontrolnej. Jak wskazują wyniki testu t-Studenta przedstawione w Tabeli 3, w obu przypadkach zaobserwowane różnice są istotne statystycznie ($p < 0,001$). Oznacza to, że osoby praktykujące jogę kundalini charakteryzują się statystycznie wyższym ogólnym poziomem uważności i poczucia koherencji niż osoby z grupy kontrolnej. Analiza wielkości efektu d Cohena wskazuje na bardzo dużą siłę efektu dla uważności ($d = -1,52$) oraz dużą dla poczucia koherencji ($d = -0,86$).

W celu pogłębienia analizy, zbadano również różnice w poszczególnych komponentach (podskalach) mierzonych konstruktów. Wyniki tej analizy zostały szczegółowo przedstawione w tabeli 2.

Tabela 2.

Porównanie ogólnego poczucia uważności i poczucia koherencji oraz ich podskal u osób praktykujących i niepraktykujących jogę kundalini - test t-Studenta dla prób niezależnych

Podskala	Grupa Kontrolna (n=65)		Grupa Eksperymental na (n=68)		t	df	p	d Cohena
	M	SD	M	SD				
	FFMQ							
Wynik ogólny	81,48	7,99	96,31	11,71	-8,84	121,5	< 0,001	-1,52
Obserwowanie	18,37	4,18	23,28	4,99	-6,64	131	< 0,001	-1,15
Opisywanie	16,83	4,41	21,37	4,86	-5,78	131	< 0,001	-1
Świadome działanie	16,45	3,04	19,87	3,16	-6,51	131	< 0,001	-1,13
Nieosądzanie	17,95	4,26	22,06	5,05	-5,54	131	< 0,001	-0,96
Niereaktywność	11,88	2,6	15,31	3,26	-7,73	131	< 0,001	-1,34
SOC								
Wynik ogólny	127,06	17,4	141,43	16,23	-4,93	131	< 0,001	-0,86
Poczucie zrozumiałości	43,15	7,68	47,49	6,76	-3,31	131	0,001	-0,57
Poczucie zaradności	44,69	6,88	49,43	6,85	-3,96	131	< 0,001	-0,69
Poczucie sensowności	39,22	7,14	44,51	5,97	-4,81	131	< 0,001	-0,83

Adnotacja. FFMQ - Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności (Five Facet Mindfulness Questionnaire); SOC - Kwestionariusz Poczucia Koherencji (Sense of Coherence Questionnaire); M - średnia; SD - odchylenie standardowe; t - wartość testu t-Studenta; df - stopnie swobody; p - poziom istotności statystycznej; d Cohena - wielkość efektu.

Analiza podskal Kwestionariusza Uważności FFMQ wykazała, że grupa badana uzyskała istotnie statystycznie wyższe wyniki we wszystkich pięciu wymiarach uważności. Największą różnicę między grupami, na co wskazuje najwyższa wartość d Cohena ($d = -1,34$), zaobserwowano w podskali niereaktywności na wewnętrzne doświadczenia. Oznacza to, że osoby praktykujące jogę w znacznie większym stopniu potrafią dopuszczać do siebie myśli i emocje, nie dając się im ponieść. Istotne, duże różnice odnotowano również w podskalach obserwowanie ($d = -1,15$), co sugeruje większą zdolność do zauważania bodźców wewnętrznych i zewnętrznych, oraz świadome działanie ($d = -1,13$), wskazujące na większą łatwość koncentracji na bieżącej czynności. Pozostałe wymiary, tj. opisywanie ($d = -1,00$) oraz nieosądzanie wewnętrznych doświadczeń ($d = -0,96$), również wykazały istotne statystycznie różnice z dużą siłą efektu, potwierdzając, że osoby z grupy badanej cechuje wyższa zdolność do nazywania swoich emocji i myśli oraz przyjmowania ich bez oceniania.

Analogiczne wnioski płyną z analizy komponentów poczucia koherencji. We wszystkich trzech podskalach Kwestionariusza SOC-29 grupa praktykująca jogę kundalini uzyskała istotnie wyższe wyniki niż grupa kontrolna. Najwyższą siłę efektu odnotowano dla poczucia sensowności ($d = -0,83$), co świadczy o tym, że osoby z grupy badanej w większym stopniu postrzegają swoje życie jako warte zaangażowania i mające sens. Różnice o średniej sile efektu zaobserwowano także w zakresie poczucia zaradności/sterowalności ($d = -0,69$) oraz poczucia zrozumiałości ($d = -0,57$). Wskazuje to, że osoby praktykujące jogę cechuje większe przekonanie o posiadaniu zasobów do radzenia sobie z wymaganiami życia (zaradność) oraz lepsze rozumienie napływających informacji jako uporządkowanych i spójnych (zrozumiałość).

Podsumowując, przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istnienie istotnych różnic między grupą osób praktykujących jogę kundalini a grupą kontrolną. Grupa badana cechowała się wyższymi średnimi wynikami nie tylko w zakresie ogólnego poczucia uważności i poczucia koherencji, ale również we wszystkich ich komponentach składowych. Różnice te okazały się istotne statystycznie, co sugeruje, że badane grupy znacząco różnią się pod względem mierzonych zmiennych, a praktyka jogi kundalini może być związana z wyższym poziomem tych psychologicznych zasobów.

3.1.2. Związek między stażem praktyki jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczuciem koherencji.

W celu zbadania związku między doświadczeniem w praktykowaniu jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i koherencji, zastosowano złożone podejście analityczne - wstępna analiza wariancji (ANOVA), porównująca cztery grupy wyodrębnione na podstawie stażu (poniżej roku, 1-2 lata, 2-5 lat, powyżej 5 lat), nie wykazała istotnych statystycznie różnic ogólnych ani dla uważności ($p = 0,077$), ani dla koherencji ($p = 0,106$). Jednakże, bardziej szczegółowe testy ujawniły istnienie subtelnych, lecz ważnych zależności.

Tabela 3.

Porównanie poziomu poczucia uważności i poczucia koherencji w zależności od stażu praktyki

Zmienna	< rok (n=9)		1-2 lata (n=23)		2-5 lat (n=20)		> 5 lat (n=16)		p (ANOVA)	Tau b (Kendall)
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
FFMQ	88,11	13,91	96,04	10,27	97,4	11,58	99,93	8,58	0,077	,209*
SOC	129,44	16,76	142,43	15,99	145,15	15,27	142,06	15,8	0,106	0,123

Adnotacja. FFMQ - Pięcioczynnikowy Kwestionariusz Uważności; SOC - Kwestionariusz Poczucia Koherencji; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; p (ANOVA) - poziom istotności w teście analizy wariancji; Tau b Kendalla - współczynnik korelacji rang. * $p < 0,05$.

W przypadku poczucia uważności, analiza korelacji Tau-b Kendalla wykazała istotny statystycznie, choć słaby, dodatni związek ($\tau = 0,21$; $p = 0,025$). Oznacza to, że istnieje stała, stopniowa tendencja, w której dłuższy staż praktyki wiąże się z nieco wyższym poziomem uważności.

Tabela 4.

Analiza poziomu poczucia koherencji w zależności od stażu praktyki

Zmienna	< rok (n=9)		> rok (n=59)		t	df	p	d Cohena
	M	SD	M	SD				
SOC	129,44	16,76	143,25	15,49	-2,466	66	0,008	-0,88

Adnotacja. SOC - Kwestionariusz Poczucia Koherencji; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; t - wartość testu t-Studenta; df - stopnie swobody; p - poziom istotności; d Cohena - wielkość efektu.

