

## Relaksacja w zajęciach fitness na przykładzie form body & mind

**Autorzy:** Karolina Podciechowska, Aleksandra Karpińska, Karolina Sikorska

### Abstrakt

W dzisiejszym świecie, zdominowanym przez stresującą pracę i szybki styl życia, dużą popularnością cieszą się nie tylko zajęcia klasycznego aerobiku, ale także ćwiczenia relaksujące, łączące elementy rozciągające, wzmacniające oraz wyciszające, określane mianem *body and mind*. Ćwiczenia tego typu mają za zadanie połączyć pracę umysłu z ciałem. Muzyka wykorzystywana w tych zajęciach jest spokojniejsza niż w innych zajęciach fitnessowych, pozwala uczestnikowi bardziej skupić się na ćwiczeniach i wyciszyć organizm.

Celem badań była próba ukazania korzyści fizycznych i psychicznych płynących z uczestnictwa w zajęciach body & mind, zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankiety. Po analizie odpowiedzi respondentów wyciągnięto następujące wnioski końcowe:

W skład body & mind wchodzi następujące formy zajęć: pilates, BodyArt®, zdrowy kręgosłup, joga, stretching. Badani błędnie wskazywali także: TBC, ABT czy Pump.

Zajęcia body & mind kierowane są do wszystkich. Zarówno do osób starszych, jak i młodych, także do tych, którzy mają problemy zdrowotne, jak i tych, którzy uczęszczają na zajęcia profilaktycznie.

Według badanych najważniejszymi motywami podjęcia uczestnictwa w zajęciach body & mind były: wyeliminowanie bólów kręgosłupa oraz poprawa gibkości ciała. Kolejne ważne czynniki to: wyrobienie zgrabnej sylwetki oraz relaks i odpoczynek.

Respondenci wymieniali wiele korzyści, jakie niesie ze sobą uczestnictwo w tej formie, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Najczęściej jednak wskazywali: zmniejszenie bólów kręgosłupa, lepsze czucie własnego ciała oraz większa siła mięśniowa. Z korzyści psychicznych natomiast: polepszenie samopoczucia i poprawa nastroju, zmniejszenie uczucia zmęczenia oraz zmniejszenie napięcia i stresu.

**Słowa kluczowe:** fitness, rekreacja, body & mind, relaks, korzyści psychiczne i fizyczne

**JEL:** I12, L83

### Wstęp

Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jedną z negatywnych właściwości współczesnego świata jest stres, wywołany najczęściej zbyt dużą ilością obowiązków i szybkim stylem życia. Napięcie fizyczne i psychiczne w organizmie powoduje niekorzystne zmiany, gorsze funkcjonowanie całego organizmu, rozproszenie koncentracji oraz uwagi, co w konsekwencji prowadzi do osłabienia odporności i gorszego

samopoczucia. W literaturze pojęcie stresu najczęściej definiowane jest jako „reakcja organizmu na stawiane mu zadanie, którego nie może udźwignąć fizycznie lub/i psychicznie; innymi słowy, to stan obciążenia psychofizycznego. Stres to niechciane sytuacje, które stwarzają napięcie w naszym ciele i umyśle” (Gmitrzak 2008: 12). Najbardziej szkodliwy dla organizmu jest stres długotrwały – chroniczny, ale nawet już ten jednorazowy silny stres może wywołać głębokie zaburzenia w funkcjonowaniu narządów

wewnętrznych, utrzymujące się nawet przez wiele lat, co skutkuje pojawieniem się poważnych chorób. Ich występowanie zdecydowanie obniża jakość życia i powoduje konsekwencje odczuwalne w życiu osoby poddanej stresowi, jak i jej najbliższego otoczenia. Ze stresem związanych jest szereg reakcji i zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie pod jego wpływem. Najważniejsze zmiany zachodzą w ośrodkowym układzie nerwowym, ale skutki stresu odbijają się także na funkcjonowaniu wszystkich układów organizmu, również mięśni (ich napięciu). Można zatem stres rozpatrywać także z punktu widzenia medycznego. Jednocześnie w piśmiennictwie fachowym pojęcie stresu funkcjonuje także w ujęciu socjologicznym, psychologicznym.

Socjologicznie, stres rozumiany jest jako „zakłócenie równowagi pomiędzy wymaganiami środowiska a cechami i reakcjami jednostki” (Titkow 1993: 104). Częste sytuacje stresowe pojawiają się w środowisku zawodowym – obciążenie zadaniami wymagającymi dużego zaangażowania lub ich nadmierną ilością, presja otoczenia, pośpiech, konieczność podejmowania decyzji, obawy związane z utratą np. pracy, odrzucenie społeczne przez współpracowników. Nagromadzenie takich sytuacji, z którymi stykamy się na co dzień, wywołują rozmaite reakcje organizmu, jak rozdrażnienie, gniew, agresja albo też wycofanie i zerwanie kontaktów z otoczeniem.

