

TARTU ÜLIKOOL
Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond
Usuteaduskond

Laura Liis Valmas

JOOGA MÕJU TERVISELE

Magistritöö

Juhendaja: Lea Altnurme, PhD

Tartu 2024

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline tagapõhi	9
1.1. Uus vaimsus – mõiste, ajalooline kontekst ja seos joogaga	9
1.2. Jooga olemus, mõiste ja ajalugu	11
1.3. Jooga eemse ja eetse perspektiivi võrdlus ning religioosne käsitlusviis	15
1.4. Jooga praktiseerimise kasutegurid	18
1.5. Jooga praktiseerimise riskid	19
2. Võrdlev osa	22
2.1. Ülevaade uurimistööde metoodikast ja valitud lähenemistest	22
2.1.1. Esimene analüüsiv uurimus	23
2.1.2. Teine analüüsiv uurimus	24
2.1.3. Kolmas analüüsiv uurimus	26
2.1.4. Neljas analüüsiv uurimus	28
2.1.5. Viies analüüsiv uurimus	30
2.1.6. Kuues analüüsiv uurimus	32
2.1.7. Seitsmes analüüsiv uurimus	34
2.1.8. Kaheksas analüüsiv uurimus	35
2.1.9. Üheksas analüüsiv uurimus	36
2.1.10. Kümnes analüüsiv uurimus	38
2.1.11. Üheteistkümnes analüüsiv uurimus	39
2.1.12. Kaheteistkümnes analüüsiv uurimus	41
2.1.13. Kolmeteistkümnes analüüsiv uurimus	42
2.1.14. Neljateistkümnes analüüsiv uurimus	43
2.1.15. Viieteistkümnes analüüsiv uurimus	45
2.1.16. Kuueteistkümnes analüüsiv uurimus	46

2.1.17.	Seitsmeteistkümmes analüüsitav uurimus.....	48
2.1.18.	Kaheksateistkümmes analüüsitav uurimus	50
2.1.19.	Üheksateistkümmes analüüsitav uurimus	52
2.1.20.	Kahekümmes analüüsitav uurimus	54
2.2.	Joogat käsitlevate uurimuste analüüs ning võrdlus	55
2.2.1.	Jooga mõju-uuringute metaanalüüs.....	56
2.2.2.	Leitud tulemused – jooga mõju tõestamine teaduslikult ja selle iseloomustamine erinevate uurijate poolt	65
2.2.3.	Sarnasused ja erinevused uurimistulemustes	68
2.2.4.	Arutelu, järeldused ja analüüs joogaga seonduvatest leidudest	69
2.2.5.	Jooga käsitlemine spirituaalsena ja selle mõju hindamine.....	71
	Kokkuvõte.....	75
	Kasutatud kirjandus.....	78
	Summary	85

SISSEJUHATUS

Käesolev töö on koostatud, uurimaks jooga kohta tehtud uuringute tausta ja tulemusi, milleni on nende arvukate uuringute käigus jõutud. Jooga on iidne praktika, mille populaarsus kogu maailmas on kasvanud selle mitmekülgsete tervisele kasulike omaduste tõttu. Kuigi jooga on sajandeid vana, on selle mõju inimese füüsilisele, vaimsele (sisemaailma tervis nagu selge mõtlemine, loovus, õppimine, keskendumisvõime, eneseteadlikkus, maailmavaade, elufilosoofia jt) ja emotsionaalsele (võime mõista, hallata ja väljendada oma emotsioone, toimetulek stressiga, rahulolu oma eluga, tasakaalus positiivsed ja negatiivsed tunded) heaolule jätkuvalt intensiivse uurimise all. Magistritöös on lisaks joogaga seonduvatele mõju-uuringutele vaadeldud jooga religioosset mõõdet ehk seda, kas ja kuidas see suhestub uue vaimsusega – põhjus tuleneb sellest, et leida, kas jooga kasutegurid inimestele tulenevad ettekirjutatud soovmõtlemisest või on tegu reaalsete, teaduslikult tõestatud tulemustega. Kuna lähenemine joogale sõltub suuresti sellest, kuidas on mõistetud religiooni ja vaimseid praktikaid, võib inimeste kogemus jooga praktiseerimise osas olla väga erinev.

Kuigi jooga pärineb Indiast, võivad selle tõlgendamine ja praktiseerimine suuresti erineda sõltuvalt kultuurilistest ja usulistest taustadest, mistõttu sõltub lähenemine joogale suuresti sellest, kuidas on mõistetud religiooni ja vaimseid praktikaid. Seetõttu võivad inimesed, kes otsivad joogast vaimset kasvu või eneseteostust, leida selles erinevaid tähendusi ja eesmärke. Uue vaimsuse konteksti kaudu saab käsitleda joogat mitmekülgselt, väljaspool traditsioonilisi religioosseid raame – see loob ruumi individuaalseks tõlgenduseks ja kogemuseks, mis võivad keskenduda isiklikule arengule, sisemisele rahule või üldisele heaolule. Kuna uue vaimsuse praktikas rõhutatakse paindlikku lähenemist, individuaalsust ja avatud meelt, mis on kooskõlas kaasaegse ühiskonna väärtustega, on jooga käsitlemine selle vaimsuse kontekstis oluline, kuna annab inimestele vabaduse leida joogast tähendus ja väärtus, mis sobib nende isikliku

vaimse teekonnaga, sõltumata nende usulisest või kultuurilisest taustast. Säärane lähenemine aitab kaasa ka joogapraktikate mitmekesisusele ja vastuvõetavusele erinevate inimrühmade seas. Kuna maailmas on uue vaimsusega seostatavad uskumused ja praktikad muutunud populaarseks, on oluline uurida, kuidas jooga, kui üks nendest praktikatest, mõjutab religioossust ja kuidas seda tajutakse. Uue vaimsusega seostatavate uskumuste ja praktikate suurt populaarsust tõendab ja suurendab selle kajastamine eritüüpi meedias, ning see on tihti seotud mitteinstitutionaalse religioossuse tõusuga, mida rahvasuus nimetatakse "spirituaalsuseks" (Puustinen, Rautaniemi, 2015: 45-46). Seega on uurimustöö **teemaks**, kuidas võrdlevalt tutvustada jooga mõju-uuringuid nende uuringute uurimisülesande, meetodi(te) ja tulemuste alusel. Sellele lisaks on töös võrreldud uurijate joogakäsitlust, tuues välja, millena nad seda mõistavad. Käsitledes teaduslikul tasandil jooga, kui uue vaimsuse subkultuuris leviva praktika mõju, on hea vaadelda, mil kombel religioossus avaldub, millises suunas liigub, muutub ja kohaneb sekulariseerimise¹ kontekstis, kui joogat käsitleda osana vaimsusest.

Uue vaimsuse keskkonnas levivaid õpetusi ei peeta tingimata religioosseteks ning nende religioonina käsitlemine on olnud mitmes mõttes problemaatiline. Näiteks ei ole joogat enamiku praktikute jaoks seostatud religioossete ega isegi mitte eksistentsiaalsete või pühalikkusele viitavate tähendustega. (Uibu, 2016a: 61) Teisalt on vaieldud vastu, ning tänapäeval on "*jooga*" mõistega viidatud religioossetele praktikatele, kus kasutatakse mõnda meetodit vaimse maailma kohta suuremate teadmiste saamiseks (Patel & Veidlinger, 2023: 2), mistõttu illustreerib töös analüüsitud materjal piiride tõmbamise keerukust, mis avaldub religioosse ja sekulaarse põimumises (Uibu, 2016a: 61). Sellest tulenevalt on kerkinud üles **uurimisprobleem** – kas, kuidas ja millist mõju avaldab jooga inimeste psüühilisele ja füüsilisele tervisele? Kas jooga religioosse või spirituaalse mõõtme arvesse võtmine uurijate poolt toob välja jooga mõjuaspekte, mis pole nähtavad uurimustes, milles arvestatakse jooga kui üksnes füüsiliste harjutustega?

Kuna osad inimesed pelgavad arste – ei küsita arsti arvamust või ei nõustuta psühholoogiliste või farmatseutiliste meetmete rakendamisega, on mõned patsiendid

¹ Ilmalikustamine. ühiskondliku elu eemaldumine usust ja kirikust. Usuliste väärtuste asendumine ilmalike taotlustega. (Eesti Entsüklopeedia, 2006)

eelistanud kas ise hakkama saada, või võtnud kasutusele spirituaalsed praktikad nagu jooga, millega oma emotsionaalset tervist parandada (Cramer *et al*, 2018:830), millest tulenevalt saab oletada, et alternatiivne teraapia võib olla kasulik inimestele kogu maailmas, eriti piiratud ressurssidega riikides (Moghadam *et al*, 2020: 18). Ka Kreet Rosin-Pindmaa on viidanud ühele maailma tuntuima traumauurija, Bessel van der Kolk raamatule, milles kirjutati, et töö traumaga ei tähenda rääkimist minevikus toimunud, vaid hoopis võimest õppida toime tulema oma emotsioonidega ja püsida käesolevas hetkes, mistõttu on oluline võimalikult kiiresti peale trauma asetleidmist kaasata tehnikad ja abivahendid, mis mingilgi määral suurendaksid turvatunnet ning aitaksid püsida praeguses hetkes (Rosin-Pindmaa, 2022:256). Kuna jooga on muutunud populaarseks lähenemisviisiks emotsionaalse tervise parandamisel (Cramer *et al*, 2018:830), soovis autor paremini mõista selle olemust ja erinevaid käsitlemisviise.

Uurimuses on analüüsitud, kuidas on teaduslike vahendite kaudu jooga efekti käsitletud ning mil kombel joogat mõistetakse jälgitavate uuringute kontekstis. Lisaks on uuritud, millisena on nähtud jooga toimet, ja kas sealjuures on arvestatud jooga vaimset konteksti.

Seega on käesoleva töö **eesmärkideks**:

- leida, kuidas mujal maailmas on uuritud jooga mõju;
- ära märkida, kas ja kuidas on joogat religioonina käsitletud (kas uurijad võtavad lähteandmetes ja uurimistulemustes arvesse jooga vaimset konteksti).

Töö **uurimisküsimused**:

- kuidas ja milliste meetoditega on mujal maailmas teaduspõhiselt uuritud jooga mõju?
- milliste tulemusteni on jõutud joogaga seonduvates arvukates küsimustes?

Seega on käesoleva töö **uurimisülesanneteks**:

- anda ülevaade jooga mõju uurimisest;
- tutvustada kasutatud uurimismeetodeid, millega leiti vastuseid küsimustele;

Käesolevas refereerivas uurimuses on autor keskendunud mitmesugustele teadusartiklitele ja uurimustele, milles vaadeldakse jooga mõju läbi erinevate aspektide,

sealhulgas läbi füüsilise tervise, vaimse heaolu, emotsionaalsele tasakaalu ja elukvaliteedi. Autori eesmärk oli luua mitmekesine uurimustöö, millega anda ülevaade jooga tervendavast ja arendavast mõjust erinevates eluvaldkondades nagu meditsiin, haridus, õigus ja majandus.

Uurimisülesannete lahendamiseks on kasutatud mitteempiirilist, referatiivset **uurimismeetodit**, mille jaoks asjakohased andmed, mida võrreldakse, on valitud 20 erinevast teadusartiklist, milles käsitletakse erinevaid joogapraktikaid ja nende erinevat tüüpi mõju. Artiklite kohta on antud süstemaatiline ülevaade, kasutades klassikalist teoreetilist uurimust, mis tähendab, et keskendutud on olemasolevate teooriate analüüsile ning nende omavahelisele seostamisele. Artiklite võrdlus on läbi viidud IMRaD² alusel ehk omavahel on võrreldud joogat käsitlevate teaduslike uurimuste uurimisküsimusi, uurimisküsimustest tulenevalt võrreldud uurimismeetodeid ja siis leitud tulemusi. Kusjuures on käesoleva uurimuse fookuses mitmekesisus nii joogastiilide kui mõõdetavate tulemuste osas. Autor oma töös on uurinud mitte ainult füüsilise tervise ja vaimse heaolu näitajaid, vaid ka jooga mõju elukvaliteedile.