Inny, nieliniarny charakter, miał związek stażu z poczuciem koherencji. Ogólna korelacja dla tej zmiennej nie była istotna. Jednakże, dane opisowe wyraźnie wskazywały, że grupa praktykująca najkrócej (poniżej roku) ma niższe wyniki od pozostałych. Test t-Studenta, porównujący osoby praktykujące krócej niż rok z tymi o dłuższym stażu, potwierdził, że różnica ta jest istotna statystycznie i charakteryzuje się dużą siłą efektu ($t(66) = -2,47$; $p = 0,008$; $d \text{ Cohena} = -0,88$). Sugeruje to istnienie pewnego "progu rozwojowego" - kluczowy wzrost poczucia koherencji wydaje się następować w ciągu pierwszego roku regularnej praktyki, a następnie jego poziom stabilizuje się na wyższym poziomie. Należy jednak wziąć pod uwagę małą liczebność grupy początkującej ($n=9$), co stanowi pewne ograniczenie w generalizowaniu tego wniosku.

3.1.3. Związek między częstotliwością praktyki jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczuciem koherencji.

W celu zbadania związku między częstotliwością praktyki jogi a poziomem badanych zmiennych, porównano ze sobą dwie najliczniejsze podgrupy: osoby praktykujące 1-2 razy w tygodniu ($n=27$) oraz osoby praktykujące 3 razy w tygodniu lub częściej ($n=38$). Zastosowano do tego test t-Studenta dla prób niezależnych.

Tabela 5.

Porównanie poczucia uważności i poczucia koherencji w zależności od częstotliwości praktyki

Zmienna	1-2 razy w tygodniu (n=27)		Powyżej 3 razy w tygodniu (n=38)		t	df	p	d Cohena
	M	SD	M	SD				
FFMQ	90,22	12,54	101,11	7,8	-4,312	63	< 0,001	-1,085
SOC	137,04	17,71	145,45	14,36	-2,111	63	0,019	-0,531

Adnotacja. FFMQ - Pięciodziesiętny Kwestionariusz Uważności; SOC - Kwestionariusz Poczucia Koherencji; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; t - wartość testu t-Studenta; df - stopnie swobody; p - poziom istotności; d Cohena - wielkość efektu.

Analiza wykazała, że częstotliwość praktyki w istotny sposób różnicuje poziom poczucia uważności. Grupa praktykująca częściej uzyskała istotnie wyższe wyniki ($M=101,11$) niż grupa praktykująca rzadziej ($M=90,22$), a różnica ta była statystycznie istotna ($t(40,11)=-4,00$; $p<0,001$). Również w przypadku poczucia koherencji odnotowano podobną, istotną statystycznie zależność - osoby praktykujące częściej charakteryzowały się wyższym jego poziomem ($M = 145,45$) w porównaniu do osób z drugiej grupy ($M = 137,04$), ($t(63) = -2,11$; $p = ,019$). Analiza wielkości efektu d Cohena wskazuje jednak, że związek częstotliwości praktyki był wyraźnie silniejszy w przypadku poczucia uważności ($d = -1,09$) niż w przypadku poczucia koherencji ($d = -0,53$).

3.1.4. Związek między najistotniejszym wybieranym czynnikiem jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczucia koherencji.

Kolejna analiza dotyczyła zbadania, czy wybór najistotniejszego aspektu praktyki jogi różnicuje poziom poczucia uważności i koherencji. W tym celu porównano dwie najliczniej reprezentowane grupy: osoby wskazujące na aspekt

oddechowy jako najważniejszy (n=18) oraz osoby wskazujące na aspekt medytacyjny (n=49). Zastosowano test t-Studenta dla prób niezależnych.

Tabela 6.

Porównanie poczucia uważności i poczucia koherencji w zależności od wybieranego najważniejszego aspektu praktyki

Zmienna	Oddech (n=18)		Medytacja (n=49)		t	df	p
	M	SD	M	SD			
FFMQ	94,17	10,7	96,94	11,41	-0,896	65	0,187
SOC	138,72	17	142,57	16,13	-0,854	65	0,198

Adnotacja. FFMQ - Pięcioczynnikowy Kwestionariusz Uważności; SOC - Kwestionariusz Poczucia Koherencji; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; t - wartość testu t-Studenta; df - stopnie swobody; p - poziom istotności.

Analiza nie wykazała istotnych statystycznie różnic w poziomie poczucia uważności między grupą ceniącą aspekt oddechowy (M=94,17) a grupą ceniącą aspekt medytacyjny (M=96,94), ($t(65)=-0,90$; $p = 0,187$). Podobny brak istotnych statystycznie różnic zaobserwowano w przypadku poczucia koherencji, gdzie średnie wyniki w obu grupach były do siebie zbliżone ($t(65)=-0,85$; $p = 0,198$). Oznacza to, że na podstawie przeprowadzonych badań nie ma podstaw do stwierdzenia, aby preferowanie aspektu oddechowego lub medytacyjnego w praktyce jogi kundalini wiązało się z odmiennym poziomem poczucia uważności czy poczucia koherencji.

3.1.5. Porównanie siły i kierunku zależności między uważnością a poczuciem koherencji w obu badanych grupach.

Ostatnia analiza miała na celu porównanie siły związku między poczuciem uważności a poczuciem koherencji w grupie osób praktykujących jogę oraz w grupie kontrolnej. W tym celu obliczono współczynniki korelacji r-Pearsona dla każdej z grup osobno.

Tabela 7.

Porównanie siły zależności między poczuciem uważności a poczuciem koherencji w obu grupach

		grupa kontrolna (n=65)		grupa eksperymentalna (n=68)	
Zmienna		FFMQ	SOC	FFMQ	SOC
FFMQ	r	—	0,427**	—	0,56**
	p	—	< ,001	—	< ,001
SOC	r	0,427**	—	0,56**	—
	p	< ,001	—	< ,001	—

** Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie)

Adnotacja. FFMQ - Pięciodzownikowy Kwestionariusz Uważności; SOC - Kwestionariusz Poczucia Koherencji; r - korelacja Pearsona, p - istotność (dwustronna).

Wyniki wskazują, że w obu grupach istnieje istotny statystycznie, dodatni związek między uważnością a koherencją. W grupie kontrolnej (n=65) siła tej zależności była umiarkowana ($r=0,43$; $p<0,001$). Zgodnie z założeniami hipotezy, w grupie osób praktykujących jogę kundalini (n=68) zależność ta okazała się silniejsza ($r=0,56$; $p<0,001$). Zaobserwowana różnica w wartościach współczynników korelacji (0,56 w grupie badanej vs 0,43 w grupie kontrolnej) sugeruje, że związek między poczuciem uważności a poczuciem koherencji jest mocniejszy u osób praktykujących jogę.

4.1. Dyskusja wyników

Celem niniejszej pracy było zbadanie związku między praktyką jogi kundalini a poziomem poczucia uważności i poczucia koherencji. Uzyskane wyniki dostarczyły złożonego, wieloaspektowego obrazu analizowanych zależności, który zostanie omówiony w odniesieniu do postawionych hipotez badawczych.