Największe zainteresowanie jednak wzbudza dzisiaj stres w ujęciu psychologicznym. Jan Strelau przez stres psychologiczny rozumie „stan charakteryzujący się negatywnymi emocjami o dużym natężeniu (jak np. lęk, złość, wrogość lub inne stany określane jako dyskomfort psychiczny), któremu towarzyszą zmiany fizjologiczne i biochemiczne przekraczające poziom charakterystyczny dla spoczynkowego poziomu pobudzenia (Heszen-Niedołek 2000: 17).

Ludzki organizm odbiera stres jako zagrożenie i wywołuje reakcje obronne, takie jak szybsze bicie serca, płytki oddech, napięcie mięśni; dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych oraz źrenic, zwiększa się potliwość. Skutkami długotrwałego stresu często są migreny, problemy żołądkowe, złe samopoczucie, bezsenność, nadmierne chudnięcie lub przybieranie na wadze oraz zanik energii witalnej.

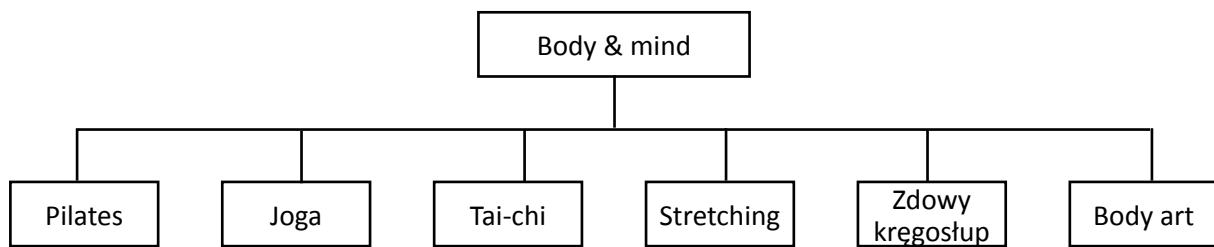
Przeciwnością stresu oraz sposobem jego zwalczania jest relaks. Termin ten pierwotnie pochodzi od spopularyzowanego angielskiego słowa *relaxation*, czyli relaksacja i używany jest jako określenie „stanów i czynności, w których dominuje odpoczynek, odprężenie oraz

zwolnienie psychofizyczne” (Gmitrzak 2008: 34). Jednym ze skutecznych sposobów „walki” ze stresem, a jednocześnie formą relaksu, jest wysiłek fizyczny. Pozwala szybko rozładować napięcie wewnątrz organizmu oraz negatywne emocje. Pod wpływem aktywności fizycznej mózg człowieka wytwarza więcej endorfin, wpływających na lepsze samopoczucie. Współcześnie popularne jest łączenie ćwiczeń fizycznych i muzyki z różnego rodzaju ćwiczeniami oddechowymi, medytacją i technikami relaksacyjnymi. Do tych ostatnich zalicza się m.in. Progresywną Relaksację (neuromięśniową) Jacobsona, polegającą na wykonaniu szeregu ćwiczeń, podczas których dane mięśnie kurczą się lub rozluźniają, a celem jest uzyskanie stanu całkowitego odprężenia i rozluźnienia. Innym przykładem techniki relaksacyjnej jest trening autogenny Schultza odpowiedzialny za obniżenie napięcia mięśniowego, między innymi poprzez głęboki, spokojny i rytmiczny oddech.

### Charakterystyka zajęć body & mind

„Body and mind to próba poszukiwania nowych rozwiązań służących pogłębieniu obszaru ćwiczeń fizycznych o sferę umysłową i emocjonalną” (Pietrzyk 2003: 33). Zgodnie z tą definicją forma zajęć body & mind ma oddziaływanie fizyczne, psychiczne, jak i emocjonalne. Obejmuje zestaw ćwiczeń, które pobudzają wyżej wymienione sfery. Aby uzyskać pożądane efekty, czyli zmiany w sprawności fizycznej połączone z odprężeniem psychicznym, należy w trakcie wykonywania ćwiczeń skupić uwagę na oddechu, który jest podstawą zajęć body & mind. Poprzez prawidłowe oddychanie usuwane są z organizmu toksyny, rozluźnia się napięcie mięśniowe. W momencie pełnego odprężenia odczuwalny jest tak zwany przepływ energii (Pietrzyk 2003: 33). Body & mind jest niejako filozofią Wschodu, która ma za zadanie przywracanie równowagi między sferą umysłową a cielesną. Według Doroty Pietrzyk osiągnięcie tejże równowagi łączy się z długotrwałym treningiem, bowiem nabycie umiejętności wykonywania pełnego i prawidłowego oddechu w ćwiczeniach fizycznych nie jest łatwe, trzeba się tego nauczyć. W trakcie ćwiczeń może pojawić się wiele przeciwności, które należy pokonać, poprzez wyciszenie oraz uspokojenie ciała umysłem. Relaksacja jest ważnym elementem treningu body & mind i polega na stopniowym „wyłączeniu” bodźców zewnętrznych. W ćwiczeniach aerobowych relaksacja jest tylko elementem końcowym zajęć, natomiast podczas ćwiczeń body & mind jest ona jednym z głównych ich celów. To na relaksacji opiera się cały trening.

