

健常人 (3つの精神的気質)

文献

Deshpande S, "A randomized control trial of the effect of yoga on *Gunas* (personality) and Self esteem in normal healthy volunteers". International Journal of Yoga Vol.2:1 Jan-Jun-2009 :13-21.
PubMed ID:21234210

1. 目的

健康な成人でトリグナ(三つの精神的気質)と自尊心に関してヨガの有効性を研究する。

- ・サットヴァ(善性)知恵、幸福、落ち着き、愛情、精神的な優秀さ崇高
- ・ラジャス(動性)利己主義、活動、落ち着きのなさ、富への憧れ
- ・タマス(暗性)偏り、惰性、感覚器官の未制御、感情と衝動性

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インド・バンガロール市5つの公共施設
(大学・ヘルスクラブ・ライオンズクラブ・ロータリークラブ・アパートの公民館)

4. 参加者

バンガロール市在住の健康な成人ボランティア 226名 (18~71歳)

5. 介入

SVYASA 統合的ヨガ 1回60分週6回/8週間

Arm1:(介入群) ヨガ群 137名

Arm2:(対照群)コントロール群 89名 軽~中程度の運動

6. 主なアウトカム評価指数

Gita Inventory of Personality(ギータ性格質問紙)、Self Esteem Questionnaire(自己肯定感)・Competency(人事評価)、Global Self Esteem(包括的な自己肯定感)、Moral and self esteem(道徳的自己肯定感)、Social esteem(社会的自己肯定感)、Family esteem(家族の尊敬)、Body and physical appearance(体と心の現れ)

7. 主な結果

GSEにおいてヨガ群は有意な増加を示した (P=0.036) これに対して対照群には有意な増加はなかった。

MSEにおいてヨガ群は有意な増加を示した (P=0.003) これに対して対照群には有意な増加はなかった。

BPAにおいてヨガ群は有意な増加を示した (P=0.003) これに対して対照群には有意な増加はなかった。

ヨガ群はタマス・タイプの減少 (P=0.023) とサットヴァ・タイプの増加 (P=0.064) があった。これに対して対照群においては変化がなかった。

8. 結論

ヨガは運動と比較して、精神的気質(Gunas)と自尊心に影響を及ぼすことが示された。

9. 安全性に関する言及

なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

介入群 16%(22名) 対照群 33.7%(30名) 個人的理由・仕事都合・転居・他群希望

11. ヨガの詳細

統合的ヨガ:

(アーサナ・呼吸法・瞑想・ヨガストレスマネジメント・日常生活の送り方・信仰的な学び)

12. Abstractor のコメント

三つの精神的気質の中で望ましいと考えられるサットヴァ(善性)を獲得するための方法論確立に大きなインパクトを与える研究であろう。ヨガ実習が生活の質を変え、健康を促進させることにより慢性疾患防止につながり、医療費の軽減も期待できるであろう。

13. Abstractor の推奨度

健康成人においてヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

山岡 久志 村上 真 岡 孝和 2013.8.28

ヨガの詳細

「SVYASA 統合的ヨガ」

この統合的ヨガプログラムは、古典のヨガのテキストに基づいており、身体的、精神的、感情的、社会的、スピリチュアルといった総合的レベルの成長をもたらす。

このテクニックは身体的練習(浄化法、体位法、ヘルシーなヨガダイエット)、呼吸法、瞑想、祈りの集会、ヨガのレクチャー、ストレスマネジメント、あらゆる状況の背後には至福の意識が存在する(リラックスした行為)、という考えの蓄積によるライフスタイルの変化を含む。

5分間のブリージングエクササイズ、5分間のラウジング・エクササイズ、25分間のアーサナ(アルダチャクラアーサナ、スプタバジュラアーサナ、ダヌルアーサナなど) 5分間のリラクゼーション、10分間のプラーナヤマ、お祈りと瞑想、10分間の講義という内容。