Podstawowa analiza (H1) wykazała, że grupa osób praktykujących jogę kundalini charakteryzuje się istotnie wyższym poziomem zarówno poczucia uważności, jak i poczucia koherencji w porównaniu do grupy kontrolnej. Wynik ten może być podstawą dla dalszych rozważań i sugeruje, że praktyka jogi jest wyraźnie powiązana z badanymi aspektami psychologicznymi, co jest zgodne z ogólnymi założeniami dotyczącymi korelacji praktyk medytacyjnych ze zdrowiem psychicznym.

Kolejne analizy miały na celu określenie tej zależności w grupie praktykującej. Interesujący wniosek kształtuje się z porównania związku stażu (H2) i częstotliwości (H3) praktyki. Okazało się, że częstotliwość regularnych ćwiczeń jogi kundalini ma istotny związek z wyższym poziomem obu badanych zmiennych. Osoby praktykujące co najmniej trzy razy w tygodniu wykazywały istotnie wyższy poziom uważności i koherencji niż osoby praktykujące rzadziej. Co ciekawe, staż praktyki wykazał słaby, choć istotny statystycznie, związek z poziomem uważności, nie wykazując jednocześnie żadnego związku z poczuciem koherencji. Może to sugerować, że w kontekście budowania zasobów psychologicznych, kluczowa jest nie tyle długość doświadczeń z jogą, co intensywność i regularność zaangażowania w praktykę.

Weryfikacja hipotezy H4, dotyczącej znaczenia poszczególnych aspektów jogi, przyniosła wynik nieistotny statystycznie. Nie stwierdzono różnic w poziomie uważności ani koherencji między osobami, które jako najważniejszy aspekt praktyki wskazywały na pracę z oddechem, a tymi, które priorytetyzowały aspekt medytacyjny. Może to wskazywać, że joga kundalini działa jako system holistyczny, w którym jego elementy (oddech, medytacja, ruch) są ze sobą nierozzerwalnie zintegrowane, a ich wzajemne działanie, a nie pojedynczy element, odpowiada za obserwowane korzyści.

Ostatnia analiza (H5) potwierdziła, że istnieje silny, dodatni związek między poczuciem uważności a poczuciem koherencji w obu badanych grupach. Zgodnie z przewidywaniami, korelacja ta była wyraźnie silniejsza w grupie osób praktykujących jogę kundalini ($r = 0,56$) niż w grupie kontrolnej ($r = 0,43$). Dane te zdają się sugerować, że zaangażowanie w praktykę jogi wiąże się nie tylko z podwyższeniem

poziomu obu tych konstruktów, lecz także z umocnieniem ich wzajemnej korelacji. Może to prowadzić do wykształcenia się u praktykujących bardziej spójnego i zintegrowanego systemu zasobów osobistych o charakterze salutogenetycznym.

4.1.1. Podsumowanie wyników badań

Przeprowadzone badania empiryczne pozwoliły na weryfikację pięciu hipotez. Poniżej przedstawiono najważniejsze wnioski płynące z uzyskanych wyników:

1. Potwierdzono istnienie istotnych statystycznie różnic między grupą osób praktykujących jogę kundalini a grupą kontrolną. Grupa badana charakteryzowała się wyższym poziomem poczucia uważności oraz wyższym poziomem poczucia koherencji.
2. Wykazano, że częstotliwość praktyki jogi ma istotny związek z poziomem obu badanych zmiennych - osoby praktykujące częściej (3 razy w tygodniu lub więcej) cechowały się wyższymi wynikami. Z kolei staż praktyki wykazał słaby związek z poziomem uważności i nie wykazał żadnego związku z poczuciem koherencji.
3. Nie stwierdzono, aby wybierany jako najważniejszy element praktyki (oddechowy vs. medytacyjny) różnicował poziom poczucia uważności czy poczucia koherencji w badanej grupie.
4. Potwierdzono istnienie dodatniej korelacji między poczuciem uważności a poczuciem koherencji w obu badanych grupach. Zaobserwowano, że związek ten jest silniejszy w grupie osób praktykujących jogę w porównaniu do grupy kontrolnej.

4.1.2. Porównanie wyników własnych z dotychczasowymi badaniami.

Uzyskane w niniejszej pracy wyniki wpisują się w rozległe badania potwierdzających pozytywną korelację praktyk jogi i medytacji ze zdrowiem psychicznym. Stwierdzenie wyższego poziomu uważności w grupie praktykującej jogę jest spójne z licznymi doniesieniami naukowymi, które wskazują na skuteczność interwencji opartych na uważności (Keng i in. 2011) oraz samej jogi (Diamond i in. 2024; Hoge i in. 2023) w rozwijaniu tej umiejętności. Uzyskane wyniki wpisują się

w operacyjną definicję uważności, zgodnie z którą polega ona na celowym kierowaniu uwagi na obecną chwilę (Bishop 2004; Kabat-Zinn 2009), co jest podstawą wielu technik stosowanych w jodze kundalini (Bhajan 2003).

Równocześnie zaobserwowany wyższy poziom poczucia koherencji u osób praktykujących łączy się z salutogenetyczną koncepcją zdrowia Antonovsky'ego (1997, 2005). Poprzez zwiększanie świadomości ciała i umysłu, joga wspiera rozwój trzech filarów koherencji. Ułatwia rozumienie sygnałów wewnętrznych (zrozumiałość), wyposaża w narzędzia do walki ze stresem (zaradność) oraz pomaga nadać doświadczeniom głębszy sens (sensowność). Badania innych autorów również wskazują na pozytywny związek jogi i medytacji z poczuciem koherencji (Ando i in. 2011; Wiza 2006). Uzyskany w niniejszej pracy wynik, wskazujący na silniejszą korelację między uważnością a koherencją w grupie joginów, jest nowym i interesującym wątkiem. Można domyślać się, że uważność staje się dla tych osób kluczowym mechanizmem, poprzez który budują i wzmacniają swoje poczucie koherencji, co może stać się ciekawym kierunkiem dla dalszych badań nad salutogenezą (Przyłęcki 2024).

Szczególnie interesujący jest wniosek, że częstotliwość praktyki wydaje się ważniejsza niż jej całkowity staż. Można to interpretować w świetle teorii mówiących o uważności jako o umiejętności, która wymaga stałego, regularnego podtrzymywania (Germer 2015). Długi staż bez regularnego zaangażowania może nie przynosić tak wymiernych korzyści jak krótsza, ale intensywna i systematyczna praktyka. Brak różnic ze względu na preferowany aspekt praktyki (H4) wspiera z kolei holistyczne ujęcie jogi, w którym połączenie oddechu, medytacji i pracy z ciałem jest ważniejsza niż poszczególne elementy składowe (Feuerstein 2013; Jung 2016, Rama i in. 2023).

4.1.3. Ograniczenia badania, perspektywy i praktyczne zastosowania.

Każde badanie naukowe, niezależnie od staranności jego zaplanowania i przeprowadzenia, posiada swoje ograniczenia. Ich krytyczna analiza jest nie tylko świadectwem rzetelności badawczej, ale również fundamentem dla wyznaczania przyszłych kierunków eksploracji oraz ostrożnej interpretacji uzyskanych wyników. Niniejszy podrozdział poświęcony jest omówieniu trzech kluczowych obszarów: ograniczeń metodologicznych przeprowadzonych badań, perspektyw dla przyszłych dociekań naukowych w tej dziedzinie oraz praktycznych implikacji, jakie płyną z uzyskanych rezultatów.