Ryc. 1. Zakres zajęć body &amp; mind



Źródło: opracowanie własne.

Zajęcia, tak jak inne formy aerobowe, składają się z rozgrzewki, części głównej i końcowej. Rozgrzewka body & mind jest niejako wprowadzeniem umysłu i ciała do osiągnięcia równowagi pomiędzy dwiema sferami. W dalszej części zajęć instruktor poprzez ćwiczenia, mowę i ton głosu dalej wprowadza nastrój skupienia wśród uczestników zajęć. Zapewnia im odpowiednią harmonię sfer. Przykładowa lekcja swoją budową nie wiele różni się od zajęć aerobowych. Przeważają ćwiczenia siłowe, wzmacniające daną partię mięśniową, czy ćwiczenia rozciągające, jednak cały czas musi zostać zachowana równowaga między ciałem a umysłem. Lekcja prowadzona jest do wolnej, czasem relaksacyjnej muzyki, która stanowi tło do ćwiczeń i wprowadza przyjemny nastrój, i która ma za zadanie wyciszenie oraz skupienie uczestników na poprawnym wykonywaniu ćwiczeń. Część końcowa to rozluźnienie, rozciągnięcie mięśni oraz utrzymanie stanu optymistycznego nastawienia.

Według Izabeli Stasikowskiej, instruktorki szkoły fitnessu Open Mind, do zajęć body & mind zaliczamy pilates, body art, jogę oraz stretching (Trainer 2/2012: 9-10). Niektórzy z autorów uwzględniają w tej grupie zajęć także tai chi (Matella 2011: 10) oraz zdrowy kręgosłup (Ryc.1).

Pamiętać należy jednak, że wszystkie formy, w których ważny jest oddech, świadomość ciała, płynność ruchu oraz połączenie ciała z umysłem, możemy zaliczyć do grupy body & mind.

### Historia body & mind

Według Instytutu Medycznego w Chestnut Hill medycyna XXI wieku kładzie bardzo silny nacisk na połączenie ciała i umysłu. Już w latach 40. i 50. ubiegłego wieku Hans Selye spopularyzował pojęcie stresu oraz „walki i ucieczki” (<http://www.idealife.com/fitness-library/what-is-mind-body-exercise>). Na kolejne 30 lat temat ten został zapomniany, aż do lat 70., kiedy to pojawiła się terapia ciała za pomocą ćwiczeń. Herbert

Benson opisał, w jaki sposób zmiana stanu umysłu może wpłynąć na organizm. Do swoich badań zaprosił ludzi zaangażowanych w medytację transcendentną. Udowodnił, że zmiany psychiczne wynikają z medytacji i wpływają korzystnie na zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie. To właśnie Benson zapoczątkował połączenie ciała z umysłem w ćwiczeniach fizycznych (<http://www.idealife.com/fitness-library/what-is-mind-body-exercise>). Od tego czasu zaczęło przybywać osób uprawiających tę formę aktywności. Body & mind wpływa także korzystnie na układ immunologiczny oraz system nerwowy. Przywracając równowagę w ciele, przywracamy równowagę umysłu. Są to dwie nierozdzielne części. Głównym powodem podejmowania tej aktywności jest chęć osiągnięcia wewnętrznej harmonii.

W 1990 roku idea body & mind została określona jako „physical exercise executed with a profoundly inwardly directed focus” (<http://www.idealife.com/fitness-library/what-is-mind-body-exercise>), co oznacza: ćwiczenia fizyczne wykonywane z naciskiem na wnętrze ciała, czyli na mięśnie głębokie. Ralph La Forge, były przewodniczący Europejskiej Komisji Fitnessu, ustalił pięć charakterystycznych cech zajęć body & mind:

- wewnętrzne skupienie,
- koncentracja na ruchach mięśni,
- synchronizacja ruchów z wzorcem oddechu,
- uwaga tworząca harmonię,
- wiara w tzw. energię życiową (<http://www.idealife.com/fitness-library/what-is-mind-body-exercise>).

Zauważono także, że wschodnie sztuki walki wykorzystywały już od dawna model ćwiczeń ciało-umysł. Z roku na rok pojawia się coraz więcej badań, dlatego ta forma cały czas jest odkrywana oraz opisywana przez badaczy i naukowców. Body & mind w Polsce jest formą, która cały czas się rozwija. Jednoznaczne określenie początku tworzenia się tego typu zajęć fitness

jest niemożliwe. Forma ta wywodzi się z rehabilitacji. To połączenie umysłu z ciałem, świadomości własnego organizmu, a także możliwość usprawnienia codziennego funkcjonowania jest elementem zajęć body & mind.

### Rodzaje zajęć body & mind

Wolne ćwiczenia przy spokojnej muzyce, wzmacniają mięśnie głębokie, kształtujące sylwetkę ciała oraz poprawiające ruchomość w stawach, są charakterystyczne dla pilatesu. Ćwiczenia stworzone na początku XX wieku przez Josefa Humberusa Pilatesa charakteryzuje precyzja ruchów. To połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Według założeń Pilatesa metoda ta przyczyniać się ma do: wzmocnienia mięśni, jednak bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.

