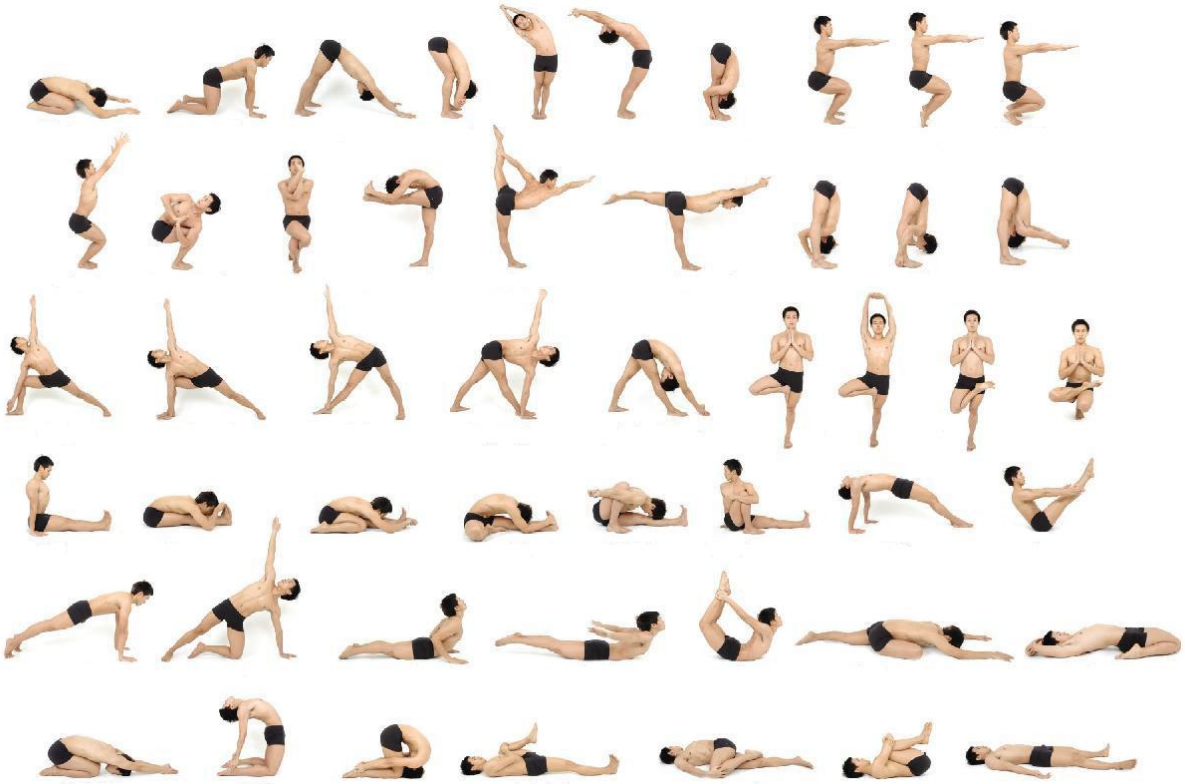
Autor: Paweł Posadzki

Czasopismo: Medycyna manualna tom IX nr 1 i 2/2005

Słowa kluczowe: joga, stawy, automobilizacja, zablokowanie, gibkość

Streszczenie

Celem pracy jest przedstawienie podobieństw pomiędzy terapią manualną a ćwiczeniami jogi, a także próba podjęcia dyskusji i obszernych badań na temat wpływu zintegrowanego systemu jogi na ruchomość w stawach (gibkość) jako swoistych układach łańcuchów biokinematycznych w różnych etapach ontogenezy. Koncepcja zakłada, iż poprzez wykonywanie ćwiczeń jogi (asanów) dochodzi w biernym układzie ruchu do automobilizacji, czyli do optymalizacji struktury i funkcji stawów obwodowych i osiowych poprzez likwidację dysfunkcji somatycznej, a następnie do ogólnej poprawy stanu narządów wewnętrznych, co przenosi się na stan zdrowia człowieka. Ćwiczenia te wpływają także na propriocepcję i elastyczność powięzi, co może przyczyniać się do lepszej kontroli ruchu.

Wnioski

1. Poszczególne asany mogą równoważyć napięcie mięśniowe, optymalizować funkcję narządu ruchu poprzez wzmacnianie aparatu więzadłowo-torebkowego oraz pochewkowo-ścięgnistego, a także likwidować restrykcje powięziowe, zmniejszając tym samym ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób. W praktyce wzmocnienie i przywrócenie równowagi mięśniowej odnosi się również do mięśni stabilizujących i lokalnych stabilizatorów stawów.
2. W aspekcie terapii manualnej ćwiczenia jogi usuwają zablokowania w stawie, przywracając jego naturalną ruchomość, co przekłada się na poprawę zakresu ruchu i zmniejszenie dolegliwości bólowych.