Ograniczenia metodologiczne

Najistotniejszym ograniczeniem niniejszej pracy jest jej **przekrojowy charakter**. Zbieranie danych w jednym punkcie czasowym pozwala na uchwycenie korelacji między zmiennymi, jednak uniemożliwia wyciąganie wniosków o charakterze przyczynowo-skutkowym. Nie jesteśmy w stanie jednoznacznie stwierdzić, czy to regularna praktyka jogi kundalini prowadzi do wzrostu poziomu uważności i poczucia koherencji, czy też - co jest równie prawdopodobne - osoby, które z natury cechują się wyższym poziomem tych zasobów psychologicznych, mają większą skłonność do podejmowania i kontynuowania tego rodzaju praktyk. Możliwe jest również istnienie trzeciej zmiennej, np. określonych cech osobowości czy stylu życia, która wpływa zarówno na zaangażowanie w jogę, jak i na rozwój badanych konstruktów. Problem ten jest szczególnie widoczny w kontekście silniejszej korelacji między uważnością a koherencją w grupie badanej - bez badań podłużnych nie sposób rozstrzygnąć, czy joga działa jako katalizator wzmacniający tę relację, czy też przyciąga osoby, u których ta synergia jest już wyjściowo silniejsza.

Drugim istotnym ograniczeniem jest **sposób doboru próby badanej**. Miała ona charakter celowy, a nie losowy, co znacząco zawęża możliwość generalizacji wyników na całą populację osób praktykujących jogę kundalini w Polsce. Uczestnicy byli rekrutowani głównie poprzez media społecznościowe i w szkołach jogi, co mogło prowadzić do selekcji osób szczególnie zaangażowanych, zmotywowanych i być może lepiej wykształconych (co potwierdza struktura demograficzna badanej grupy). Taka tendencyjność doboru (*selection bias*) mogła wpłynąć na zawyżenie obserwowanych efektów. Istnieje ryzyko, że uzyskane wyniki odzwierciedlają funkcjonowanie specyficznej, wysoce zmotywowanej podgrupy, a nie ogółu praktykujących.

Po trzecie, **badanie w całości opierało się na metodach samoopisowych**. Choć kwestionariusze FFMQ i SOC-29 są narzędziami o ugruntowanej pozycji i dobrych właściwościach psychometrycznych, to są one podatne na szereg zniekształceń. Należy tu wymienić tendencję do przedstawiania się w społecznie pożądanym świetle (uczestnicy mogli świadomie lub nieświadomie przedstawiać się jako bardziej uważni i koherentni, niż są w rzeczywistości) oraz ograniczoną zdolność do trafnej autoobserwacji. Jak wskazują teoretycy, natura uważności bywa niewerbalna i trudna do

uchwycenia w sztywnych ramach kwestionariusza, co stanowi fundamentalne wyzwanie dla jej pomiaru.

Perspektywy dalszych badań

Świadomość powyższych ograniczeń w naturalny sposób wyznacza ścieżki dla przyszłych badań. Najbardziej pożądanym kierunkiem byłoby przeprowadzenie badań o charakterze podłużnym, które pozwoliłyby śledzić kierunek zmian w poziomie uważności i koherencji u tych samych osób na przestrzeni kilku miesięcy lub nawet lat praktyki jogi. Taki model pozwoliłby na weryfikację zaobserwowanego w niniejszej pracy "progu rozwojowego" dla poczucia koherencji oraz na głębszą analizę zależności między stażem a regularnością praktyki.

Idealnym modelem badawczym, pozwalającym na wyciąganie najsilniejszych wniosków przyczynowo-skutkowych, byłby eksperyment kliniczny z randomizacją (RCT). Schemat taki zakładałby losowe przypisanie osób początkujących do grupy praktykującej jogę kundalini, aktywnej grupy kontrolnej (np. wykonującej ćwiczenia rozciągające lub inną formę aktywności fizycznej) oraz pasywnej grupy kontrolnej (oczekującej na interwencję). Takie badania, wzorowane na pracach zespołu Hoge(2023) czy Simon (2021), pozwoliłyby na precyzyjne wyizolowanie wpływu specyficznych komponentów jogi kundalini.

Kolejnym krokiem w rozwoju badań w tym obszarze powinno być wzbogacenie metodologii o miary obiektywne. Uzupełnienie danych kwestionariuszowych o fizjologiczne wskaźniki stresu i regulacji emocji, takie jak poziom kortyzolu w ślinie czy analiza zmienności rytmu serca (HRV), pozwoliłoby na weryfikację subiektywnych deklaracji badanych. Jak wskazują badania, praktyki jogiczne mogą wpływać na autonomiczny układ nerwowy i oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, a obiektywny pomiar tych zmian dostarczyłby potężnych dowodów na ich skuteczność. Wartościowe byłoby również włączenie metod neuroobrazowania (np. fMRI), aby badać neuronalne korelaty obserwowanych zmian psychologicznych. Ponadto, zastosowanie metod jakościowych, takich jak wywiady pogłębione, pozwoliłoby na eksplorację subiektywnego, przeżywanego doświadczenia transformacji, nadając statystycznym wynikom głębszy, ludzki wymiar.

Praktyczne zastosowania

Niezależnie od wskazanych ograniczeń, wyniki niniejszej pracy niosą ze sobą istotne implikacje praktyczne. Po pierwsze, **potwierdzają salutogenetyczny potencjał jogi kundalini** jako narzędzia wspierającego zdrowie i dobrostan psychiczny. Może być ona z powodzeniem rekomendowana jako element profilaktyki zdrowotnej, zorientowany nie na leczenie deficytów, lecz na świadome budowanie i wzmacnianie zasobów osobistych, takich jak uważność, rezyliencja i poczucie koherencji. Wyniki te mogą stanowić cenny wkład w tworzenie programów prewencji wypalenia zawodowego oraz redukcji stresu, zwłaszcza w grupach wysokiego ryzyka.

Po drugie, niezwykle ciekawy **wniosek dotyczący przewagi częstotliwości praktyki nad jej stażem** stanowi praktyczną wskazówkę dla nauczycieli i adeptów jogi. Sugeruje on, że dla osiągnięcia wymiernych korzyści psychologicznych kluczowa jest systematyczność i regularność, a niekoniecznie wieloletnie doświadczenie. Zamiast sporadycznych, długich sesji, bardziej efektywna może okazać się krótsza, ale codzienna lub prawie codzienna praktyka. Ten wniosek akcentuje rolę jogi jako stałej "higieny psychicznej", a nie jednorazowej interwencji.

Wreszcie, **brak różnic ze względu na preferowany aspekt praktyki** (oddechowy vs. medytacyjny) wspiera holistyczne postrzeganie jogi kundalini. Sugeruje to, że jej transformująca moc leży nie w pojedynczych elementach, ale w ich synergicznym połączeniu - w integracji ruchu, oddechu, dźwięku i medytacji. To ważna informacja dla praktykujących, aby podchodzili do jogi jako do zintegrowanego systemu, w którym każdy element odgrywa swoją niezastąpioną rolę w dążeniu do wewnętrznej równowagi i pełni zdrowia.