Kolejną formą ćwiczeń typu body and mind jest joga. W świecie zachodnim zaliczana do fitnessu, wykorzystuje ćwiczenia rozciągające tzw. asany oraz wzmacniające wzbogacone o techniki oddechowe oraz medytację. Głównym celem tych ćwiczeń jest wzrost świadomości własnego ciała, rozwój elastyczności mięśni, kształtowanie koncentracji, wytrwałości, cierpliwości oraz uzyskanie „siły wewnętrznej”, dzięki wzmocnieniu mięśni stabilizujących postawę. Istnieją różne jej odmiany, które podkreślają aspekt duchowości i medytacji lub skupiają się przede wszystkim na sferze fizycznej (hatha joga).

Najbardziej znaną chińską metodą relaksacji jest tai chi, pochodzące od twórcy sztuki walki Chena Tai Chi. Jest to opracowana w XI wieku forma ćwiczeń polegająca na połączeniu starego chińskiego tańca z filozofią i wschodnimi sztukami walki. Tai chi określane jest jako „system harmonijnych, powolnych, łagodnych i płynnych ruchów, podczas których mięśnie są stale napięte. Zajęcia tego typu wymagają zaangażowania i skupienia, co umożliwi uzyskanie siły oraz równowagi wewnętrznej; to tzw. praca z energią (Kuba, Paruzel-Dyja 2010: 30). Ćwiczenia metodą tai chi pozwalają pozbyć się stresu, odnaleźć drogę do relaksacji, zarówno ciała, jak i umysłu oraz wypracować regulację oddechu. Popularną odmianą tai chi jest chi ball, polegający na wykorzystywaniu podczas zajęć pachnących oraz kolorowych piłek, co sprawia, że łączy w sobie nie tylko elementy tai chi czy jogi, ale również chromoterapii i aromaterapii. Podczas zajęć dochodzi do pobudzenia zmysłów, ujednoczenia przepływu energii oraz poprawy samopoczucia.

Stretching obejmuje ćwiczenia mające na celu uelastycznienie mięśni, poprawiają gibkość ciała, zapobiegają urazom, minimalizują ból, zwiększają wydolność i ruchomość w stawach. Wyróżniamy cztery główne typy rozciągania: Statyczne, które polega na rozciągnięciu mięśnia przez ułożenie ciała w pozycji oraz utrzymanie jej przez kilkadziesiąt sekund.

Torowanie nerwowo-mięśniowe (PNF) – technika rozciągania, przy której całkowicie skrócony mięsień w trakcie ruchu ulega rozciągnięciu. Następuje relaks oraz ponowne rozciągnięcie.

Stretching balistyczny – wykonywanie pulsacyjnych ruchów bez zatrzymywania. Ten rodzaj rozciągania nie jest zalecany, ponieważ może wywołać odruch kolanowy. Może powodować ponowne przykurczenie mięśnia zamiast jego rozciągnięcia.

Rozciąganie dynamiczne – wykorzystanie obszernych, ciągłych ruchów. Brak skłonów oraz pulsacyjnych ruchów nie powoduje ponownego przykurczenia mięśni. Wykonuje się go z mniejszą intensywnością (Nelson, Kokkonen 2010: 8-9).

Zdrowy kręgosłup są to zajęcia profilaktyczne, jak i rehabilitacyjne, mające na celu terapię bólów kręgosłupa, skrzywień i innych schorzeń związanych z kręgosłupem.

W trakcie zajęć wykorzystuje się ćwiczenia wzmacniające, rozluźniające, mobilizujące, równoważne oraz stabilizujące. Oddech oraz utrzymanie prawidłowej postawy ciała utrwalane są w trakcie trwania lekcji. Wykorzystywane są tutaj także techniki fizjoterapeutyczne (<http://jatomifitness.pl/pl/zajecia/zdrowy-kr%C4%99gos%C5%82>).

Najnowszą formą body & mind oraz zyskującym na popularności trendem jest BodyArt®, który od niedawna zaliczany jest do zajęć fitness. Nazwa wywodzi się z języka angielskiego i w dosłownym tłumaczeniu oznacza „sztukę ciała”. Jest to system ćwiczeń polegający na wszechstronnym uelastycznieniu, wzmocnieniu oraz „rzeźbieniu” mięśni, opracowany przez jednego z najwybitniejszych trenerów ciała – Roberta Steinbachera. Techniki ćwiczeń łączą w sobie oprócz autorskich ćwiczeń wzmacniających, elementy jogi, pilatesu, klasycznych technik oddechowych, relaksacji, fizjoterapii.