Teaduslikke uurimusi läbi töötades on autor käesolevas töös tutvustanud iga uurimuse sisu, toonud välja uurimustes esinenud uurimisprobleemid, andnud ülevaate, milliseid meetodeid on uurimistes kasutatud küsimustele vastuste saamiseks. Veel on kirjeldatud, kuidas on uurijad mujal maailmas tõestanud teaduspõhiselt jooga mõju, milliseid sarnasusi ja erinevusi on leitud, ja mida on peetud oluliseks jooga mõju iseloomustamisel. Autor on töös kirjeldanud, milliste küsimuste üle on erinevad teadlased arutlenud ning milliseid tulemusi on ühed-teised uurijad leidnud kõigis arvukates küsimustes, ning milliseid järeldusi on tehtud. Lisaks on autor välja toonud, kas ja kuidas on erinevad uurijad joogat religioonina käsitletud.

Töö koosneb kahest põhiosast, mis algavad sissejuhatusega ja lõppevad kokkuvõttega, töö lõpus on kasutatud kirjandus ja resümee. Esimeses osas on käsitletud töö teoreetilist tagapõhja, milles on kirjeldatud kõigepealt uue vaimsuse mõiste, selle ajalooline taust ja

² Introduction, methods, results, discussion (tõlge: sissejuhatus, meetodid, tulemused, arutelu)

seos joogaga. Seejärel on tõlgendatud jooga enda olemus, mõiste, ajalugu, selle eemne ja eetne käsitlus, praktiseerimise kasulikkus ning võimalikud negatiivsed aspektid.

Töö teine osa hõlmab võrdlevat osa, milles on tutvustatud teaduslike uurimuste sisu – antud on ülevaade uurimustes esinenud meetodite ja lähenemise osas, ära on märgitud erinevate uurijate nägemus joogast ja selle teaduspõhisest mõjust, analüüsitud, milliseid sarnasusi ja erinevusi on erinevad uurijad jooga uurimise osas leidnud, milliseid küsimusi arutanud ja milliseid tulemusi leidnud, ning isegi seda, kas üldse ja kuidas on erinevad uurijad joogat spirituaalsena käsitlenud.

1. TEOREETILINE TAGAPÕHI

Käesolevas peatükis on iseloomustatud uue vaimsuse mõistet, ajaloolist konteksti ja selle seost joogaga. Veel on antud ülevaade jooga olemusest, ajaloost, religioosest ja sekulaarsest käsitlusest, selle eemse ja eetse perspektiivi võrdlusest ning positiivsest- ja negatiivsest mõjust.

1.1. Uus vaimsus – mõiste, ajalooline kontekst ja seos joogaga

Kuna sotsiaalmeedias on üha enam kõlapinda kogunud uue vaimsuse keskkond, selle jätkusuutlikkus ja kiire levik, sealjuures on joogat peetud uue vaimsuse subkultuuris levivaks praktikaks, on oluline heita valgust kõigepealt uue vaimsuse mõistele, selle taustale ja ajaloole.

Uus vaimsus kui kultuslik miljöö hakkas jõuliselt levima läänes ning sai alguse 1920. aastatel, mil Indias tehti katseid viia kokku teaduslik ja religioosne vaade joogale (Karjalainen, 2011: 208), mistõttu kirjeldati sellist vaimsust laiemalt kui spirituaalset miljööd, milles levivad erinevad ideed ja praktikad (Uibu, 2013: 7). Uue vaimsuse keskkonda kirjeldatakse mõistetega „alternatiivne“ ja „esoteeriline“, mis tähendab, et selles levivad erinevad vaimsed, alternatiivsed, esoteerilised uskumused ja praktikad, ning sellele keskkonnale on iseloomulik religioosne ja mittereligioosne põimumine (Uibu, 2020). Lisaks ei nõua uue vaimsuse keskkonnas osalemine järjepidevust. Siiski on sealsete õpetuste kasutamisel ning osalemisel sageli konkreetsed eesmärgid – näiteks vajadus leida lahendust mingile probleemile, soov saada maailma kohta teada midagi uut, või vajadus leida elus eesmärke ning proovida teistsugust elustiili. (Uibu, 2016a: 61–62)

Uue vaimsuse mõiste sotsiaaluuringutes tuleneb ingliskeelsest terminist *new spirituality* (Uibu, 2013: 12) ning see nähtus hakkas suuremat kõlapinda tekitama 1960ndate lõpus ja 1970ndate alguses, esinedes *new age* nime all – teadlaste jaoks aga oli probleem selles, et uue vaimsuse näol polnud tegemist sellise religiooniga nagu kristlus, millel on kindel

organisatsiooniline struktuur ja usutunnistus, mistõttu oli seda religioonina keeruline ära tunda (Altnurme, 2013: 19). Ka tänapäeval on uut vaimsust tihti vaadeldud nähtusena, mida usuks või religiooniks ei peeta (Uibu, 2013: 7) ning seda on lausa halvustava varjundiga nimetatud kultuseks, mida kusjuures on kasutatud kõigi viimaste sajandite jooksul kogu maailmas tekkinud uute religioossete fenomenide kohta (Rubinstein, n.d). Religioonisotsioloogias seevastu on uue vaimsuse mõistega tähistatud keskkonda, subkultuuri, milles alatasa tekivad, tegutsevad ja lõpetavad töö mitmesugused erinevaid tehnikaid (meditatsioon, jooga, vabastav hingamine, reiki jt) kasutavad grupid (Altnurme, 2013: 18), sealjuures tasub märgata, et erineva kogemuse ja suhtumisega inimestel on uue vaimsuse defineerimise ja nimetamisega seondult oma nägemus ning arusaam (Uibu, 2013: 12).

Uut vaimsust iseloomustab keskkond, milles pakutakse uuenduslikke religioosseid vastuseid kaasaegse maailma tingimustele, kusjuures peetakse antud nähtust „vastukultuurilisteks”, mis tähendab, et uut vaimsust nähakse alternatiivina lääne ühiskonna peavoolureligioonidele. Uue vaimsuse õpetused-praktikad on sageli eklektilised, pluralistlikud ja sünkretistlikud, kombineerides erinevatest allikatest pärit õpetusi ja praktikaid oma uskumussüsteemides, kusjuures selle vaimsusega liitumine on pakkunud konkreetsete vajaduste rahuldamist teemadel, mida paljud inimesed pole suutnud rahuldada traditsioonilisemate usuorganisatsioonide või kaasaegse sekulariseerimise kaudu. (Rubinstein, n.d)

Kuna uue vaimsuse keskkonnas levivad erinevaid teemasid hõlmavad õpetused, mille järgmine ei eelda püsivat kuulumist kogudusse ega mitteformaalsesse gruppi, on seda keeruline määratleda või analüüsida, lähtudes tavapäraest religiooni indikaatoritest nagu uskumused, kuulumus (religioosne identiteet) või religioossed praktikad (Uibu, 2016a: 60). Siiski on leitud, et uue vaimsuse keskkond on pakkunud inimestele võimalust oma elu ümber mõtestamiseks, andnud tuge erinevate probleemide korral, ning pakkunud vastuseid isegi eksistentsiaalse maailmakorraldusega seonduvate küsimuste kohta, millega sekulaarne teaduslik-materialistlik maailmavaade on hätta jäänud (Uibu, 2016b). Uue vaimsuse keskkonnas levivad siiski ka mõned „hallid” praktikad nagu näiteks **jooga**, mida saab harrastada ilma igasuguse „vaimse” taotluseta (Karjalainen, 2011: 202) –

sellest tulenevalt vajab kindlasti täpsustamist asjaolu, et lähenemine joogale sõltub sellest, kuidas inimesed seda tajuvad. Joogat kui lihtsalt võimlemist harrastatakse enamasti väljaspool uue vaimsuse keskkonda (nt spordisaalides, treening- ja ravirühmades), seevastu inimesed, kes harrastavad joogat uue vaimsuse keskkonnas, mõistavad seda siiski uue vaimsuse baasiideede (vaimne eneseareng, kooskõla kosmilise teadvusega jt) raamistuses.

Ehkki uue vaimsuse ühiskondliku olulisuse kohta on keeruline anda ammendavat ülevaadet, võib täheldada selle nähtavuse kasvu, mida võib pidada märgiks selle peavoolustumisest (Uibu 2016a: 61), mis omakorda näitab, et selle vaimsuse levima hakanud arusaamu ja praktikaid aktsepteeritakse laiemalt ning tihti ilma viideteta religioossusele või uuele vaimsusele. Huvitav on jälgida, kuidas viimase kümnendi peavoolustumisega on mina-vaimsuse praktikad ja ideed sulanud üha rohkem kultuurinormidega ühte – näiteks kasutatakse joogat inimeste seas tavapärase abivahendina (Uibu, 2020). Nii nagu teiste erinevate keskkondade korral, on ka uue vaimsuse keskkonnas peidus ohtusid, võimalusi väärkasutuseks või pettuseks – on ideid, mis haaravad kergesti enda kütke ega pruugi olla inimese jaoks soovivad, ent on ilmne, et vaimsed õpetused toimivad paljude inimeste jaoks ja neid on vaja (Uibu, 2016b), mida on näidanud uue vaimsuse ideede kiire levik ja inimeste huvi suurenemine ajas.

Kogu eelnevale tugines saab väita, et uue vaimsuse levik ja selle keskkonna mitmekesisus on tõstnud esile vajaduse mõista selle vaimsuse tausta, ajalugu ja mitmekihilisust, hõlmates erinevaid praktikaid ja ideid, mis pakuvad alternatiivi traditsioonilistele usunditele ja kaasaegsele sekulariseerimisele. Kuigi uue vaimsuse ühiskondlik tähtsus ja peavoolustumine on keerulised nähtused, on selle kasvav tunnus ja praktikate integreerumine kultuurinormidesse näidanud uue vaimsuse aktsepteeritust ja olulisust tänapäeva ühiskonnas.

1.2. Jooga olemus, mõiste ja ajalugu

Jooga tõlgendamine võib varieeruda vastavalt sellele, kuidas seda praktiseeritakse ja mõistetakse. Kui ühed võtavad joogat kui religioosset või vaimset praktikat, mis hõlmab keha, meele ja hinge ühendamist, on ka neid, kes näevad seda lihtsalt praktilise

harjutusena, mis aitab parandada füüsilist ja vaimset tervist. Kuigi jooga põhieesmärgiks on peetud inimese ühinemist universaalse teadvusega (Hirschi, 2003: 14), on keeruline jooga mõistet selgitada, sest palju on tekkinud vaidlusi teemadel, mis on millega täpselt seotud: kas hing, mis on ühendatud Jumalaga, teadvus, mis on ühendatud oma tõelise identiteediga, või midagi muud (Patel & Veidlinger, 2023: 2). Lisaks on keeruline jooga mõistet avada põhjusel, et selle erinevaid vorme on tohutult palju – joogast on saanud nii kunst, tants neurobioloogia, ja palju muud (Chakravorty, 2023: 257), lisaks on 20. sajandi alguses toodud jooga lähemale isegi Lääne arstiteadusele (Chakravorty, 2023: 258).