Literatura cytowana / Bibliografia

- Ando M., Natsume T., Kukihara H., Shibata H., Ito S. (2011), *Efficacy of mindfulness-based meditation therapy on the sense of coherence and mental health of nurses*, Health, 3(2), 118-122, doi:10.4236/health.2011.32022,
- Anderzén-Carlsson A., Persson Lundholm U., Köhn M., Westerdahl E. (2014), *Medical yoga: Another way of being in the world—A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms*, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 9, doi:10.3402/qhw.v9.23033,
- Antonovsky A. (1997), *Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia*, [w:] Heszen-Niejodek I., Sęk H. (red.), Psychologia zdrowia, Wydawnictwo PWN,
- Antonovsky A. (2005), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie poddawać się chorobom*. Fundacja IPN,
- Baer R. A., Gregory T. Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. (2006), *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*, Assessment, 13(1), 27-45, doi:10.1177/1073191105283504,
- Bartosiak K. (2020), *Ja, czyli nie-Ja:(samo) świadomość w ujęciu Sartre'owskim i buddyjskim*, Sensus Historiae, 39(2),
- Bergman E., Malm D., Ljungquist B., Berterö C., Karlsson J-E.(2010), *Meaningfulness is not the most important component for changes in sense of coherence*, European Journal of Cardiovascular Nursing 11(3), s. 331-338, doi:10.1016/j.ejcnurse.2011.05.005,
- Bhajan Y. (2003). *Physical Wisdom: Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan*, The Golden Lotus Press,
- Bishop S. R. (2004), *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*, Clinical Psychology Science and Practice 11(3), s.230 - 241,
- Bodhi B. (2011), *What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective*, Contemporary Buddhism 12(1): s. 19-39, doi.org/10.1080/14639947.2011.564813,
- Cardaciotto L. (2008), *The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale*, „Assessment” 2(15)/2008, s. 204-223, doi:10.1177/1073191107311467,

- Cohen Harper J. (2015), *Yoga: Reaching Heart and Mind through the Body*, [w:] Willard C., Saltzman A. (red.) Teaching mindfulness skills to kids and teens, Guilford Publications,
- Diamond D. M., Rosenfield D., Kaiser N., Baker A.W., Hoge E.A., Khalsa S.B.S., Hofmann S.G., Simon N.M. (2024). *Changes in mindfulness facets across yoga, CBT and stress education in individuals with generalized anxiety disorder*, Journal of Mood & Anxiety Disorder, <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2024.100058>,
- Feuerstein G. (2013), *The Psychology of Yoga*, Shambhala Publications Inc.,
- Flensburg-Madsen T., Ventegodt S., Merrick J. (2005), *Sense of Coherence and Physical Health. A Review of Previous Findings*, The Scientific World Journal 5, 665-673, 10.1100/tsw.2005.85,
- Fulton R., Siegel R. (2015), *Psychologia buddyjska i psychologia zachodnia: w poszukiwaniu wspólnego podłoża* [w:] Germer C., Fulton P., Siegel R. (red.), Uważność i psychoterapia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego,
- García-Sesnich J. N., Flores G., Hernández Ríos M., Gamonal Aravena J. (2017), *Longitudinal and immediate effect of Kundalini Yoga on salivary levels of cortisol and activity of alpha-amylase and its effect on perceived stress*, International Journal of Yoga, 10(2), 73-80, 10.4103/ijoy.IJOY_45_16,
- Germer C. (2004), *What is mindfulness*. Insight journal, 22(3), 24-29,
- Germer C. (2015), *Czym jest uważność, dlaczego ma znaczenie?*, [w:] Germer C., Fulton P., Siegel R. (red.), Uważność i psychoterapia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego,
- Giridharan S., Kumar N.V., Bhana R. (2024), *The impact of Kundalini Yoga on cognitive function and memory: A systematic review of randomized controlled trials*, Cureus, 16(6), doi:10.7759/cureus.63161,
- Goldstein J. (2021), *Medytacja wglądu: praktyka wolności*, Czarna Owca,
- Greyson B. (1993), *The physio-kundalini syndrome and mental illness*, The journal of transpersonal psychology, 25(1), s. 43-58,
- Griera M. (2017), *Yoga in penitentiary settings: Transcendence, spirituality, and self-improvement*, Human Studies, 40(1), 77-100, doi.org/10.1007/s10746-016-9404-6,
- Gruszecka M. (2013), *Aktywność fizyczna i psychika.*, Wydawnictwo Adam Marszałek,

- Grossman P. (2011), *Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re)invention of mindfulness*: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23, 1034-1040, 10.1037/a0022713,
- Hochwälder J. (2019), *Sense of Coherence: Notes on Some Challenges for Future Research*, *Psychological Reports* April-June, 1 -8, <https://doi.org/10.1177/21582440198466>,
- Hoge E. A., Simon N.M., Szuhany K. , Feldman B., Rosenfield D., Hoepfner S., Jennings E., Khalsa S.B., Hofmann S.G. (2023). *Comparing Kundalini Yoga, cognitive behavioral therapy, and stress education for generalized anxiety disorder: Anxiety and depression symptom outcomes*, *Psychiatry Research*, 327, doi: 10.1016/j.psychres.2023.115362,
- Hölzel B., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S.M., Gard T., Lazar S.W. (2011), *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*, *PsychiatryRes*191(1):36-43,doi:10.1016/j.pscychresns.2010.08.006,
- Jacoby R. J., Brown M.L., Wieman S.T., Rosenfield D., Hoepfner S.S., Bui E, Hoge E.A., Khalsa S.B.S., Hofmann S.G., Simon N.M. (2023), *Effect of cognitive behavioural therapy and yoga for generalised anxiety disorder on sleep quality in a randomised controlled trial: the role of worry, mindfulness, and perceived stress as mediators*, *Journal of Sleep Research*, 33(1), doi: 10.1111/jsr.13992.,
- Jacoby R.J., Brown M.L., Wieman S.T., Rosenfield D., Hoepfner S.S., Bui E., Hoge E.A., Khalsa S.B.S., Hofmann S.G., Simon N.M. (2024), *Effect of cognitive behavioural therapy and yoga for generalised anxiety disorder on sleep quality in a randomised controlled trial: the role of worry, mindfulness, and perceived stress as mediators*, *Journal of Sleep Research*, 33(1), doi: 10.1111/jsr.13992,
- Jakubczak M. (2010), *Rozwijanie uważności na co dzień*, Difin,
- Januszczyńska (2011), *Poczucie koherencji a psychologiczne wskaźniki zdrowia psycho-bio-społecznego w świetle wyników badań młodzieży*, KUL Lublin: Centrum Psychologii i Pomocy Psychologicznej,
- Januszczyński, A. (2011). *Kwestionariusz orientacji życiowej (soc-29). Porównanie klasycznego i hierarchicznego modelu poczucia koherencji*, KUL Lublin: Centrum Psychologii i Pomocy Psychologicznej,