Celem tych ćwiczeń jest przede wszystkim traktowanie ciała jako całości oraz nauczenie się przejmowania odpowiedzialności za swoje ciało. Struktura zajęć opiera się na zaczerpniętym z jogi „powitaniu słońca” oraz płynnych przejściach od jednego ćwiczenia do następnego. Głównym zadaniem treningu jest zaangażowanie w ruch wszystkich partii mięśniowych, co

prowadzi do poprawy funkcjonowania całego ciała, zwiększenia ruchomości stawów i przemiany materii. Dzięki zajęciom BodyArt® można nie tylko w istotny sposób poprawić postawę ciała, ale także zwiększyć precyzję wykonywanych ruchów.

Koncepcja ćwiczeń polega na regule: wdech-wydech, napnij-rozluźnij. Trening jest ukierunkowany na poprawę świadomości własnego ciała. BodyArt® jest odpowiedzią na poszukiwanie relaksu poprzez połączenie ciała, umysłu i duszy. Podkreślając konieczność harmonii między duchem a ciałem, metoda ta odpręża i relaksuje. Treningi odbywające się przy spokojnej muzyce pozwalają się odstresować i zapomnieć o codziennym zabieganiu.

### Materiał i metody badań

Na podstawie opinii respondentów, wyrażonej w kwestionariuszu ankiety, podjęto próbę ukazania korzyści fizycznych i psychicznych płynących z uczestnictwa w zajęciach body & mind. Aby zrealizować cel badań, postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie formy zajęć wchodziły w skład body & mind według ankietowanych?
2. Do jakiej grupy osób kierowane są te zajęcia?
3. Jakie są motywy podejmowania tej formy aktywności fizycznej?
4. Jakie korzyści przynosi uczestnictwo w zajęciach body & mind?

Badania ankietowe przeprowadzone zostały w okresie od listopada 2013 do lutego 2014

roku na terenie 3 klubów fitness w Poznaniu i okolicach, w których odbywają się zajęcia body & mind. Badania przeprowadzone na grupie osób uczęszczających do klubów Pure Jatomi, Lusowski Zdrój oraz Harmonia SPA Andersia Hotel. Uczestnikom zajęć rozdano anonimowe ankiety po zakończeniu zajęć, zbierano je bezpośrednio po ich wypełnieniu.

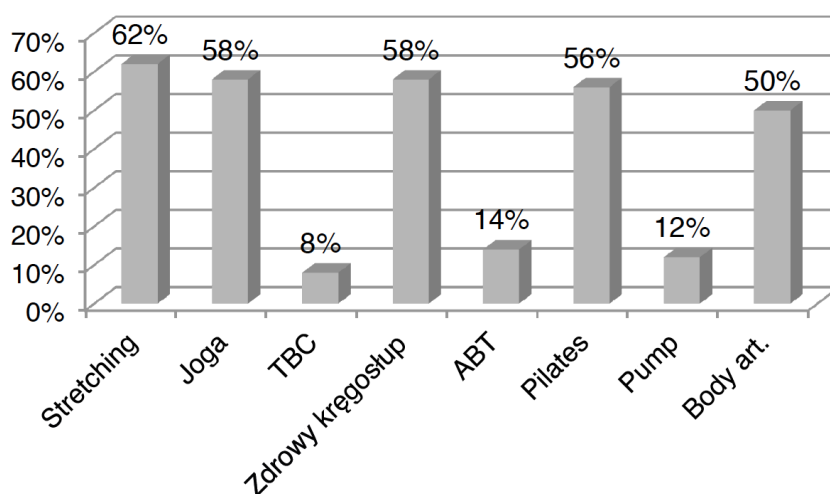
### Charakterystyka materiału badawczego

Badania zostały przeprowadzone na grupie 50 osób w różnym wieku. Znaczącą część badanej grupy stanowiły kobiety (76%), pozostałą mężczyźni (24%). Potwierdza to badania innych autorów (Karpińska, Pluta, Kulawiak 2014: 377-385), mówiące o przewadze kobiet w korzystaniu z zajęć grupowych w klubach fitness. Przedział wiekowy ankietowanych mieścił się w granicach 20 do 64 lat. W większości były to osoby wykonujące pracę siedzącą, bo aż 49% badanych. Znaczna większość badanych uczęszczała na zajęcia typu cardio, muscle oraz ćwiczyła na siłowni.

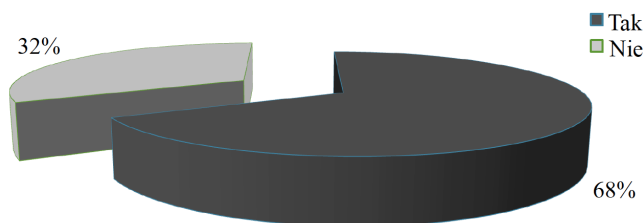
### Analiza wyników badań

Respondenci zostali zapytani, jakie formy według nich wchodziły w skład body & mind. Najwięcej procent uzyskały odpowiedzi: stretching, joga, pilates, BodyArt® i zdrowy kręgosłup. Te formy uzyskały od 50-62% wszystkich odpowiedzi. Nieliczna grupa badanych zakwalifikowała do body & mind również ABT, pump oraz TBC, co mogło wynikać z braku wiedzy dotyczącej specyfiki zajęć body & mind (ryc. 2).