Jooga on India õpetustest pärit mõiste, mis tähendab vaimseid harjutusi ning seda on peetud meeleharjutuste sünonüümiks. Jooga kui meele kontrolli ja arendamise vahend on kasutusel nii hinduismis, budismis, džainismis kui sikhismis (Jooga, n.d) ja selle mõistel on palju erinevaid tähendusi, pärinedes sanskriti sõnast "yuj", mis tähistab "liitumist" või "ühendumist" (Patel & Veidlinger, 2023: 2). Sellest tulenevalt on nii ajaloolises kui kaasaegses keskkonnas vaadeldud joogat kui teed keha piiridest väljapoole astumiseni (Patel & Veidlinger, 2023: 15). Joogat on otsetõlkes tõlgitud nii "ühendamiseks" kui "ühinemiseks", uskudes, et antud praktika ulatus on kaugemal lihtsast kehalisest harjutusest, ühendades enese või teadvuse universaalse teadvuse või vaimuga. Joogat on peetud lähenemiseks, millega uurida meele olemust ja iseloomu, millega rõhutada praktiseerimist ja otsest kogemust. Veel peetakse joogapraktikat vanaks kunstiks, mille juured on keha ja hinge harmoneerimise protsessis, mis sümboliseerivad inimese integreerumist kõrgeimal tasemel ning hõlmavad mitmesuguseid meetodeid ja praktikaid. (Advantages and Disadvantages..., n.d)

Nagu varem mainitud, on joogat peetud nii kunstiks, tantsuks, ja teisteks tegevusteks, mis pakuvad tuge tervisliku eluviisi harrastamisel – tegemist on vaimse distsipliiniga, mille eesmärgiks on keha- ja meele vahelise harmoonia loomine ning tervise edendamise viis, millega ennetada haigestumist ja juhtida erinevaid terviseprobleeme (Advantages and Disadvantages..., n.d). Jooga tõlgendusraamid on üsna paindlikud põhjusel, et see praktika on viimase pooleteise sajandi jooksul hõlmanud endas nii maagiat, meditsiini, kehalist enesearengut kui enesetäiendamise viisi, mis toetuvad müstika jõule. Murekohaks aga on see, et kui joogat kasutatakse kommertsialiseerimise eesmärgil,

võivad kaasnedä mitmed sotsiaalsed probleemid nagu konkurents, mis keskendub individuaalsetele saavutustele nagu keerulised asendid või füüsiline jõudlus, mitte aga kogukondlikule heaolule – selline lähenemine võib muuta jooga vaimset mõtet ja olemust, sest rõhuasetus liigub isiklikule võidule ja saavutustele, mitte üksteise toetamisele ja harmooniale. Sellel intensiivsel rõhul on teinegi tagajärg – tekkida võib olukord, milles valgustumine, mis peaks olema vaimse ja moraalse kasvu sümbol, võib muutuda pigem füüsilise tugevuse ja konkurentsivõime näitajaks. Kui jooga fookus oli algselt vaimsel arengul ja kogukondlikul harmoonial, võib ülemäärane kommertsialiseerimine muuta selle peamiselt füüsiliseks võistluseks. Jooga ülemäärasel ärieesmärgil kasutamisel on veel üks murekoht – kui jooga muutub liiga kaubanduslikuks, võivad moonduda selle algne eesmärk ja väärtused – rõhu saaksid vaid materiaalsed saavutused, jättes varju vaimse ja kogukondliku poole. See hõlmab näiteks joogafestivale ja teisi üritusi, mis rõhuvad rohkem reklaamile ja rahalisele kasule, vähendades jooga tõelist vaimset olemust. (Alter, 2022: 62)

Joogat on Indias erinevates vormides praktiseeritud aastatuhandeid ja see on nüüdisajal levinud kogu maailmas. Mõnedes jooga praktikates kasutatakse keha kõrgemate teadvusseisunditeni viimiseks ning esoteeriliste jõudude omandamiseks erinevaid hingamis- ja kehakontrolli tehnikaid. (Patel & Veidlinger, 2023: 15). Joogat on käsitletud konstellatsioonina, mis edendab vaimset või kehalist distsipliini kui ümberkujundavat teed ideaali poole. See edendab tervist või vaimset kehaasendite harjutamise kaudu, ning seda on Lõuna-Aasia filosoofiates peetud teadmiste ligi saamise viisiks – püüdluseks saada ülevaade reaalsuse nähtamatutest struktuuridest. (Black, 2022: 606)

Jooga üritab ületada dualistliku eraldatuse vastandumist meele ja materia vahel. Kuigi seda on peetud püüdluseks jumalikuga ühineda, tehnikaks, mis annab ülivõimed, tervise, heaolu ja ilu otsinguks ning nõudluse ja pakkumise objektiks usuturul, on selle üldine eesmärk parandada inimese füüsilist, vaimset või emotsionaalset seisundit ning pakkuda inimestele, kes seda praktiseerivad, paremat toimimisvõimet ja elukvaliteeti. Jooga mõistet on sõnastatud veel komplekssete teadmiste ja võimete süsteemina, milles keha ja vaimu juhtimine annavad märku laiematest katsetest esindada ja mõnikord täielikumalt kontrollida maailma. (Black, 2022: 606) Kuna joogale on antud väga palju erinevaid

mõisteid, on selle mõtestamiseks oluline säilitada võimalikult palju teadlikkust sotsiaalsest keskkonnast ja iga konkreetse konteksti ajaloolisest eripärast, mille raames see vastu võeti ja ümber kujundati, kuna nii on võimalik anda tähendus kõigile erinevatele joogavormidele ning mõista neid nende loojate ja kujundajate elus ning kultuuris (Di Placido, Palmisano, 2023: 2).

Jooga sai alguse üle 5000 aasta tagasi iidsetes Indias, kus Induse-Sarasvati tsivilisatsioon arendas seda vaimse praktikana. Esimesed kirjalikud tõendid jooga kohta pärinevad iidsest India tekstist nimega Vedad, mis kirjutati umbes 1500 eKr. (Miller, 2023) Induse oru arheoloogilistest leiukohtadest, mis pärinevad ajavahemikust 3000–1500 eKr, on leitud pitsid, millel on kujutatud figuure joogapoosides, näiteks padmāsanas ehk lootose asendis, mis viitab sellele, et jooga praktiseerimine Indias ulatub enam kui 4000 aasta tagusesse aega. (Bryant, n.d)

Hilises Veda ajastus, umbes aastatel 800–600 eKr, ilmusid esimesed kirjanduslikud viited joogapraktikatele Upaniṣadide tekstides, mis märgivad intensiivset spekulatsiooniperioodi. Mahābhārata eeposes, mis on maailma suurim kirjanduseepos, mainitakse sõnu "jooga" ja "joogī" kokku umbes 900 korda, mis viitab jooga laialdasele levikule juba sajandeid enne meie ajastut. Bhagavad Gītā, mis on osa Mahābhārata eeposest, pühendab suure osa oma tekstist joogapraktikatele, mida peetakse "iidseteks", mis näitab, et jooga praktiseerimine oli levinud juba sajandeid enne meie aega. (Bryant, n.d)

Aja jooksul on jooga arenenud keerukaks füüsiliste, vaimsete ja spirituaalsete praktikate süsteemiks, mis pärandati edasi õpetajalt õpilasele. Kõige mõjukam nendest õpetajatest oli Patanjali, kes kirjutas joogasuutrad umbes 200 eKr. Joogasuutrad andsid tervikliku raamistikuga jooga praktiseerimiseks, sealhulgas jooga kaheksa haru, mida kasutatakse tänapäevalgi joogapraktika juhendina. Ajaloo jooksul on joogat praktiseerinud erinevad usugrupid, sealhulgas hindud, džainistid ja budistid. 19. ja 20. sajandi alguses hakkas jooga läänes populaarsust koguma, osaliselt tänu mõjukatele õpetajatele nagu Swami Vivekananda ja Paramahansa Yogananda. Täna praktiseeritakse joogat üle kogu maailma ning on olemas palju erinevaid stiile ja lähenemisviise. Kuigi mõned inimesed praktiseerivad joogat eelkõige vaimse või usulise praktikana, teevad paljud seda füüsilise ja vaimse tervise hüvede tõttu. (Miller, 2023)

Kokkuvõtvalt saab väita, et jooga kui mitmetahulise praktika tõlgendamine varieerub vastavalt sellele, kuidas seda praktiseeritakse ja mõistetakse. Seda on nähtud nii vaimse distsipliinina, läbi mille saavutada harmoonia keha ja meele vahel, ent ka praktilise harjutusena, mis pakub tuge füüsilise ja vaimse tervise parandamisel. Joogapraktikad on väga vanad ja seostuvad inimkonna varase tsivilisatsiooniga. Selle päritolu täpset sajandit on keeruline kindlaks teha, kuna jooga on aegade jooksul oluliselt arenenud ja muutunud ning seda saab rohkem pidada müütiliseks kui täpseks ajalooliseks sündmuseks. Seega on jooga näol tegemist areneva kontseptsiooniga, mis ulatub mitmete tuhandete aastate tagusesse aega ja on muutunud ning kohandunud erinevate kultuuride ja ajastute jooksul. Kuigi seda on seostatud mitmete tervise- ja vaimse heaolu eelistega, tuleb mõista ka jooga riskipotentsiaali ning praktiseerida vastutustundlikult ja teadlikult. Oluline on säilitada teadlikkus sotsiaalsest ja ajaloolisest kontekstist, milles jooga on arenenud, et mõista selle mitmekesisust ja tähendust erinevates kultuurides ja elusituatsioonides.

1.3. Jooga eemse ja eetse perspektiivi võrdlus ning religioosne käsitlusviis

On praktikuid, kes keskenduvad joogale kui praktilisele lähenemisele, mis hõlmab kehalisi harjutusi, hingamistehnikaid, meditatsiooni ja muud, mis aitavad leevendada ärevust ning depressiooni, sealjuures parandades üleüldist elukvaliteeti. Teisalt aga on joogat uuritud laiemalt veel religioossuse kontekstis, käsitledes seda kui religioosset praktikat, või selle mõju religioossetele veendumustele. Usulisi tavasid ja rituaale esineb inimühiskondades kõikjal maailmas ning need on laialt levinud (Charles *et al*, 2023: 30980).

Vaimse- ja ilmaliku jooga käsitlemises on vahe selles, kuidas inimesed on kogunud "midagi enam kui iseenda" tunnet, mis tähendab, et religioosne või vaimne iseloom on seotud sellega, kui palju suudab askeesipraktika või palve tekitada aukartust, imetlust või ühendustunnet millegi suuremaga (Charles *et al*, 2023: 30980). Religiooni seisukohast vaadeldes on *emic* ehk eemne (sisevaade uuritavale asjale) ja *etic* ehk eetne (välisvaade uuritavale) vaatepunkt mõlemad olulised. Eemset vaatepunkti omab osaleja ja eetsset see, kes asja kõrvalt jälgib. Tegu on sisemise ja välimise vastandamisega, kus eetsesse- ehk

väljastpoolt vaatesse lähenetakse läbi selle, kuidas nähakse teatud kultuuri, analüüsid selles tekkivaid nähtuseid, eemsel vaatel aga kaasab vaatleja arusaamu omaenda kultuurist, mis võivad moonutada asjast arusaamist (Hahn *et al*, 2011: 147).

Eemsel lähenemisel keskendutakse osalejate poolt sobilikuks peetavatele vaimse tähendusega üksustele, milles nähtuse tähendust püütakse vaadelda kultuurilises kontekstis sooviga mõista, kuidas kohalikud osalejad seda tajuvad ja kasutavad (Hahn *et al*, 2011: 149), mistõttu viitab eemne tasand inimestele või grupele, kes usuvad ja praktiseerivad joogat, olles otseselt seotud jooga kui praktika või eluviisiga. See tähendab, et jooga eemne tasand on seotud indiviidi uskumuste ja spirituaalse praktikaga, kus on fookus jooga praktikute endi kogemustel, veendumustel ja tõekspidamistel. See hõlmab nende isiklike arusaamu joogast, selle mõjust nende elule ning nende uskumusi jooga vaimse või religioosse tähenduse kohta.

Seevastu saab eetselt uurida nähtuseid väljaspool konkreetset kultuurilist konteksti ning sedasi vaadelda universaalseid mustreid ja seaduspärasusi (Hahn *et al*, 2011: 149), mis tähendab, et jooga mõju saab uurida objektiivsete ja empiiriliste meetodite abil, püüdes mõõta ja analüüsida selle mõju läbi erinevate aspektide. Sellel tasandil on religioon, kui see on etnilise grupi identiteedi osa, seotud kogukonna, kultuuri ja traditsioonidega ning kuigi iga inimene võib omada isiklike uskumusi ja praktikaid, on eetne tasand sageli seotud identiteedi ja ühiste väärtustega, mis on olulised terve kogukonna jaoks. Eetse tasandi fookus on mõõta ja uurida jooga mõju läbi erinevate aspektide (füüsiline tervis, vaimne heaolu, stressitase jm).

Seega kuigi eemne ja eetne joogakäsitus võivad olla omavahel seotud, on neil sageli erinevad eesmärgid ja lähenemisviisid, kus eemne tasand keskendub pigem isiklikele kogemustele ja veendumustele, samas kui eetne keskendub objektiivsetele andmetele ja teaduslikele meetoditele jooga mõju uurimisel.

Pöördudes religiooni juurde, saab väita, et see muutub ajas vastavalt sellele, kuidas ühiskond ja kultuur erinevaid praktikaid ja uskumusi tõlgendavad ning kategoriseerivad. Kui jooga liigitatakse religiooni alla, võib see mõjutada religiooni kui terviku mõistmist ja kogemist, sealhulgas religiooni mõistet, tuues sisse uusi elemente ja tähendusi sõltuvalt

selle tõlgendamisest ja praktiseerimisest. Vastavad muutused võivad erineda sõltuvalt sellele, millise religioosse traditsiooni raames joogat praktiseeritakse, kuidas tõlgendatakse, integreeritakse erinevatesse religioossetesse traditsioonidesse, ja kuidas ühiskond ning kultuur reageerivad sellele muutusele.