- Jindani F. Turner N., Khalsa S.B.S. (2015), *A Yoga Intervention for Posttraumatic Stress: A Preliminary Randomized Control Trial*, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, doi: 10.1155/2015/351746,
- Jindani F. A., Khalsa, G. F. S. (2015), *A Yoga Intervention Program for Patients Suffering from Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Qualitative Descriptive Study*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 21(7), 401-408, doi:10.1155/2015/351746,
- Jung C. G. (2016), *Psychologia jogi kundalini*, Wydawnictwo KR,
- Kabat-Zinn J. (2009), *Życie, piękna katastrofa*, Czarna Owca,
- Khalsa D. S. (2016), *Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan*, [w:] Khalsa S.B.S., Cohen L., McCall T., Telles S., *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*, Handspring Publishing,
- Khalsa M. K. Greiner-Ferris J.M., Hofmann S.G., Khalsa S.B.S. (2015), *Yoga-Enhanced Cognitive Behavioural Therapy (Y-CBT) for Anxiety Management: A Pilot Study*, Clinical Psychology and Psychotherapy, 22, 364-371, doi: 10.1002/cpp.1902,
- Khalsa N. S. (2010), *The ten light bodies of consciousness*, NSK Productions,
- Khalsa S. B. S. (2004), *Treatment of Chronic Insomnia with Yoga: A Preliminary Study with Sleep-Wake Diaries*, Applied Psychophysiology and Biofeedback, 29(4), 269-278,
- Koniarek, J., Dudek, B., Makowska, Z. (1993), *Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego*, Przegląd Psychologiczny, 36(4), s. 491-502,
- Kulmatycki L. (1993), *Stres, joga, relaksacja*, Wydawnictwo Bagiński i synowie,
- Levine M. (2000), *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers,
- Llewelyn C.J. (2024), *Czakry i nerw błędny*, Wydawnictwo Kobięce,
- Londhe A. N., Atulkar M. (2022), *Assessment of meditation effects using heart rate variability analysis*, International Journal of Biomedical Engineering and Technology, 40(4), 330-352, doi.org/10.1504/IJBET.2022.128086,
- Kahkonen S., da Silva R. (2023), *Stretching the Peace: The Role of Kundalini Yoga in the Lives of Young People in Alexandra, South Africa*, Journal of Humanistic Psychology, 1-25, <https://doi.org/10.1177/00221678231152636>,

- Keng, S. L., Smoski M.J., Robins C.J. (2011), *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies*. Clinical psychology review, 31(6), 1041-1056,
- Krishna G. (1990), *Kundalini - The Secret of Yoga*, F.I.N.D. Research Trust,
- Kulczycka-Dopiera A. (2014), *Poczucie koherencji i duchowość - czynniki chroniące przed wypaleniem zawodowym osoby, które zajmują się pomocą medyczną i psychospołeczną pacjentom z chorobami nowotworowymi. Doniesienie wstępne*, Psychoonkologia 2, s. 59-65,
- Kurowska K., Płomińska A., Felsman M., Ponczek D. (2007), *Poczucie koherencji a depresyjność osób zakażonych wirusem HIV*, Medical and Biological Sciences, 21/4, 77-82,
- La Torre G. (2020), *Yoga and Mindfulness as a Tool for Influencing Affectivity, Anxiety, Mental Health, and Stress among Healthcare Workers: Results of a Single-Arm Clinical Trial*, Journal of Clinical Medicine, 9(4), doi:10.3390/jcm9041037,
- Lazar, S., Bush G., Gollub R.L., Fricchione G.L., Khalsa G., Benson H. (2000), *Functional brain mapping of the relaxation response and meditation*, NeuroReport, 11(7), 1581-1585,
- Mielnikov A. (2020), „*Rewolucja uważności*” i instytucjonalizacja refleksyjności w praktykach społeczno-kulturowych, Kultura Współczesna 3(110), doi.org/10.26112/kw.2020.110.03,
- Morrison K., Dwarika V. (2022), *Trauma survivors' experiences of Kundalini Yoga in fostering posttraumatic growth*, Journal of Child & Adolescent Trauma, <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00441-w>,
- Moss A. S., Wintering N., Roggenkamp H., Khalsa D.S., Waldman M.R., Monti D., Newberg A.B. (2012), *Effects of an 8-week meditation program on mood and anxiety in patients with memory loss*, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 18(1), 48-53, doi: 10.1089/acm.2011.0051,
- Natarajan A. (2023), *Heart rate variability during mindful breathing meditation*, Frontiers in Physiology, doi: 10.3389/fphys.2022.1017350,
- Nestor J. (2021), *Oddech. Naukowe poszukiwania utraconej sztuki*, Wydawnictwo Galaktyka,
- Netczuk-Gwoździewicz M. (2023), *Poczucie koherencji oraz style radzenia sobie ze stresem jako predyktor zachowań zdrowotnych wpływających na poziom bezpieczeństwa*, Alcumena Nr 3(15), doi: 10.34813/psc.3.2023.8,

- Niewiadomska I., Chwaszcz J. (2010), *Jak skutecznie zapobiegać karierze przestępczej*, publikacja online, Biblioteka KUL, <https://dlibra.kul.pl/publication/33421>, z dn. 30.03.2025,
- Palica D. (2017), *Joga uzdrawia duszę i ciało*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 10, s. 36-42,
- Pasek T. (2004), *Świadome sterowanie oddechem w ćwiczeniach Jogi*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. nr 4, s. 7-10,
- Pasikowski, T. (2008). *Co z tym zdrowiem? Pytania ważne i mniej ważne*, [w:] Brzeziński J.M., Cierpiałkowska L. (red.), *Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. S. 62-77.
- Pawlica D. (2007), *Joga uzdrawia duszę i ciało*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 10, s 36-42,
- Peng C.-K., Henry I.C., Mietus J.E., Hausdorff J.M., Khalsa G., Benson H., Goldberger A.L. (2004), *Heart rate dynamics during three forms of meditation*, International Journal of Cardiology, 95(1), 19-27, doi: 10.1016/j.ijcard.2003.02.006,
- Piotrowicz M., Cianciara D. (2011), *Teoria salutogenezy - nowe podejście do zdrowia i choroby*, Przegląd Epidemiologiczny 65: s. 521 - 527,
- Przyłęcki P. (2024), *Salutogenetyczne rozumienie dobrostanu: o tym jak model salutogenezy może pomóc w rozumieniu mechanizmów osiągania dobrostanu*, Kultura i Społeczeństwo T.68 nr 4, s.11-31,
- Radoń S. (2014), *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności: Polska Adaptacja*, Roczniki Psychologiczne XVII, 4, s. 711-735,
- Radoń S., Rydzewska M. (2018), *Skrócona Wersja Pięciowymiarowego Kwestionariusza Uważności. Polska adaptacja*, Roczniki Psychologiczne XXI, 3, s. 279-298,
- Radoń, S. (2020), *Uważność i jej pomiar*, Studia Psychologica: Theoria et Praxis, 20(1), s. 5-19,
- Radoń S. (2020a), *Kwestionariusz Zaawansowania w Uważności (polska adaptacja i walidacja)*, Studia Psychologica: Theoria et Praxis. 20 (2), s. 21-36,
- Radoń S. (2020b), *Co naprawdę działa w medytacji?*, Wydawnictwo WAM,
- Rama, S., Ajaya, S., Ballentine, R. (2023), *Joga a psychoterapia. Zawilosci ludzkiej psyche*, Sensus,
- Reddy L. R. G., Kuntamalla S. (2011), *Analysis of degree of nonlinearity and stochastic nature of HRV signal during meditation using delay vector variance method*,

- Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society, s. 2720-2723, doi: 10.1109/IEMBS.2011.6090746,
- Rosenberg S. (2020), *Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej*, Wydawnictwo UJ,
- Rynkiewicz- Adamkiewicz M., Andryśkiewicz P., Curyło M., Czernicki J. (2014), *Analiza przydatności oceny poziomu poczucia koherencji w chorobach somatycznych i psychicznych*, Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie, 4, s. 365-374,
- Sales E., Chou, Y. (2019), *Yoga as Advanced Cognitive Training: How Kirtan Kriya In Kundalini Yoga Changes the PTSD Brain*, Journal of Yoga and Physiotherapy, 7(4), doi: 10.19080/JYP.2019.07.555722,
- Segal, Z. V., Teasdale J.D., Williams J.M., Gemar M.C.(2002), *The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness*, Clinical Psychology & Psychotherapy, 9(2), s. 131-138, <https://doi.org/10.1002/cpp.320>,
- Silburn J. (1988), *Kundalini: The Energy of the Depths*, State University of New York Press,
- Simon N. M., Hofmann S.G., Rosenfield D., Hoepfner S.S., Hoge E.A., Bui E., Khalsa S.B.S. (2021), *Efficacy of Yoga vs Cognitive Behavioral Therapy vs Stress Education for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial*, JAMA Psychiatry, 78(1), s. 13-20, doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.2496,
- Sipowicz K., Podlecka M., Pietras T. (2022), *Sens życia a zdrowie - studium porównawcze koncepcji Aarona Antonovsky'ego i Viktora Frankla*, Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio Numer 3(51), <https://doi.org/10.34766/fetr.v3i51.1110>,
- Shannahoff- Khalsa D. S. (2004), *An Introduction to Kundalini Yoga Meditation Techniques That Are Specific for the Treatment of Psychiatric Disorders*, The Journal Of Alternative And Complementary Medicine 10(1), s. 91-101, doi: 10.1089/107555304322849011,
- Sheldrake R. (2018), *Nauka a praktyki duchowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne,
- Soler J., Cebolla A., Feliu-Soler A., Demarzo M.M.P., Pascual J.C., Baños R., García-Campayo J. (2014), *Relationship between Meditative Practice and*

- Self-Reported Mindfulness: The MINDSENS Composite Index*, Plos One 9(1), doi: 10.1371/journal.pone.0086622,
- Stasińska A. (2020), *Czy joga może być „sztuką życia”?* Przegląd badań na temat jogi jako zjawiska społecznego, PSJ Tom XVI Numer 4, doi: 10.18778/1733-8069.16.4.09,
- Stauffer L. (2024), *The Self-Transformation Process in Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan through a Gendered Lens*, Religion and Gender 1-24, doi:10.1163/18785417-bja10019,
- Stern E. (2022), *Jedna prosta rzecz. Nowe spojrzenie na nauki jogi i ich wpływ na twoje życie*, Czarna Owca,
- Stopińska W. (2014), *Medycyna między wschodem a zachodem*, Wydawnictwo Galaktyka,
- Wilczek-Rużyczka E., Kwak A. (2022), *Zdrowie psychiczne: współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania*, PZWL,
- Willard C. (2015), *Toward a Model of Teaching and Learning Mindfulness* [w:] Willard C., Saltzman A. (red.) *Teaching mindfulness skills to kids and teens*, Guilford Publications,
- Wiza A. (2006), Joga w kontekście salutogenetycznej koncepcji zdrowia, *Medycyna Sportowa* 3(6); Vol. 22, s. 176-179,
- Wolff M., Rogers K., Erdal B., Chalmers J.P., Sundquist K., Midlöv P. (2016), *Impact of a short home-based yoga programme on blood pressure in patients with hypertension: a randomized controlled trial in primary care*, *Journal of Human Hypertension*, 30, s. 599-605, doi: 10.1038/jhh.2015.123,
- Worsztynowicz A. (2024), *Coaching a poczucie koherencji*, *Forum Oświatowe* 25(2). s. 41-55,
- Yang H., Leaver A.M., Siddarth P., Paholpak P., Ercoli L., St Cyr N.M., Eyre H.A., Narr K.L., Khalsa D.S., Lavretsky H. (2016), *Neurochemical and Neuroanatomical Plasticity Following Memory Training and Yoga Interventions in Older Adults with Mild Cognitive Impairment*, *Frontiers in Aging Neuroscience*, 8, 277, doi: 10.3389/fnagi.2016.00277,
- Zwoliński M. (2000), *Kontrowersje dotyczące struktury czynnikowej Kwestionariusza Orientacji Życiowej (skali SOC) A. Antonovsky'ego*, *Przegląd Psychologiczny* 43(3), s. 291-308

Spis tabel i rycin

Tab. 1. Zbieżność celów i działań jogi, buddyzmu i zachodniej psychologii (oprac. własne)	33
Tab. 2. Porównanie poczucia uważności i poczucia uważności u osób praktykujących i nie praktykujących jogę kundalini	41
Tab. 3. Porównanie poziomu poczucia uważności i poczucia koherencji w zależności od stażu praktyki	43
Tab. 4. Analiza poziomu poczucia koherencji w zależności od stażu praktyki	44
Tab. 5. Porównanie poczucia uważności i poczucia koherencji w zależności od częstotliwości praktyki	45
Tab. 6. Porównanie poczucia uważności i poczucia koherencji w zależności od wybranego najważniejszego aspektu praktyki	46
Tab. 7. Porównanie siły zależności między poczuciem uważności a poczuciem koherencji w obu grupach	47

Aneks

Instrukcja medytacji według Herberta Bensona:

1. Wybierz słowo, wyrażenie czy modlitwę, które są mocno zakorzenione w twoim systemie przekonań.
2. Usiądź w milczeniu, w wygodnej pozycji.
3. Zamknij oczy.
4. Rozluźnij mięśnie, poczynając od stóp, przechodząc przez łydki, uda, brzuch, ramiona, a kończąc na głowie i karku.
5. Oddychaj powoli i swobodnie. Podczas wydychania powietrza wymawiaj po cichu słowo, wyrażenie lub modlitwę - swoją mantrę.
6. Nastaw się pozytywnie. Nie przejmuj się tym, jak ci idzie. Kiedy do głowy napłyną inne myśli, po prostu powiedz sobie: „No cóż...” i łagodnie przejdź do powtarzania mantry.
7. Kontynuuj w ten sposób przez 10-20 minut.
8. Nie wstawaj od razu po zakończeniu ćwiczenia. Posiedź sobie spokojnie jeszcze przez kilka minut, pozwól myślom powrócić. Następnie otwórz oczy i posiedź kolejną minutę, zanim wstaniesz.
9. Ćwicz tę technikę codziennie, raz lub dwa razy dziennie. Dobra pora na ćwiczenia to czas przed śniadaniem i przed kolacją (Benson i Klipper, 2004 za: Sheldrake 2018).

Kwestionariusz FFMQ

Poniżej znajduje się zbiór twierdzeń dotyczących Twoich codziennych przeżyć. Używając skali 1-5 wybierz odpowiednią cyfrę określającą, jak często miałeś/aś podobne przeżycia w ostatnim miesiącu (albo w innym dowolnie wybranym okresie). Bardzo proszę odpowiadać zgodnie z tym, co doświadczyłeś/aś a nie według tego, jak powinienesz czuć.