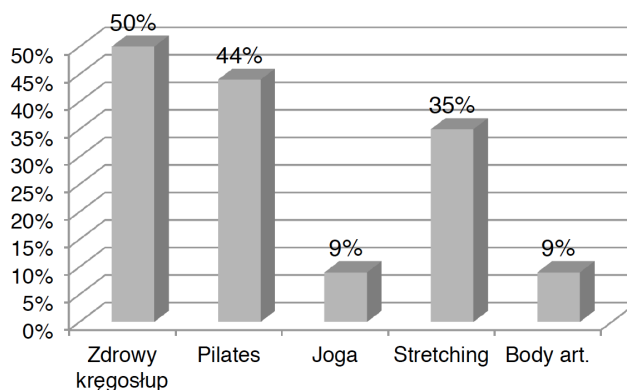
Ryc. 2. Formy wchodzące w skład body & mind według badanych [n=50]



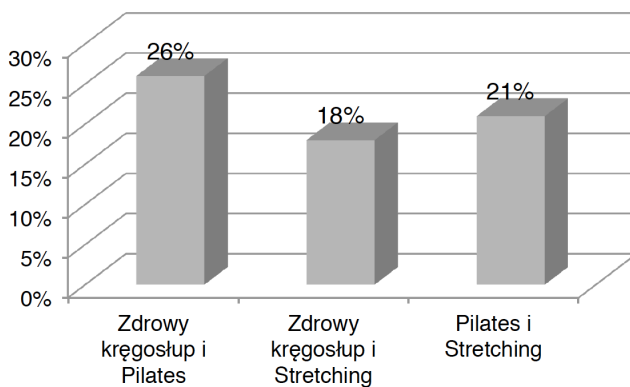
Źródło: opracowanie własne.

**Ryc. 3. Uczestnictwo w zajęciach body & mind [n=50]**

Źródło: opracowanie własne.

**Ryc. 4. Uczestnictwo badanych w formach body & mind [n=34]**

Źródło: opracowanie własne.

**Ryc. 5. Uczestnictwo respondentów w więcej niż jednym zajęciach body & mind równocześnie [n=22]**

Źródło: opracowanie własne.

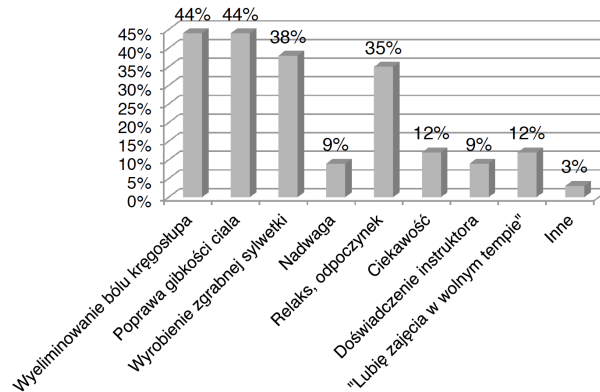
Zapytano ankietowanych, czy są uczestnikami zajęć body & mind. Jak wynika z ryciny nr 3, większość, bo 68%, odpowiedziała twierdząco. Stanowi to nieco ponad 3/5 grupy poddawanej analizie. 32% badanych stanowiły osoby nieuczęszczające na zajęcia tego typu. Prawdopodobnie to one właśnie w poprzednim pytaniu wskazały błędne odpowiedzi (ryc. 3).

Jak wynika z ryciny 4, połowa badanych osób uczestniczących w zajęciach body & mind (17 osób), bierze udział w zajęciach zdrowy

kręgosłup. Nieco mniej, bo 15 osób (44%) uczestniczy w zajęciach pilates. Na stretching chodzi 35% badanych. Tylko po 3 osoby (9%) uczęszcza na jogę i BodyArt®.

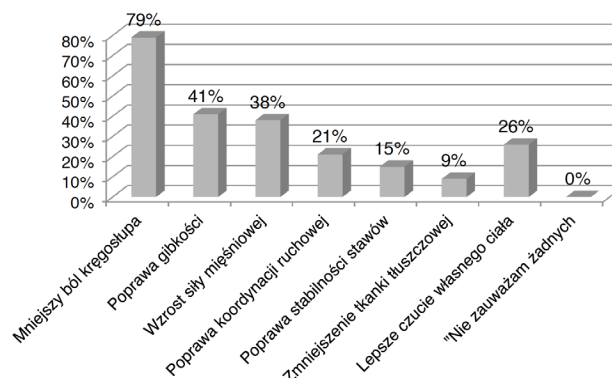
Badani nie uczestniczyli tylko w jednej formie body & mind. 9 osób (34%) uczestniczyło w zdrowym kręgosłupie oraz w pilatesie. 7 osób uczęszczało na zdrowy kręgosłup oraz stretching, natomiast 6 badanych (18%) było uczestnikami zajęć pilates oraz stretching (ryc. 5).