Di Placido & Palmisano on oma 2023. aasta uurimuses³ põhjendanud, et religiooni ja vaimsust pole mõtet vastandada ega otsida selles vastanduses kohta joogale, sest kõik on omavahel põimunud. (Di Placido, Palmisano, 2023: 14). Blée oma 2022. aasta uurimuses⁴ on väitnud, et vaid religioonisisene lähenemine võimaldab erinevate kehaasendite praktiseerimise käigus kaasata palvetamist ja pühaga ühenduse loomist, kuna sel viisil avastab sellises sisemises meditatiivses seisundis olev kristlane, et religioosne teispoosus ei ohusta tema usku, vaid on privilegeeritud viis selle tugevdamiseks, pakkudes võimalust oma olemuse üle sügavamalt mõtiskleda, ning vabaneda raskustest. Religioosus aga ei pruugi alati olla seotud püha või eksistentsiaalsete küsimustega. Näiteks kaitsevad kristliku jooga pooldajad ideed, et posturaalset joogat ehk traditsioonilise jooga meditatiivset varianti on võimalik käsitleda vaid stressi leevendamise meetodina, mis on küll suurepärane abivahend meelerahu saavutamisel, aga mitte religioosne viis, millega patte lunastada. (Blée, 2022: 15).

Saab märkida, et jooga religioosne liigitus võib anda joogale sügavama vaimse tähenduse, kus praktikud otsivad ühtsust või ühendumist kõrgema jõu või jumalikkusega. Selline lähenemine võimaldab joogapraktikaid rikastada erinevate religioossete elementidega, nagu meditatsioon, palved või pühad rituaalid, mis on levinud näiteks hinduismis, budismis või teistes religioonides. Joogat võidakse praktiseerida kindlate usuliste veendumuste alusel nagu karma või reinkarnatsioon, see võib kujuneda osaks suuremast religioossetest süsteemist või traditsioonist, integreerudes teiste religioossete praktikatega nagu meditatsioon, palve või rituaalid. Teisalt avardab jooga religioosne käsitlus arusaama sellest, mis üleüldise religioosse kogemuse ja praktika moodustab. Selline käsitlemine võib viia erinevate religioossete traditsioonide vahelisele koostööle, kus

³ Di Placido, M., & Palmisano, S. (2023). A Preliminary Genealogy of Yoga in Italy: Between Religion and Contemporary Spirituality. *Religions*, 14(6), 1–18. <https://doi.org/10.3390/rel14060800>

⁴ Blée, F. (2022). What Can Postural Yoga Contribute to an Embodied Christian Spirituality? An Analysis of the Strengths and Weaknesses of Postural Yoga in the Light of Kashmir Śivaism. *Religions*, 13(2), 1–18. <https://doi.org/10.3390/rel13020120>

joogapraktikaid ühendatakse teiste usuliste praktikatega, luues seeläbi uusi religioosseid ühendusi. Lisaks võib jooga kui religiooni mõistmine pakkuda religioonidevahelisi dialooge millega suurendada teadlikkust ja mõistmist mitmekesisusest religioossetes praktikates, aidates kaasa avatusele erinevate religioossete kogemuste suhtes.

1.4. Jooga praktiseerimise kasutegurid

Kliinilised uuringud on näidanud, et joogal on tervisele kasulik ja statistiliselt oluline mõju, sest see tõstab immuunsust, tugevdab kopse ja parandab vaimset heaolu, mistõttu on ka Ameerika Ühendriikides asuv Riiklik Täiendava ja Alternatiivse Meditsiini Keskus (NCCIH⁵) tunnustanud joogat kui praktikat alternatiivse või täiendava meditsiini seadusliku vormina (Patel & Veidlinger, 2023: 15). Tõendid on näidanud, et joogal on erinevaid terviseiga seotud eeliseid, nagu stressi ja kõrgvererõhu ohjamine (Nalbant *et al*, 2021: 69), depressiooni leevendamine, enesetunde tõstmine (Jasti *et al*, 2023: 277), kortisooli taseme vähendamine (Ozturk, Tezel, 2021: 8), vaimse tervise probleemide sümptomite vähendamine (Ozturk, Tezel, 2021: 1), söömishäirete ravimine (O'Brien *et al*, 2023: 1), isegi vangide toetamine rehabilitatsiooniprotsessi ajal (Kovalsky *et al*, 2021: 687) ja palju muud, mistõttu on joogat tihti presenteeritud kui vahendit oma elu muutmiseks, tervise tugevdamiseks ning halbade harjumustest, nagu alkohol ja suitsetamine, vabanemiseks (Puustinen, Rautaniemi, 2015: 60). Lisaks on tõestatud, et jooga on toetanud taastusravi pärast õnnetusi või haigusi ning seda kasutatakse ka menopausist tingitud vaevuste, astma (Puustinen, Rautaniemi, 2015: 58-59) ja unetuse leevendamiseks (de Diego-Cordero *et al*, 2022: 507).

Jooga praktiseerimine on tihti aidanud parandada füüsilist vormi, pakkudes ka kasusid vaimse tervise osas (Telles, 2021: 5). Sel praktikal on isegi võime parandada enesehinnangut ning mõjutada positiivselt naiste nägemust oma kehakuvandist, vähendades eneseobjektistamist ning suurendades keha tajumist ja sellega ühenduse loomist (Alleva *et al*, 2020: 193). Leiud on veel viidanud, et joogal põhinev hingamisharjutuste praktika on aidanud leevendada isegi Covid-19 kergeid ja mõõdukaid sümptomeid kogevate haiglaravipatsientide psühholoogilist heaolu, pakkudes ohutut,

⁵ National Center For Complementary and Alternative Medicine

mitteinvasiivset ning ökonoomset leevendusviisi erinevatele psühholoogilistele sümptomitele nagu depressioon, ärevus ja stress (Yadav *et al*, 2024: 4). Seega on teada, et jooga avaldab positiivset mõju nii psühholoogiliselt kui füüsiliselt, ning joogat praktiseerinud inimesed on väitnud, et lisaks kõigele muule on see olulisel määral tõstnud nende enesetunnet (Naisby *et al*, 2023: 8). Lisaks võimaldab jooga teraapia praktiseerimine oluliselt vähendada lihasvalu, ebamugavustunnet ja parandada une kvaliteeti, ent oluline on teada, et mida pikem on praktiseerimise aeg, seda paremad on tulemused (Pravalika *et al*, 2023: 1355), mistõttu on igasuguse praktika korral meelepäraste tulemuste saavutamiseks vajalik regulaarne oma aja pühendamine (Rosin-Pindmaa, 2022: 439). Seega on joogal positiivne mõju inimeste igapäevaelule, pakkudes tuge nii vaimsele ja füüsilisele tervisele ning heaolule.

1.5. Jooga praktiseerimise riskid

Negatiivsete mõjude uurimine joogapraktikas on keeruline põhjusel, et suurem osa uurimusi on siiski keskendunud jooga positiivsele mõjule. Kuigi aastate jooksul on jooga praktikaid seostatud hea tervise ja vitaalsusega, mille poosid lisaks kõigele muule vähendavad stressitaset, vererõhku ja südame löögisagedust, on sellelgi tegevusel omad riskid (Johnson, 2022), mistõttu tuleb mõista, et individuaalne kogemus ja reageerimine joogale võivad olla erinevad ja on oluline joogaprogrammiga alustades konsulteerida vajadusel arstiga ja kuulata oma keha. Kuna joogat on tihti peetud treeningvormiks, on seda oluline teha õigesti ja mõõdukalt, et vähendada erinevate vigastuste riski, sealjuures mõista, et teatud poosid sobivad vaid inimestele, kelle tervislik seisund on hea – jooga võib valesti kasutades halvendada juba olemasolevaid vigastusi (Pratt, 2017). Oluline on märkida, et joogaga seonduvasse suurimasse riskigruppi on paigutatud kõrge vererõhu-, põlve-, kaela-, puusa- ja seljavalude all kannatavad inimesed (Johnson, 2022), ent ka seda vaid siis, kui seda kasutada valesti.

Kuigi joogat on peetud tõhusaks viisiks nii hea tervise hoidmiseks kui vormis püsimiseks, on leitud, et mõned jooga poosid võivad põhjustada mitmeid vigastusi ja traumasid (Broad, 2012). Negatiivsest aspektist on erinevad jooga-uuringud toonud välja teatud riske seoses jooga praktiseerimisega, millest kolm kõige negatiivsemat olid joogas osalenute valud ja lihaspinged, lihaste vigastused ning väsimus (Telles *et al*, 2021: 5).

Kirjeldatud on juhtumeid, kus inimesed on kogenud ülepinget, venitusrebendeid, kõõluse- ja sidemekahjustusi, närvi- ja seljaajuvigastusi (Broad, 2012), lihasvalu, eriti ülajäsemetes (tundlikumad on õlad, küünarnukid, käed, randmed) (Pratt, 2017), peapööritust, kurnatust, dehüdratsiooni, lihasluukonna vigastusi, ebastabiilsust liigestes, kõõlusetüve ning kämblakanali sündroomi, glaukoomiga seotud probleeme ja isegi vererõhu tõusu (Advantages and Disadvantages..., n.d). Lisaks on liialt keeruliste pooside võtmine või enda painutamine üle võimete piiri tekitanud erinevaid pikaajalisi kahjustusi, nagu aju- ja veresoonekonnahaigusi ning selja- ja kaelavigastusi. Ka on hoolimatu tegutsemise käigus kogetud ootamatut kahju nagu ägedat peavalu, närvikahjustusi, veresoonte ummistust, millega kaasnevat halvatust, ja kehvemal juhul isegi insulte. (Broad, 2012)

On oluline mõista, et igasugune üleliigne füüsiline pingutus nii nagu tavatreeningus, pole ka joogatundides soovituslik, kuna võib põhjustada püsivat ebamugavustunnet ja kroonilisi terviseprobleeme nagu migreeni, tasakaaluhäireid, pearinglust ja peenmotoorika halvenemist, mis näitavad, et jooga, hoolimata sellest, et seda peetakse sageli tervendavaks ja taastavaks praktikaks, võib olla potentsiaalselt ohtlik, eriti kui seda tehakse liigse entusiasmiga või ilma piisava juhendamiseta (Broad, 2012). Siiski pole oluliseks hirmuks põhjust, vaid on vajalik teadvustada, et kõige raskemad negatiivsed tagajärjed saavad tekkida vaid juhul, kui joogat tehakse üle võimete piiride või ilma järelevalveta, mistõttu on jooga alustajatel kasulik kõigepealt pidada nõu kogenud instruktoriga, et vältida igasuguseid ohte – kogenematud instruktorid ja õigete joogaasendite mittetundmine võivad mõlemad olla võrdselt kahjulikud (Advantages and Disadvantages..., n.d).

Kuna kaela-, randme-, õla- ja seljavigastused on olnud kõige sagedasemad negatiivsed tagajärjed joogat praktiseerides, on oluline tagada, et joogaõpetaja teab, kuidas praktiseerijaid joogaasendites abistada ja ennetada üleliigset pingutamist. Siiski kuigi jooga praktiseerimine on toonud endaga kaasa teatavaid riske, on enamus probleemide põhjused hõlmanud hooletust või joogaasendite mõistmise puudumist – mõõdukas praktiseerimine aitab ära hoida negatiivseid kõrvalmõjusid või igasugust riski (Advantages and Disadvantages..., n.d), mistõttu saab väita, et nii nagu igal teisel

treeningul, on ka joogal omad eelised ja puudused ning riskid pole kindlasti piisavaks põhjuseks selle praktika vältimiseks, sest need saab pooside korrektse praktiseerimise käigus hõlpsasti kõrvaldada (Johnson, 2022).

Kokkuvõttes näitavad jooga-uuringud, et kuigi joogal on omad riskid, on neid võimalik mõistliku lähenemise ja teadliku praktikaga oluliselt vähendada. Oluline on alustada joogatreeningutega ettevaatlikult, arvestades oma keha piire ning vajadusel konsulteerida arstiga. Jooga võib küll pakkuda mitmeid füüsilisi ja vaimseid eeliseid, ent vaid juhul, kui seda tehakse õigesti ja mõõdukalt – oluline on õppida tundma enda keha ning kuulata selle signaale. Kokkuvõtvalt on jooga väärtuslik praktika, mis võib tuua kasu vaid juhul, kui seda tehakse vastutustundlikult ja teadlikult.