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 —————

(Prawie) nigdy Bardzo rzadko Czasami Często (Prawie) zawsze

1. Łatwo znajduję słowa, aby opisać swoje uczucia
2. Mogę łatwo opisać w słowach swoje wierzenia, opinie i oczekiwania
3. Obserwuję swoje uczucia bez zatraćania się w nich
4. Mówię sobie, że nie powinienem/nam odczuwać czegoś w sposób, w jaki to robię
5. Trudno mi znaleźć słowa, aby opisać to, o czym myślę
6. Zwykle zwracam uwagę na takie wrażenia jak wiatr w moich włosach albo słońce na mojej twarzy
7. Oceniam, czy moje myśli są dobre czy złe
8. Mam trudności w koncentrowaniu się na tym, co dzieje się tu i teraz
9. Gdy jestem opanowany/a przez straszliwe myśli i wyobrażenia, potrafię po prostu je zauważyć i nie reagować na nie
10. Zwracam uwagę na takie dźwięki jak tykanie zegara, śpiew ptaków albo dźwięk przejeżdżających samochodów
11. Kiedy odczuwam jakieś wrażenia płynące z mojego ciała, trudno mi je opisać, ponieważ nie potrafię znaleźć odpowiednich słów
12. Funkcjonuję jak automat, nie uświadamiając sobie tego, co robię
13. Gdy jestem przerażony/a myślami i wyobrażeniami, szybko dochodzę do równowagi i czuję spokój.
14. Mówię sobie, że nie powinienem/nam myśleć w ten sposób, w jaki właśnie myślę
15. Odczuwam zapachy i aromaty różnych rzeczy
16. Nawet, gdy czuję ogromny niepokój, mogę znaleźć odpowiednie słowa, aby to wyrazić

17. Pochopnie angażuję się w różne czynności bez zwracania na nie uwagi
18. W trudnych sytuacjach potrafię „wyluzować się” bez natychmiastowego reagowania
19. Myślę, że niektóre z moich emocji są nieodpowiednie i nie powinienem/am ich odczuwać
20. Zauważam takie elementy w sztuce i przyrodzie, jak kolory, kształty, struktura oraz wzory światła i cienia
21. Gdy mam rozpaczliwe myśli i wyobrażenia, po prostu je zauważam i pozwalam, aby sobie odeszły
22. Wykonuję zadania i prace automatycznie bez uświadamiania sobie tego, co robię
23. Uważam siebie za kogoś, kto robi pewne rzeczy bez zwracania na nie uwagi
24. Krytykuję się za to, że mam nieracjonalne pomysły i idee

Kwestionariusz SOC - 29

Wyraż swoje odczucia w skali siedmiopunktowej, gdzie cyfry 1 i 7 oznaczają odpowiedzi skrajne. Jeżeli określenie umieszczone pod 1 uważasz za właściwe, zaznacz 1, jeżeli odpowiada Ci określenie umieszczone pod 7, zaznacz 7. Jeżeli masz inne odczucia, zaznacz tę cyfrę, która najlepiej wyraża to, co czujesz.

1. Gdy rozmawiasz z ludźmi, czy masz poczucie, że nie rozumieją Cię?

1	2	3	4	5	6	7
nigdy nie mam takiego poczucia				zawsze mam takie poczucie		

2. W przeszłości, kiedy musiałeś zrobić coś, co zależało od współpracy z innymi ludźmi, czy miałeś poczucie, że to:

1	2	3	4	5	6	7
na pewno nie będzie zrobione				na pewno zostanie zrobione		

3. Pomyśl o ludziach, z którymi się kontaktujesz na co dzień, przy czym nie chodzi tu o Twoich najbliższych. Jak dobrze znasz większość z nich?

1	2	3	4	5	6	7
czujesz, że to obcy ludzie				znasz ich bardzo dobrze		

4. Czy masz poczucie, że tak naprawdę nie obchodzi Cię to, co dzieje się wokół Ciebie?

1	2	3	4	5	6	7
bardzo rzadko lub nigdy				bardzo często		

5. Czy zdarzyło Ci się w przeszłości, że byłeś zaskoczony zachowaniem ludzi, których - jak sądziłeś- dobrze znasz?

1	2	3	4	5	6	7
nigdy tak się nie zdarzyło				zawsze tak było		

6. Czy zdarzyło Ci się, że zawiedli Cię ludzie, na których liczyłeś?

1	2	3	4	5	6	7
nigdy się tak nie zdarzyło				zawsze tak było		

7. Życie jest:

1	2	3	4	5	6	7
bardzo ciekawe					jednostajne	

8. Do tej pory w Twoim życiu:

1	2	3	4	5	6	7
nie było żadnych wyraźnych celów czy dążeń					były bardzo wyraźne cele czy dążenia	

9. Czy masz poczucie, że jesteś traktowany niesprawiedliwie?

1	2	3	4	5	6	7
bardzo często					bardzo rzadko lub nigdy	

10. W ciągu ostatnich dziesięciu lat Twoje życie było:

1	2	3	4	5	6	7
jak dobrze jest żyć					zadajesz sobie pytanie po co właściwie żyjesz	

15. Kiedy stajesz przed trudnym problemem, wybór rozwiązania jest:

1	2	3	4	5	6	7
zawsze zagmatwany i trudno					zawsze zupełnie jasny, jak go dokonać	

16. Wykonywanie codziennych zajęć jest dla Ciebie źródłem:

1	2	3	4	5	6	7
dużej przyjemności i zadowolenia					przykrości i nudy	

17. Twoje życie w przyszłości będzie prawdopodobnie:

1	2	3	4	5	6	7
pełne zmian i nie będziesz wiedział, co się za chwile zdarzy					całkowicie uporządkowane i jasne	

18. Kiedy coś nieprzyjemnego zdarzyło Ci się w przeszłości, byłeś skłonny:

1	2	3	4	5	6	7
gryźć się tym i zamartwiać				mówić sobie: „W porządku, muszę jakoś z tym żyć” i dalej robić swoje		

19. Czy miewasz mieszane uczucia i myśli?

1	2	3	4	5	6	7
bardzo często				bardzo rzadko lub nigdy		

20. Kiedy robisz coś, co wprawia Cię w dobry nastrój:

1	2	3	4	5	6	7
z pewnością pozostaniesz w dobrym nastroju				z pewnością zdarzy coś, co zepsuje ci dobry nastrój		

21. Czy zdarza się, że masz w sobie uczucia, których wolałbyś nie mieć?

1	2	3	4	5	6	7
bardzo często				bardzo rzadko lub nigdy		

22. Przewidujesz, że Twoje życie osobiste będzie w przyszłości:

1	2	3	4	5	6	7
zupełnie bez sensu lub celu				w pełni sensowne i celowe		

23. Czy przewidujesz, że w przyszłości zawsze będą ludzie, na których będziesz mógł
liczyć?

1	2	3	4	5	6	7
jesteś pewny, że będą				wątpisz, czy będą		

24. Czy miewasz wrażenie, że nie wiesz, co dokładnie się wydarzy?

1	2	3	4	5	6	7
bardzo często				bardzo rzadko lub nigdy		

25. Ludzie, nawet o silnym charakterze- czasami czują się przegrani w pewnych
sytuacjach. Jak często czułeś się tak w przeszłości?

1	2	3	4	5	6	7
nigdy						bardzo często

26. Kiedy coś się zdarzyło, czy zwykle stwierdzałeś, że:

1	2	3	4	5	6	7
przeceniłeś znaczenie tego						widziałeś sprawy
wydarzenia lub go nie doceniłeś						we właściwych proporcjach

27. Kiedy myślisz o trudnościach, które możesz napotkać w ważnych dziedzinach swojego życia, czy masz uczucie, że:

1	2	3	4	5	6	7
zawsze uda Ci się pokonać						nie uda Ci się pokonać
te trudności						tych trudności

28. Jak często masz wrażenie, że to, co robisz na co dzień, jest niezbyt sensowne?

1	2	3	4	5	6	7
bardzo często						bardzo rzadko lub nigdy

29. Jak często doznajesz uczuć, nad którymi nie wiesz, czy potrafisz zapanować?

1	2	3	4	5	6	7
bardzo często						bardzo rzadko lub nigdy