Ryc. 6. Motywy uczestnictwa w zajęciach typu body & mind [n=34]



Źródło: opracowanie własne.

Ryc. 7. Najważniejsze korzyści fizyczne, jakie niesie za sobą uczestnictwo w zajęciach body & mind [n=34]



Źródło: opracowanie własne.

Według badanych najważniejszymi motywami podjęcia uczestnictwa w zajęciach body & mind były: w 44% wylimitowanie bólów kręgosłupa oraz poprawa gibkości ciała. Tak odpowiedziało po 15 osób. Kolejne ważne czynniki to „wyrobienie” zgrabnej sylwetki (38%) oraz relaks i odpoczynek (35%), których to odpowiedzi udzieliło odpowiednio 13 i 12 osób. Po 3 osoby (9%) udzieliły odpowiedzi: nadwaga oraz doświadczenie instruktora. Jedna osoba wskazała jeszcze jeden inny motyw rozpoczęcia ćwiczeń. Wylimitowanie częstych bólów głowy o charakterze napięciowym (ryc. 6).

Badani zostali zapytani, czy dostrzegają walory zdrowotne płynące z uczestnictwa w zajęciach body & mind. Jak wynika z opracowania, wszyscy ankietowani odczuwają korzyści zdrowotne, jakie niesie za sobą uczestnictwo w tych zajęciach. Ta grupa stanowi aż 88% przebadanych (30 osób).

Najważniejsze walory zdrowotne, jakie wymieniali, badani to:

- mniejszy ból kręgosłupa – 27 osób (79%),
- poprawa gibkości – 14 osób (41%),

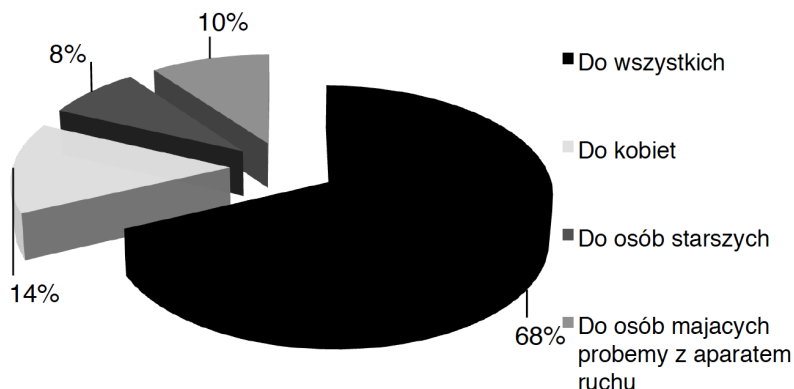
- poprawa siły mięśniowej – 13 osób (38%),
- lepsza koordynacja – 7 osób (21%),
- poprawa stabilności stawów – 5 osób (15%),
- zmniejszenie tkanki tłuszczowej – 3 osoby (9%),
- lepsze czucie własnego ciała – 9 osób (26%).

Uczestnicy zaznaczali także, że zmniejszyły się dolegliwości związane z bólami głowy, migrenowymi, a także chwilowymi. Wśród badanych nie było osoby, która nie odczuwała korzyści płynących z uczestnictwa w zajęciach (ryc. 7).

Z badań wynika, że dla 1/3 badanych najważniejsze korzyści psychiczne, które przynosi uczestnictwo w zajęciach body & mind, to polepszenie samopoczucia i poprawa nastroju. Blisko ¼ ankietowanych wskazała, że odczuwają mniejsze zmęczenie, napięcie i stres, a po zakończeniu zajęć mają więcej energii i witalności. Dla 16% udział w formach body & mind spowodował wzrost poczucia własnej wartości.

Większość badanych (68% – 34 osoby) słusznie zauważa, że zajęcia body & mind kierowane są do wszystkich, niezależnie od płci czy wieku uczestników. 7 osób (14%) stwierdza, że zajęcia

Ryc. 8. Do kogo według badanych kierowane są zajęcia body &amp; mind [n=50]



Źródło: opracowanie własne.

kierowane są tylko do kobiet. 10% – 5 respondentów twierdzi, że zajęcia te są skierowane do osób mających problemy z aparatem ruchu, a 4, że do osób starszych (ryc. 8).

### Wnioski

Zajęcia body & mind w opinii respondentów są ciekawymi zajęciami, które pomagają w funkcjonowaniu we współczesnym świecie. Zdobywana podczas zajęć wiedza jest przez nich wykorzystywana, co pozwala eliminować dolegliwości, jakie mogą nieść za sobą codzienne obowiązki i szybkie tempo życia.

Badani zgodnie twierdzą, że największym problemem, z jakim się zmagają, jest ból kręgosłupa, którego zmniejszenie dostrzegają jako korzyść zdrowotną uczestnictwa w zajęciach. Odpoczynek, relaks oraz zmniejszenie stresu i napięcia to korzyści psychiczne, jakie przynosi uczestnictwo w zajęciach body & mind. Relaksacja kręgosłupa, wyciszenie oraz nauka prawidłowych nawyków to podstawa zajęć.