2. VÖRDLEV OSA

Käesolevas peatükis on tutvustatud teaduslikke uurimusi, tuues välja nende sisu, eesmärgid, uurimismeetodid, -küsimused, -probleemid, erinevad joogavormid/stiilid, jooga käsitluse, leitud tulemused, järeldused ja arutelu. Artiklid on valitud selle järgi, et need hõlmavad erinevaid jooga mõju aspekte nagu vaimne- ja füüsiline tervis, üldine heaolu, stressi ja ärevuse vähendamine ning erinevate keeruliste terviseseisundite leevendamine. Antud on ülevaade, milliseid meetodeid on kasutatud küsimustele vastuste saamiseks, kirjeldatud, kuidas on erinevad uurijad mujal maailmas tõestanud teaduspõhiselt jooga mõju, ja mida on peetud oluliseks selle mõju iseloomustamisel. Veel on kirjeldatud, milliseid sarnasusi ja erinevusi on erinevad uurijad jooga uurimise osas leidnud, milliseid küsimusi on arutatud ja milliseid tulemusi on ühed-teised uurijad leidnud. Kõige lõpus on analüüsiosa, milles arutletakse selle üle, kuidas on erinevad uurijad joogat religioonina käsitlenud.

2.1. Ülevaade uurimistööde metoodikast ja valitud lähenemistest

Käesolevas peatükis on esitatud ülevaated 20 erineva teadusliku uurimuse osas, kirjeldades lühidalt, kes, mis aastal, millise eesmärgiga, mil kombel ja mis meetodil jooga mõju uuris, ning milline oli tulemuste kokkuvõte, arutelud ja järeldused. Teaduslikud uurimused on sõelale valitud selle järgi, et neis räägitakse jooga otsesest mõjust.

Uurimuste ülevaates on töö autor kirjeldanud, milliseid jooga liike on erinevates artiklites uuritud ja milles need liigid seisnevad. Sealjuures on kirjeldatud, mida eri uurijate arvates jooga endast kujutab, ehk milles on eri uurijad näinud jooga mõju ja toimet, ning milles see seisneb. Lisaks on kirjeldatud, kas üldse ja kuidas on uurijad arvestanud jooga uue vaimsuse konteksti mõjuga – ambitsiooniga pääseda ligi uut tüüpi võimetele (nt

juurdepääs vaimsele maailmale), või nähti antud praktikat vaid füüsilise, selgelt mõõdetavana (nt meelesharjutused, liigutused). Välja on toodud, mil kombel jooga liikide vaimne kontekst on kirjeldatud ja kuidas erinevad uurijad seda mõistavad ehk millisel kombel joogat mõistetakse jälgitavate uuringute arengute kontekstis.

2.1.1. Esimene analüüsiv uurimus

2021. aasta uurimuses ”Kas jooga aitab üle saada kuritegevuslikust käitumisest? Jooga mõju retsidiivsusele Iisraeli vanglates”⁶ **vaatlesid** Kovalsky, S. ja teised viie aastase jälgimisperioodi jooksul joogapraktika mõju retsidiivsusele Iisraeli vanglates. Murekohana nähti, et veidi alla poolte kinnipeetavatest satuvad viie aasta jooksul peale vabanemist taas trellide taha, millest tulenevalt oli uurimise **eesmärk** hinnata joogapraktika mõju vabastatud vangide uuesti vangi sattumise vähendamisele, võrreldes tulemusi kontrolltühmaga (ehk nendega, kes joogatundides ei osalenud).

Eesmärgi saavutamiseks arutleti järgnevaid **probleeme**: Kuidas mõjutab vangide joogaprogrammides osalemine nende retsidiivsuse määra pärast vanglast vabanemist? Kas vanglate joogaprogrammidel on pikaajaline mõju vangide käitumisele ja taasintegreerumisele ühiskonda pärast vangist vabanemist? Kuidas propensity-score matching (PSM) meetodit kasutades hinnati vanglate joogaprogrammide mõju vangide retsidiivsusele? Propensity-score matching (PSM⁷) ehk kalduvusskoori sobitamise **meetodit** kasutades võrreldi kahe rühma vangide tagasilanguse määra, viies läbi retrospektiivne kvantitatiivne uuring, mille eesmärk oli minimeerida erinevusi uuringu- ja võrdlusrühma liikmete vahel.

Uurimuses vaadeldi mitmeid **joogastiile**, sealhulgas Vijnana, Ashtanga, Iyengar ja Vinyasa jooga. Jooga **toimet** tõlgendati mitmel viisil, ent mõlemal juhul peeti seda positiivseks vahendiks, mis võimaldab isiklikult ja inimlikult kasvada, hõlbustab eneseteadlikkust ja -mõistmist ning lõõgastumist, kasutades erinevaid asendeid,

⁶ Kovalsky, S., Hasisi, B., Haviv, N., & Elisha, E. (2021). Can Yoga Overcome Criminality? The Impact of Yoga on Recidivism in Israeli Prisons. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 65(6–7), 671–691. Doi: 10.1177/0306624X20914494

⁷ Propensity score matching - on kvaasiekspérimentaalne meetod, mille puhul uurija kasutab statistilisi meetodeid tehislaku kontrollrühma loomiseks, sobitades iga töödeldud ühiku sarnaste omadustega töötlemata ühikuga. (Propensity Score Matching, n.d)

hingamis-ja lõõgastustehnikaid ning meditatsiooni. Leiti, et jooga erinevad elemendid, nagu füüsilised harjutused, hingamistehnikad ja meditatsioon, võivad kõik toetada vaimset ja isiklikku arengut ning olla kasulikud kinnipeetavate rehabiliteerimisel, aidates neil saavutada parem emotsionaalne tasakaal ja käitumise kontroll. Uurijad rõhutasid, et joogal on potentsiaal toetada kinnipeetavate sisemist kasvu, mis võib aidata vähendada korduvkuritegevust ja soodustada positiivseid muutusi nende elus. **Uurijad käsitlesid joogat** vaimse ja spirituaalse praktikana, mis ühendab keha ja hinge ning soodustab eneserefleksiooni. Artiklis tõsteti esile, et joogapraktika võib viia spirituaalse kasvuni ning pakkuda teed sisemise rahu ja mõtiskluste juurde. Mainiti, et jooga võib olla tõhus viis vaimse ja spirituaalse kasvu soodustamiseks ning aidata kinnipeetavatel tegeleda eneseanalüüsi ja isikliku arenguga. Lisaks võib jooga praktiseerimine aidata kaasa paremale rehabilitatsioonile ja emotsionaalsele kontrollile, luues võimalusi suuremaks sisemiseks rahuks ja positiivsemaks eluvaatenurgaks.

Tulemused näitasid, et joogat praktiseerinud vangidel oli madalam retsidiivsuse määr võrreldes nendega, kes antud praktikas ei osalenud. See viitab sellele, et joogal võib olla positiivne **mõju** tagasilanguse ennetamisel. **Järeldustega** leiti, et eksperimentaalsed järeluuringud on vajalikud jooga spetsiifilise mõju mõistmiseks ja selle mõju hindamiseks erinevate vangide puhul, lähtudes süüteo liigist, motivatsioonist ja teistest omadustest.

2.1.2. Teine analüüsitav uurimus

Cramer, H. ja tema kaasautorite 2013. aasta uurimisartiklis "Jooga depressiooni maandamiseks: randomiseeritud kontrollitud uuringute süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs"⁸ analüüsiti jooga mõju depressiooniga patsientide seas. Kuigi varasemate uuringutega on tõestatud, et joogal on positiivne mõju depressiooni sümptomitele, püstitati **uurimisülesanne**: vajadus koguda rohkem teaduslikku tõendusmaterjali, et paremini mõista jooga mõju depressioonile, sealhulgas selle lühiajalisi ja pikaajalisi mõjusid ning efektiivsust võrreldes teiste ravimeetoditega. Käesoleva uuringu **eesmärk** oli täita see lünk teaduses ning anda täpsem ülevaade jooga rollist depressiooni ravimisel, pakkudes sellega tuge ja juhtnööre nii tervishoiutöötajatele kui patsientidele.

⁸ Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depression & Anxiety* 30(11), 1068–1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>

Uurimisküsimused antud artiklis keskendusid jooga mõju uurimisele depressiooniga patsientidele: Milline on jooga mõju depressiooniga patsientidele? Kas joogal on potentsiaali depressiooni ravimisel ja sümptomite leevendamisel? Millist tüüpi jooga võib olla kõige tõhusam depressiooni ravimisel? Kuidas jooga mõju erineb sõltuvalt depressiooni raskusest ja patsientide taustast? Uurimistöö viidi läbi süstemaatilise ülevaate ja metaanalüüsi **meetodil**, kus koguti andmeid erinevatest randomiseeritud kontrollitud uuringutest, milles uuriti jooga mõju depressioonile.

Joogat uuriti erinevate **joogavormide** kontekstis, mis hõlmasid nii kompleksseid, kehalisi ja meditatsioonipõhiseid programme. Komplekssed joogaprogrammid hõlmasid füüsilisi poose koos hingamisharjutuste või meditatsiooniga, samas kui kehalised programmid keskendusid peamiselt füüsilistele harjutustele. Meditatsioonipõhised joogaprogrammid hõlmasid erinevaid meditatsioonitehnikaid. Kuigi uurimuses on mainitud, et jooga pärineb India filosoofiast ning sellel on olnud traditsiooniline vaimne komponent, mis on olnud osa joogapraktikast tuhandeid aastaid, kirjeldati traditsioonilist joogat kui kompleksset praktikat, mis hõlmab eetilist eluviisi, vaimseid praktikaid, füüsilist aktiivsust, hingamisharjutusi ja meditatsiooni (konkreetset meditatsiooni sisu ei täpsustatud), eesmärgiga ühendada keha, meel ja vaim, ei pööratud artiklis erilist rõhku **jooga vaimse kontekstile**, vaid pigem füüsilisele ja psühholoogilisele mõjule depressiooni sümptomite leevendamise osas. Jooga vaimset konteksti kirjeldati kui meetodit, mis hõlmab füüsilisi harjutusi, hingamistehnikaid ja/või meditatsiooni ning seda mõisteti peamiselt füüsilise ja vaimse heaolu parandamise meetodina. Uurijad rõhutasid jooga praktilist kasu depressiooni ravimisel, kuid ei arutanud sügavamalt jooga vaimset mõõdet.

Uuringu **tulemused** näitasid piiratud kuni mõõdukat tõendusmaterjali selle kohta, et jooga võib leevendada depressiooni, raskust ja ärevust lühiajaliselt. **Järeldustes** mainiti, et erinevad uurijad märkasid **jooga** mitmekülgset **mõju**. Mõned nägid joogat tõhusa vahendina rõhutuse tunde ja ärevuse vähendamiseks, samas kui teised käsitlesid seda praktikat pigem toetava ravimeetodina depressiooni ravis. Jooga mõju seostatakse sageli keha ja vaimu tasakaalu (füüsilised harjutused, hingamistehnikad ja meditatsioon, mis töötavad koos, et parandada inimest tervikuna) taastamisega ning stressi vähendamisega.

Uurijad rõhutasid, et jooga võib olla kasulik lisandvahend depressiooni ravimisel ja seda lühiajaliselt, kuid täpsemate järelduste tegemiseks on vaja edasisi uuringuid. **Arutleti** selle üle, et vaatamata uurimistöö metoodilistele piirangutele, nagu madala kvaliteediga ja puuduvad pikaajalised uuringud ning andmed kõrvaltoimete kohta, kinnitavad tulemused siiski jooga ohutut potentsiaali depressiooni ravimisel. Leiti, et meditatsioonil põhinev jooga võib olla tõhusam depressiooni ravis kui teised vormid.

2.1.3. Kolmas analüüsiv uurimus

Bower, J. E. ja teised uurisid 2015. aastal artiklis "Mindfulness-meditatsioon noorematele rinnavähki põdenutele: randomiseeritud kontrollitud uuring"⁹ jooga toimet rinnavähi üle elanud naiste osas, kes olid diagnoosi saanud 50-aastaselt või nooremalt. Murekohaks oli vajadus suunatud mõjutamise järele, mis aitaksid premenopausis naistel, kellele on diagnoositud rinnavähk, toime tulla psühholoogiliste ja käitumuslike häiretega pärast vähiravi – ehk peeti oluliseks leida tõhusaid meetodeid, mis aitaksid noortel rinnavähist paranenutel vähendada stressi, depressiooni ja põletikulist aktiivsust, sealjuures parandada nende elukvaliteeti pärast ravi. **Uuringu eesmärk** oli hinnata lühiajalise jooga praktiseerimise mõju psühholoogilistele, käitumuslikele ja bioloogilistele tulemustele.