Na podstawie badań ankietowych sformułowano następujące wnioski końcowe, będące odpowiedzią na pytania badawcze.

### Bibliografia

Gmitrzak D. (2008), *Techniki relaksu*, Warszawa, Hachette Live Polska.

Heszen-Niedołek I. (2000), *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, Katowice, Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego.

Karpińska A., Pluta B., Kulawiak M. (2014), *The use of equipment and accessories in modern forms of fitness classes and their impact on the*

W skład body & mind wchodzi następujące formy zajęć: pilates, BodyArt®, zdrowy kręgosłup, joga, stretching. Badani błędnie wskazywali także: TBC (Total Body Conditioning), ABT (Abdominal, Buttocks, Thighs – brzuch, pośladki, biodra) czy pump.

Zajęcia body & mind kierowane są do wszystkich. Zarówno do osób starszych, jak i młodych; do tych, którzy mają problemy zdrowotne, jak i tych, którzy uczęszczają na zajęcia profilaktycznie.

Według badanych najważniejszymi motywami podjęcia uczestnictwa w zajęciach body & mind były: wyeliminowanie bólów kręgosłupa oraz poprawa gibkości ciała. Kolejne ważne czynniki to wyrobienie zgrabnej sylwetki oraz relaks i odpoczynek.

Respondenci wymieniali wiele korzyści, jakie niesie za sobą uczestnictwo w tej formie zajęć, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Najczęściej jednak wymieniali: zmniejszenie bólów kręgosłupa, lepsze czucie własnego ciała oraz większa siła mięśniowa. Z korzyści psychicznych natomiast: polepszenie samopoczucia i poprawa nastroju, zmniejszenie uczucia zmęczenia oraz zmniejszenie napięcia i stresu.

*attractiveness and the effects of exercise [w:] Tourism research in a changing world editors. Dias, red. J. Kosmaczewska, E. Dziedzic, A. Leiria Magliulo, GITUR - Tourism Research Group of Polytechnic Institute of Leiria, s. 377–385.*

Kuba L., Paruzel-Dyja M. (2010), *Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne*, AWF Katowice.



Matella K. (2011), *Fitness zdrowie i uroda*, Body Life, Toruń, Zakład Poligraficzno-Wydawniczy POZKAL.

Nelson A.G., Kokkonen J. (2010), *Anatomia Stretchingu.*, Białystok, Studio Astropsychologii.

Pietrzyk D. (red.) (2003), *Fitness – nowoczesne formy gimnastyki. Podręcznik dla instruktorów rekreacji ruchowej*, Warszawa, Zarząd Główny Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej.

Siwiński W. (2000), *Metodyka pisania prac dyplomowych i magisterskich w dziedzinie turystyki i rekreacji*, Polski Dom Wydawniczy „Ławica”.

Terelak F. (2001), *Psychologia stresu*, Bydgoszcz, Oficyna Wydawnicza Branta, s. 66.

Titkow A. (1993), *Stres i życie społeczne. Polskie doświadczenia*, Warszawa, PiW.

„Trainer” nr 2/2012, Health and Beauty Media.

<http://jatomifitness.pl/pl/zajecia/zdrowy-kr%C4%99gos%C5%82> (23.08.2014).

[www.idealifit.com/fitness-library/what-is-mind-body-exercise](http://www.idealifit.com/fitness-library/what-is-mind-body-exercise) (16.04.2014).

## Relaxation in fitness classes on the example of body and mind forms

### Abstract

In today's world dominated by stressful work and hectic lifestyle, the classes that enjoy increasing popularity are not only the classic aerobics classes, but also relaxation exercises combining elements of stretching, strengthening and unwinding known as body and mind. Exercises of this type are designed to combine the work of the mind with the body. Music used in these classes is calmer than in the other fitness classes, and allows the participant to focus more on exercise and calming down the body.

The aim of the study is an attempt to show physical and psychological benefits arising from participation in body and mind classes. A method of diagnostic survey – the questionnaire technique – was used. After analyzing the respondents' replies the following conclusions were drawn:

1. Body and mind includes the following forms of classes: Pilates, BodyArt®, healthy spine, yoga, stretching. The respondents also incorrectly point at TBC (Total Body Conditioning), ABT (Abdominal, Buttocks, Thighs ) or Pump.
2. Body and mind classes are directed to everybody, both the elderly and the young, to those who have health problems and those who attend the classes prophylactically.
3. According to the respondents, the most important reasons for the participation in body and mind classes are elimination of back/spine pains, and improving the flexibility of the body. Other important factors include working out a slim silhouette as well as relaxation and rest.
4. Respondents mention a number of benefits, both physical and mental, arising from their participation in this form of exercise. Most frequently, however, they point out: the reduction of back pains, better feeling of their body and greater muscle strength, while mental benefits include: improving the well-being and mood enhancement, reducing fatigue and relieving tension and stress.

**Keywords:** fitness, body and mind, relaxation, physical and mental benefits

**JEL:** I12, L83