Uurimisküsimusi käsitleti kolme põhiteema kaupa, millest esimene oli mõju psüühikale ja käitumisele: kuidas mõjutab jooga stressi, depressiooni ja mitmete füüsiliste sümptomite, nagu väsimus ja unehäired, vähendamist noortel rinnavähiga patsientidel? Teine ja kolmas küsimus tõstatati bioloogiliste näitajate osas: Kas joogal on põletikulisi protsesse vähendav mõju noortele rinnavähi diagnoosiga patsientidele? Kuidas mõjutab jooga praktiseerimine põletikuliste protsesside vähenemist kehas? Ning viimasena käsitleti püsivuse teemat: Kui püsivad on joogaga tegelemise positiivsed mõjud kolm kuud peale selle praktiseerimist, noortel rinnavähi ellujäänutel? Vastuseid otsiti randomiseeritud kontrollitud uuringuga, kus osalejad jagati juhuslikult kahte rühma:

⁹ Bower, J. E., Crosswell, A. D., Stanton, A. L., Crespi, C. M., Winston, D., Arevalo, J., Ma, J., Cole, S. W., & Ganz, P. A. (2015). Mindfulness meditation for younger breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancer (0008543X)*, 121(8), 1231–1240. Doi: 10.1002/cncr.29194

joogapraktikates osalejad ja ootejärjekorras olev kontrollrühm (selles rühmas osalejad ei osalenud joogapraktikates selle praktiseerijatega samal ajal, kuna neid kasutati võrdlusena, et hinnata, kas joogapraktikas osalemine tõi kaasa mõõdetavaid muutusi. Pärast 3-kuulise järelkontrolli lõppu anti ootejärjekorra kontrollrühmale võimalus osaleda samasuguses joogapraktikas). Osalejad täitsid enne ja pärast praktikates osalemist küsimustikke ning andsid vereanalüüse. Lisaks toimus kolm kuud hiljem järelhindamine, millega psühholoogilisi ja käitumuslikke tulemusi hinnati küsimustike abil, ning bioloogilisi tulemusi vereanalüüsidega. Andmete analüüsiks kasutati lineaarseid segamudelite ja bioinformaatilisi **meetodeid**, millega koguti vereproove, et uurida põletiku ja geeniekspressiooni markereid (need markerid hõlmasid pro-põletikulisi gene ja muid tegureid, mis võivad mõjutada põletikku ja stressi). Uurijad kogusid andmeid erinevate psühholoogiliste, käitumuslike ja bioloogiliste tulemuste kohta, sealhulgas stressi, depressiivsuse sümptomite, väsimuse, unehäirete, menopausi sümptomite ja põletikuliste näitajate kohta, arvestades erinevaid statistilisi muutujaid nagu vanust, kehamassiindeksit ja ravi tüüpi.

Jooga liikideks, mida käsitleti, olid *mindfulnessi* ehk teadveloleku praktikad, mis hõlmasid meditatsiooni, kehalist liikumist ja keha-meele seoseid. Siinkohal tähistasid keha-meele seosed kontseptsiooni, milles inimese füüsiline keha ja vaimne seisund on omavahel tihedalt seotud ja mõjutavad teineteist, mis tähendab, et inimese füüsiline tervis, emotsioonid, mõtted ja käitumine on vastastikku mõjutatavad. Keha-meele seosed on oluline kontseptsioon tervise ja heaolu uurimisel, sest need rõhutavad, et vaimne ja füüsiline tervis ei ole eraldiseisvad, vaid moodustavad terviku.

Uurimistulemustega leiti, et jooga praktiseerimine vähendas stressi ja parandas depressiivseid sümptomeid. Lisaks täheldati paranemist füüsiliste sümptomite osas väsimuses, unehäiretes ja menopausi sümptomites, sealjuures paranes positiivsete psühholoogiliste protsesside osas meeleolu, suurenes rahutunne ning avardus elumõtte nägemine. Bioloogilisel tasandil leiti, et jooga praktiseerimine vähendas põletikulisi näitajaid. Kuigi neid tulemusi saaks vaadata ka läbi spirituaalse või eksistentsiaalse perspektiivi, näiteks elumõtte leidmine või sisemise rahu saavutamine, tundub, et uuringu rõhuasetus oli rohkem seotud psühholoogilise ja füüsilise tervisega. Uurimuses ei

mainitud selgesõnaliselt spirituaalset praktikat ega toodud esile konkreetseid vaimseid elemente või religioosseid tavasid, mistõttu tundub, et autorid käsitlesid joogat peamiselt kui vahendit stressi, depressiooni ja füüsiliste sümptomite vähendamisel, mitte otseselt spirituaalse praktikana.

Arutelud ja järeldused keskendusid uurimistulemuste tõlgendamisele ning nende praktilisele ja teaduslikule tähtsusele. Artiklis arutleti suuresti jooga mõju üle vähipatsientide vaimsetes ja käitumuslikes aspektides, ent leiti, et jooga kasulik mõju vaatamata positiivsetele tulemustele pärast jooga praktiseerimist polnud 3-kuud hiljem enam säilinud, mis näitab olulisust jätkata selle praktiseerimisega, või vajadusega pakkuda täiendavat tuge. Uurijad leidsid, et on oluline teha lisauuringuid, sest kuigi leiti paljulubavaid tulemusi jooga mõju osas noorematele rinnavähi ellujääjatele, on vaja täiendavaid uuringuid suurema valimi ja pikema jälgimisperioodiga, et paremini mõista jooga pikaajalist mõju ning selgitada välja optimaalsed jooga praktiseerimisviisid ja -mudelid.

2.1.4. Neljas analüüsitav uurimus

Mahesh, N. T. ja teised oma 2018. aasta uuringus "Jooga psühhofüsioloogiline mõju kolledži üliõpilaste stressile"¹⁰ uurisid jooga mõju stressiga toimetuleku osas noorte täiskasvanud kolledžiõpilaste seas, kes seisavad silmitsi kõrghariduse omandamisega seotud väljakutsetega. Töös toodi murekohana välja, et üliõpilased seisavad silmitsi kriitilise arenguperioodiga, kus tuleb toime tulla nõudliku akadeemilise tööga ja õppida iseseisvalt hakkama saama. Eeldati, et jooga kui iidne füüsiline ja vaimne tegevus, avaldab tuju tõstvat ja stressi langetavat mõju, millest tulenevalt oli uurimuse **eesmärk** leida, kuidas joogaga tegelemine mõjutab psühhofüsioloogiliste näitajate alusel noorte täiskasvanute stressitaset.

Vastuseid otsiti järgmistele **küsimustele**: Kuidas mõjutab jooga psühhofüsioloogilisel tasandil stressi noorte täiskasvanute kolledžiõpilaste seas? Millised on jooga psühhofüsioloogilised mõjud stressitasemele kolledžiõpilaste hulgas? Kuidas võrrelda

¹⁰ Mahesh, N. T., Sony, K., & Tikhe, S. G. (2018). Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(1), 43. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5868218/>

erinevate joogapraktikate mõju erinevatele kolledži alarühmadele, näiteks ülekaalulistele, istuvatele ja suitsetavatele õpilastele? Uurimistöös kasutati kirjanduse ülevaate **meetodit**, mis tähendab, et teadlased kogusid ja analüüsisid erinevaid olemasolevaid uurimusi ja teaduslikke artikleid, et teha kokkuvõtte jooga mõjust psühhofüsioloogilisel tasandil.

Töös kirjeldati mitmeid **joogastiile**, nagu Suryanamaskara (päikesetervitus), pranayama (hingamisharjutused), ning erinevaid joogaasendeid, nagu Tadasana (palmipuu poos), Vrikshasana (puu poos), Padahastasana (käte ja jalgade asend), Bhujangasana (kobra poos) ning Shalabhasana (sireenipoos). Mõned viited joogapraktikate võimele parandada üldist heaolu ja psühhofüsioloogilisi näitajaid võivad vihjata küll jooga sügavamale vaimsele või spirituaalsele aspektile, kuid jooga kirjeldust vaadates ei rõhutatud tugevalt joogaga seotud spirituaalseid või religioosseid aspekte.

Uurimistöö **tulemused** näitasid, et joogal on positiivne **mõju** psühhofüsioloogilisel tasandil, parandades üldist heaolu ja aidates toime tulla kolledžiõpingutega kaasnevate stressiteguritega. Lisaks võib jooga olla potentsiaalne stressiga toimetuleku vahend kolledžiõpilastele, kes ei pruugi olla teadlikud teiste toimetulekustrateegiatega kasutamise võimalustest nagu näiteks erinevad tervislikud harjumused, nõustamine ja sotsiaalne tugi. Jooga füsioloogilised ja psühholoogilised mõjud hõlmasid autonoomse närvisüsteemi aktiivsuse vähenemist, parasümpaatilise närvisüsteemi domineerimise soodustamist ning positiivseid muutusi emotsionaalses heaolus ja tähelepanu suunamises.

Uurijad **järeldasid**, et vajalik on täiendav uurimistöö erinevate joogapraktikate mõju täpsemaks hindamiseks ning kaasamiseks kolledžiõpilaste õppekavadesse. Lisaks pakuti välja soovituslik joogateraapia kava, mis võiks olla osa kolledžiõpilaste tervise- ja stressihaldusprogrammidest, hõlmates erinevaid joogapraktikaid nagu hingamisharjutused, kehapositsioonid ja meditatsioon.

2.1.5. Viies analüüsiv uurimus

Cramer, H. ja teised selgitasid oma 2018. aasta uurimuses "Jooga ärevuse maandamiseks: randomiseeritud kontrollitud uuringute süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs"¹¹ jooga mõju ärevushäiretega inimestele. Kuna ärevushäirega inimeste jaoks on ärevus tõsine probleem, millele otsitakse tõhusaid lahendusi, siis kuigi joogat peetakse emotsionaalse tervise parandamise juures populaarseks meetodiks, polnud piisavalt selge, kui efektiivne ja ohutu viis on see on ärevuse maandamisel, mistõttu seisid teadlased silmitsi **eesmärgiga** hinnata jooga tõhusust ärevushäirete ravis ning selle mõju ärevuse raskusastmele ja remissioonimääradele võrreldes kontrollrühmadega. Uurijad soovisid analüüsida erinevate joogaliikide mõju ning leida jooga võimalikke füsioloogilisi ja psühholoogilisi mõjutegureid.

Uurimisküsimused keskendusid sellele, kas ja kuidas joogapraktika võib aidata ärevusega inimesi ning millised on selle mõjud ja ohutus? Uuringus kasutati metaanalüüsi **meetodit**, mis hõlmas olemasolevate randomiseeritud kontrolluuringute (RCT) tulemuste süstemaatilist analüüsi ja koondamist. Metaanalüüs võimaldab kombineerida ja analüüsida andmeid mitmest eraldi uuringust, et teha kokkuvõtteid jooga efektiivsuse kohta ärevuse vähendamisel. Uuringus otsiti RCT-d erinevatest allikatest ja hinnati nende kvaliteeti, et saada selgem ülevaade jooga mõjust ärevusele.

Uurijad käsitlesid erinevaid **joogaliike**, sealhulgas mitme komponendiga joogapraktikaid, mis hõlmasid hingamistehnikaid, meditatsiooni ja füüsilisi harjutusi. Teadlased ei toonud esile **jooga** spirituaalseid või vaimseid **aspekte** – kuigi uuring ei rõhutanud otseselt jooga spirituaalset aspekti, võivad mõned jooga elemendid nagu meditatsioon ja hingamisharjutused viidata joogapraktika sügavamale spirituaalsele või sisekaemusele suunatud küljele. Uurijad ise käsitlesid joogat pigem meetodina, mis hõlmab keha ja vaimu ning mida kasutatakse terapeutilise vahendina, mis võib aidata leevendada ärevust ja teisi psühholoogilisi probleeme. Uuringus rõhutati nii jooga füüsilist kui vaimset aspekti, näiteks füüsilisi harjutusi (asanas) ja hingamistehnikaid

¹¹ Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., Pilkington, K., de Manincor, M., Dobos, G., & Ward, L. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(9), 830–843. <https://doi.org/10.1002/da.22762>

(pranayama), kuid spirituaalsus või religioosne element ei olnud peamine rõhuasetus. Keskendumine oli rohkem jooga praktilistel ja tervisega seotud eelistel, mitte niivõrd selle spirituaalsel või religioosel küljel. **Analüüsi** osas viidi läbi metaanalüüsid, et uurida jooga mõju ärevusele võrreldes selle efektiivsust erinevate kontrollrühmadega. Leiti, et joogal võib olla lühiajaline positiivne mõju ärevuse vähendamisel, eriti võrreldes rühmaga, kes ravi ei saanud. Kuid tulemused varieerusid sõltuvalt sellest, kas ärevuse diagnoos põhines DSM-i (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ehk diagnostilised juhised, mida kasutavad vaimse tervise spetsialistid psühhiaatriliste häirete diagnoosimiseks ja klassifitseerimiseks) kriteeriumitel või muud tüüpi hindamisel. Uuringutes, milles DSM-i kriteeriume ei kasutatud, leiti suuremad positiivsed mõjud. Peale selle uuriti sekundaarseid tulemusi, nagu depressioon ja elukvaliteet, mille tulemused polnud nii selged, mistõttu rõhutati, et tulevased uuringud peaksid olema kõrgema kvaliteediga ja kasutama selgemaid diagnoosikriteeriume.

Tulemused näitasid, et jooga praktiseerimine võib lühiajaliselt vähendada ärevust. See mõjus tõhusamalt kui üldse mitte millegi tegemine ning andis paremaid tulemusi kui mõned teised aktiivsed meetodid nagu lõõgastusharjutused ja hingamistehnikad. Uurijad leidsid, et jooga võib aidata vähendada depressiooni ja parandada vaimset heaolu, kuid tulemuste kinnitamiseks on vajalikud lisauuringud. Jooga praktiseerimine tundus ohutu, sest mitmes uuringus ei leitud sellega seotud tõsiseid kõrvaltoimeid, siiski oli uuringutes palju erinevusi, näiteks osalejate diagnooside ja kasutatud joogavormide poolest, mis muudab selged järeldused raskeks. Lisauuringud aitaksid täpsustada, kui tõhus ja ohutu jooga tegelikult on ärevuse vähendamisel. Seega kuigi uuringute põhjal leiti, et joogal võib olla mõningane positiivne mõju ärevuse vähendamisel võrreldes teiste meetoditega, polnud leitud alati ühtsed ja mõnes uuringus tulemusi ei saavutatud. Lisaks olid mitmetes uuringutes piiratud andmeid või ebaselge risk eelarvamuseks, mistõttu on tulemuste kindlamaks kinnitamiseks vaja kõrgema kvaliteediga uurimusi.

Järelduste osas leiti, et jooga võib olla efektiivne ja ohutu viis ärevuse leevendamiseks inimestel, kellel on kõrgenenud ärevuse tase. Siiski ei leitud piisavalt tõendeid, et kinnitada jooga efektiivsust konkreetsete ärevushäirete puhul. **Arutelus** käsitleti joogaga seotud leidude potentsiaalset kasulikkust ärevuse vähendamisel ning võrreldi neid

varasemate uuringutega. Samuti rõhutati mitmeid kitsaskohti, nagu uuringute madal kvaliteet, väike proovide arv ning erinevate diagnoosikriteeriumite kasutamine, mis võivad tulemusi mõjutada. Selgus, et kuigi joogal võib olla positiivne mõju ärevustaseme alandamiseks, on vajalikud lisauuringud, et kinnitada seda kindlalt ja määratleda, kuidas see teistele ravivormidele vastab. Rõhutati vajadust kõrgekvaliteediliste randomiseeritud kontrollitud uuringute järele, et saada selgem ülevaade jooga efektiivsusest erinevate ärevushäirete puhul.

2.1.6. Kuues analüüsiv uurimus

Tulloch, A. ja teised uurisid 2018. aastal artiklis "Joogapõhised treeningud parandavad vanemate inimeste tervise seotud elukvaliteeti ja vaimset heaolu: randomiseeritud kontrollitud uuringute süstemaatiline ülevaade"¹² jooga mõju tervise seotud elukvaliteedile ja vaimsele heaolule 60 aastaste ja vanemate inimeste seas. **Uurimisprobleemi** keskmes oli küsimus jooga mõju kohta vanemas eas inimeste vaimsele heaolule ning mure ses osas, et puudus olemasolev süstemaatiline ülevaade jooga mõju kohta tervise seotud elukvaliteedile (HRQOL) ja vaimsele heaolule vanemaealistel inimestel. Seega oli uurimise **eesmärk** pakkuda tõendus põhised ülevaadet füüsilise jooga mõjust vanemaealiste inimeste tervise seotud elukvaliteedile ja vaimsele heaolule ning leida seos erinevate jooga liikide ja nende mõjude vahel. **Uurimisküsimuseks** oli: milline on joogapõhise treeningu mõju vanemaealiste tervisele ja vaimsele heaolule?

Eesmärgi täitmiseks viidi **uurimismeetodina** läbi süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs olemasolevast teaduskirjandusest. Süstemaatiline ülevaade hõlmas ulatuslikku olemasoleva teaduskirjanduse läbivaatamist ning metaanalüüsi kasutati eesmärgiga kombineerida erinevate uuringute tulemusi ja teha üldistatud järeldusi jooga mõju kohta tervise seotud elukvaliteedile ja vaimsele heaolule vanemaealistel. See meetod võimaldab koguda, hinnata ja sünteesida kogu kättesaadavat teavet püstitatud uurimisküsimusele vastamiseks ning annab aluse teaduslike järelduste tegemiseks.

¹² Tulloch, A., Bombell, H., Dean, C., & Tiedemann, A. (2018). Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: a systematic review of randomised controlled trials. *Age and Ageing*, 47(4), 537–544. Doi: 10.1093/ageing/afy044

Uuritud **jooga liigid** hõlmasid Hatha, Yogasana, Vinyasa, Tai jooga, Iyengar ja Vini-joogat. Jooga seansid kestsid 45–90 minutit, 1–3 korda nädalas, kokku 8–24 nädalat. Kõik joogaprogrammid viidi läbi kvalifitseeritud joogaõpetajate poolt, kes kohandasid harjutusi vastavalt vanemaealiste vajadustele, sealhulgas kasutades rekvisiite nagu toolid, tekid, plokid ja rihmad. Artiklis rõhutati jooga positiivset mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele, aga vaimseid või **spirituaalseid aspekte** ei käsitletud põhjalikult, millest saab järeldada, et teadlased nägid joogat pigem füüsilise ja mentaalse tervise parandamise vahendina, mitte niivõrd spirituaalse või vaimse praktikana.

Artikli **analüüsis** keskenduti andmete metaanalüüsile, kus hinnati jooga mõju tervisele seotud elukvaliteedile (HRQOL) ja vaimsele heaolule vanemaealiste seas. Analüüsisid 12 juhulikku kontrollitud katset, mis hõlmasid kokku 752 osalejat, leiti, et jooga võib anda mõõduka efekti HRQOL-is ning väikese kuni mõõduka efekti vaimse heaolu parandamisel. Üldiselt leiti, et joogal on potentsiaal parandada HRQOL-i ja vaimset heaolu, kuid tunnistati ka mõningaid kitsaskohti, mille hulka kuuluvad erinevate katsemeetodite varieeruvus ja erinevused jooga praktiseerimises, samuti pimekatsete vähene läbiviimine. Läbi viidi ka täiendavad analüüsid ja kontroll, millega kinnitada leitud tulemuste usaldusväärsust ja tuvastada võimalikke kõrvalekaldeid. **Tulemused** näitasid, et jooga avaldas vanemaealistele inimestele mõõdukat kuni märkimisväärset **mõju** nii tervisele seotud elukvaliteedi kui vaimse heaolu osas. Leiti, et erinevate tervise seisunditega inimestele, sealhulgas kroonilise seljavaluga, Parkinsoni tõvega ja vähktõvega patsientidel, oli jooga mõju efektiivne. Samuti näitasid tulemused, et jooga oli ohutu ja teostatav vanemaealistele inimestele, kusjuures kõrvaltoimed olid minimaalsed.

Arutelu rõhutati jooga positiivset mõju, näidates, et see võib aidata vähendada stressi, parandada meeleolu ning suurendada paindlikkust ja tasakaalu. Samas tunnistati, et uuringud olid mitmekesised – kasutati erinevaid jooga stiile ja programme, mis võis mõjutada tulemuste üldistatavust. Lisaks oli mõnede uuringute kvaliteet madalam, mis tõi esile vajaduse rohkemate kõrge kvaliteediga juhulikustatud kontrollitud katsete (RCT) järele. Veel märgiti, et jooga kui füüsiline tegevus sobib hästi vanemaealistele, kuna seda saab kohendada vastavalt erinevatele füüsilistele võimetele. Seega võib jooga

olla tõhus viis tervisega seotud elukvaliteedi ja vaimse heaolu parandamiseks vanemaealiste seas, kuid on vaja rohkem uuringuid, et täpsustada selle optimaalne annus ja pikaajaline mõju.

Järeldustes arutlesid uurijad jooga positiivse mõju üle tervisega seotud elukvaliteedile (HRQOL) ja vaimsele heaolule vanemaealiste seas. Leiti, et jooga võib mõõdukalt parandada tervisega seotud elukvaliteeti ning vähesel kuni mõõdukal viisil parandada vaimset heaolu. Samas tunnistati, et uuringute mitmekesisus, sealhulgas erinevate joogastiilide ja meetodite kasutamine, raskendas täpsete järelduste tegemist. Lisaks arutleti, et kuigi jooga võib olla sobiv ja kohandatav füüsiline tegevus vanemaealistele, on oluline edasine uurimine, et määratleda joogapraktika optimaalne annus ning kestus, mis toob maksimaalse tervisekasu. Veel rõhutati vajadust kvaliteetsemate juhustatustatud kontrollitud katsete (RCT) järele, et tõsta järelduste usaldusväarsust ja üldistatavust.

2.1.7. Seitsmes analüüsiv uurimus

Khunti, K. ja teised oma 2023. aasta uuringus "Jooga mõju kooliealiste laste vaimsele tervisele: juhustatustatud kontrollkatsete (RCT) süstemaatiline ülevaade ja narratiivne süntees"¹³ seadsid **eesmärgiks** uurida koolipõhiste joogapraktikate mõju laste vaimsele tervisele. Murekoht seisnes laste vaimse tervise probleemide suurenemises viimase kümne aasta jooksul Suurbritannias, mis on peamiseks puude määramise põhjuseks ning maksab Briti majandusele igal aastal 105 miljardit naela. Artiklis arutleti, kuidas mõjutab jooga kasutamine laste vaimset tervist, ning selles valdkonnas uuriti kokku 21 uurimistöö tulemusi.

Uurimisprobleem oli: Milline on joogal põhineva programmi mõju laste vaimsele tervisele? Kuidas võiks joogal põhinev programm olla ennetav ja terapeutiline meede koolides vaimse tervise probleemide lahendamiseks? Uuringud sisaldasid erinevaid **hindamismeetodeid**, sealhulgas kvantitatiivseid küsimustikke, kvalitatiivseid intervjuusid ja õpetajate ning vanemate küsimustikke.

¹³ Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Shelton, N. (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>

Uurimine hõlmas erinevaid **jooga liike**, sealhulgas Kripalu joogat, Hatha joogat ja Ashtanga Vinyasa joogat. Jooga programmid koolides olid mitmekesised, ulatudes 30-minutilistest praktikatest kuni kord nädalas toimuvate seanssideni. **Jooga tõlgendamine** uuringute kontekstis näitas, et uurijad ei arvestanud jooga uue vaimse konteksti mõjuga, keskendudes peamiselt füüsilistele ja mõõdetavatele tulemustele. Uurimuses küll tunnistati, et jooga traditsioonilised spirituaalsed juured võivad mõnikord tekitada koolides kasutamisel vastuseisu, kuid peamiselt keskenduti siiski jooga praktilisele ja füüsilisele poolele ning selle võimalikule mõjule laste ja noorukite vaimse heaolu ja käitumise osas.

Tulemustega leiti, et enamik uuringuid näitasid jooga positiivset **mõju** laste vaimsele tervisele koolikeskkonnas. Joogat seostati stressi vähenemise, ärevuse ja viha taseme languse ning enesehinnangu ja eneseregulatsiooni paranemisega. **Aruteludega** tõstatati mitmeid kasutatud meetoditest tulenevaid küsitavusi – näiteks saadi mõnedes uuringutes mitteoodatud tulemusi, kuna leidis väheseid või puudulikke positiivseid tulemusi või isegi stressitaseme tõusu jooga praktiseerimise järel. **Järeldati**, et koolipõhised jooga programmid võivad olla tõhusad laste vaimse tervise edendamisel, kuid tulevikus tuleks teha rohkem standardiseeritud ja suurema mahuga uuringuid, et täpselt hinnata nende mõju.

2.1.8. Kaheksas analüüsitav uurimus

Acabchuk, R. L. ja teised oma 2021. aasta uurimuses "Meditatsiooni, jooga ja mindfulness-praktikal põhinevate programmide terapeutilised mõjud kerge ajukahjustuse krooniliste sümptomite korral: süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs"¹⁴ keskendusid jooga, meditatsiooni ja tähelepanu juhtimise põhiste programmide mõjule kerge traumaatilise ajukahjustuse järgsel taastusravil. Probleemina toodi välja, et kuna kerge ajutrauma kroonilised sümptomid on mitmekesised ja keerulised ravida ning olemasolevad ravimeetodid ei pruugi alati olla tõhusad, on vajalik uurida, kas meditatsioon, jooga ja teadlikkusepõhised programmid võivad mõjutada selle rühma

¹⁴ Acabchuk, R. L., Brisson, J. M., Park, C. L., Babbott-Bryan, N., Parmelee, O. A., & Johnson, B. T. (2021). Therapeutic Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness-Based Interventions for Chronic Symptoms of Mild Traumatic Brain Injury: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 13(1), 34–62. <https://doi.org/10.1111/aphw.12244>

ravimist. Uurimise **eesmärk** oli välja selgitada, kas ja kuidas jooga, meditatsiooni ja tähelepanu juhtimise põhised programmid võivad leevendada kroonilisi kerge traumaatilise ajukahjustuse sümptomeid ning milline on nende praktikate potentsiaalne mõju. **Meetodina** kasutati süstemaatilist ülevaadet ja metaanalüüsi, et hinnata erinevate uuringute tulemusi, mis käsitlesid erinevate joogapraktikate mõju kerge traumaatilise ajukahjustuse sümptomite korral.

Artiklis uuriti erinevaid **jooga liike**, sealhulgas meditatsiooni, *mindfulnessi* ehk teadvelolekut, hingamistehnikaid (pranayama) ja füüsilisi poose (asanasid). Jooga liikide kontekst hõlmas endas keha ja meele harjutusi ning tähelepanu suunamist. Erinevad uurijad nägid joogat vahendina, mis võib mõjutada nii füüsilist kui vaimset tervist, pakkudes leevendust mitmesugustele sümptomitele. Keskenduti jooga füüsilistele ja meeleliste aspektidele ning **mõjule** kerge traumaatilise ajukahjustuse sümptomite osas. **Vaimset konteksti** kirjeldati osana jooga terviklikust lähenemisest, mis hõlmab nii keha kui meele praktikaid ning nende mõju tervisele ja heaolule. Kuigi jooga võib sisaldada meditatsiooni ja lõõgastust, ei käsitletud joogat otseselt spirituaalse ega vaimse praktikavormina, vaid seda rõhutati kui mitmekülgset füüsilist tegevust. Leitud **mõju** osas näitasid **uurimistulemused**, et joogal ja meditatsioonil põhinevad praktikad olid seotud statistiliselt märkimisväärsete, ent siiski tagasihoidlike paranemistega mitmetes sümptomites, eriti väsimuse, depressiooni ja elukvaliteedi osas.

Arutelus tõsteti esile vähene uuringute arv ja piirangud meetodites. Samuti märgiti, et kuigi uuringud käsitlesid võimalikke mõjumehhanisme, puudus sügavam analüüs nende mehhanismide kohta ning kasvas vajadus tulevaste uuringute järele selles valdkonnas. **Järelduste** kohaselt on jooga, meditatsiooni ja tähelepanu juhtimise põhised praktikad potentsiaalselt kasulikud vahendid kerge traumaatilise ajukahjustuse sümptomite leevendamiseks, kuid täiendavad uurimused on vajalikud nende täpse toimemehhanismi ja efektiivsuse hindamiseks.

2.1.9. Üheksas analüüsiv uurimus

Nguyen-Feng, V. N. ja teised tõid oma 2019. aasta uurimuses "Jooga kasutamine traumajärgsete psühholoogiliste sümptomite korral: süstemaatiline ülevaade ja

kvantitatiivne süntees.”¹⁵ välja, et kuigi on olemas tõendeid trauma füsioloogilisest mõjust, on erinevate ravimeetodite kasutamisel alles viimasel ajal hakanud keskenduma sellele, kuidas on trauma kogemine inimese füsioloogiat mõjutanud. Teadlased uskusid, et jooga võib olla paljulubav ravimeetod traumajärgsete sümptomite leevendamiseks, mistõttu kavatseti **uurimiseesmärgina** süstemaatiliselt hinnata ja kvantitatiivselt sünteesida jooga praktiseerimise efektiivsust pärast potentsiaalselt traumeerivaid elusündmusi kogetud psühholoogilisi sümptomeid nagu traumajärgne stressihäire (PTSD), depressioon ja ärevus.

Uurimisküsimustega keskenduti sellele, kas jooga on tõhus viis psühholoogiliste sümptomite (näiteks posttraumaatilise stressihäire [PTSD], depressiooni ja ärevuse sümptomite) leevendamisel pärast potentsiaalselt traumaatilisi elusündmusi? Kui tõhusalt vähendab jooga psühholoogilisi sümptomeid võrreldes teiste meetoditega? Milline on jooga mõju erinevat tüüpi traumadest tulenevatele psühholoogilistele sümptomitele?

Uurimismeetodina kasutati süstemaatilist ülevaadet ja kvantitatiivset sünteesi (metaanalüüs). Süstemaatiline ülevaade hõlmab olemasolevate uurimistööde ja kirjanduse süstemaatilist otsingut ja hindamist, et koguda andmeid jooga mõju kohta psühholoogilistele sümptomitele pärast potentsiaalselt traumaatilisi elusündmusi. Metaanalüüs on kvantitatiivne tehnika, mis võimaldab koondada erinevate uuringute tulemused ning arvutada üldised efekti suurused ja muud statistilised näitajad, et teha järeldusi jooga tõhususe kohta.

Uurimises käsitleti erinevaid **joogastiile**, sealhulgas Kriya-, traumatundlik-, Patanjali-, hatha-, Kundalini-, Satyananda jooga ja teised lihtsad poosid juhendatud meditatsiooniga. Joogaprogrammides, mis viitasid jooga kasutamisele terapeutilise meetodina, kus inimestele pakutakse joogatreeninguid või joogapraktikaid spetsiifiliste terviseprobleemide lahendamiseks või nende leevendamiseks, kasutati integreeritud liikumise ja hingamise kombinatsioone. Artiklis tunnustati **jooga spirituaalset mõõdet**, rõhutades selle traditsioonilisi praktikaid, mis hõlmavad mitte ainult füüsilisi asendeid ja

¹⁵ Nguyen-Feng, V. N., Clark, C. J., & Butler, M. E. (2019). Yoga as an intervention for psychological symptoms following trauma: A systematic review and quantitative synthesis. *Psychological Services, 16*(6), 513–523. <http://dx.doi.org/10.1037/ser0000191>

hingamistehnikaid, vaid ka meditatsiooni ja mõnikord laulmist. Need aspektid võivad lisada jooga mõistmisele sügavamaid vaimseid ja emotsionaalseid dimensioone.

Joogainterventsioonid näitasid positiivset **mõju** PTSD, depressiooni ja ärevuse sümptomitele. **Uurimistulemused** näitasid, et jooga võib aidata vähendada PTSD, depressiooni ja ärevuse sümptomeid pärast traumeerivaid kogemusi, kusjuures koges enamik praktikas osalenud inimesi positiivseid muutuseid oma psüühilises tervises.

Arutati, et kuigi jooga võib olla paljutõotav ravimeetod trauma üleelamise järel, vajavad tulemused rohkem uurimist, et kinnitada selle tõhusust. **Järeldati**, et tulevased uuringud peaksid olema meetodite ja protseduuride seisukohalt kõrgema kvaliteediga, et pakkuda kindlaid järeldusi jooga mõju kohta traumajärgsetele sümptomitele nagu PTSD, depressioon ja ärevus.

2.1.10. Kümnes analüüsiv uurimus

Kuru Alici, N. ja Aarikan Dönmez, A. uurimise **eesmärk** oma 2020. aasta teadusikus artiklis ”Süsteemiline ülevaade naerujooga mõjust vanemate täiskasvanute füüsilisele funktsioonile ja psühhosotsiaalsetele tulemustele”¹⁶ oli välja selgitada naerujooga mõju vanemaalastele inimestele nii füüsilise funktsiooni kui psühhosotsiaalsete tulemuste osas. Probleemina kirjeldati vananeva elanikkonna kasvu ning mure, kuidas tagada vanemate täiskasvanutele parem elukvaliteet, säilitada nende tervis ning iseseisvus. Lisaks märgiti vajadust alternatiivsete ja uuenduslike lähenemisviiside järele tervisliku vananemise edendamisel, haiguste ennetamisel ning vanemate täiskasvanute tervisekulude vähendamisel.

Uurimisprobleemina sooviti teada, milline on naerujooga mõju vanemate täiskasvanute füüsilisele funktsioonile ja psühhosotsiaalsetele tulemustele? **Uurimismeetodina** kasutati süstemaatilist ülevaadet, mille käigus tehti elektroonilisi otsinguid mitmesugustes andmebaasides. Seejärel hindasid autorid iseseisvalt artikleid pealkirjade ja kokkuvõtete põhjal ning lõpuks analüüsisid täistekste, et sobivate uurimusteni jõuda.

¹⁶ Kuru Alici, N., & Aarikan Dönmez, A. (2020). A systematic review of the effect of laughter yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101252>

Uurimismeetod põhines PRISMA juhendil, mille eesmärk on süstemaatiliste ülevaadete läbiviimise standardite järgimine.

Uurijad keskendusid **naerujoogale**, mis hõlmas joogaharjutusi ja naermist spetsiaalsetes seanssides, mis viidi läbi sertifitseeritud treenerite poolt. Naerujooga seansside kestus, sagedus ja struktuur varieerusid erinevates uuringutes. **Uurijad tõlgendasid naerujoogat** füüsilise ja psühhosotsiaalse tervise edendamise meetodina, millel on positiivne mõju vanemate täiskasvanute heaolule.

Tulemusena leiti, et naerujooga võib **mõjutada** füüsilist tervist, vähendades näiteks vererõhku ja kortisooli taset ning parandades une kvaliteeti. Psühhosotsiaalselt võib naerujooga suurendada elurahulolu ja õnnetunnet, vähendada üksindustunnet ja depressiooni taset. **Uurimistulemused** näitasid seega, et naerujoogal oli positiivne mõju nii füüsilisele funktsioonile (nt vererõhu ja kortisoolitaseme langus, parem uni) kui ka psühhosotsiaalsetele tulemustele (nt eluga rahulolu ja õnnetunde suurenemine, depressioonitaseme vähenemine) vanemate täiskasvanute seas.

Arutelus keskenduti uurimistulemuste tõlgendamisele, sealhulgas naerujooga võimalikele mehhanismidele ja praktilisele rakendusele vanemate täiskasvanute tervise edendamisel. **Järeldused** näitasid, et naerujooga on vanemate täiskasvanute tervise edendamisel tõhus ning võib olla kasulik nii füüsilise kui psühhosotsiaalse heaolu seisukohalt.

2.1.11. Üheteistkümmes analüüsiv uurimus

Park, J. ja teised keskendusid 2016. aasta artiklis "Toolijooga mõju biopsühhosotsiaalsetele muutustele inglise ja hispaania keelt kõnelevatel kogukonnas elavatel vanemaealistel täiskasvanutel, kellel on alajäsemete osteoartriit"¹⁷ alumise jäseme osteoartriidiga (OA) vanemaealiste kogukonnas elavate inimeste kehva tervise ja biopsühhosotsiaalsete muutuste haldamisele ning uurisid toolijooga programmi mõju

¹⁷ Park, J., Newman, D., McCaffrey, R., Garrido, J. J., Riccio, M. L., & Liehr, P. (2016). The effect of chair yoga on biopsychosocial changes in English- and Spanish-speaking community-dwelling older adults with lower-extremity osteoarthritis. *Journal of Gerontological Social Work*, 59(7-8), 604–626. <https://doi.org/10.1080/01634372.2016.1239234>

selle praktiseerijate jaoks kohandatud keeles. Probleemina märgiti, et vanemaealised, kellel on alumise jäseme osteoartriit, seisavad sageli silmitsi valu, füüsilise funktsionaalsuse piiratuse ning psühholoogiliste ja sotsiaalsete probleemidega, mis võivad oluliselt mõjutada nende elukvaliteeti. Uuringu **eesmärk** oli leida tõhusaid viise nende probleemide leevendamiseks, võttes arvesse vanemaealiste piiratud kehalist võimekust ning keeleliste ja kultuuriliste erinevuste tähtsust nende jaoks kättesaadavate programmide puhul.

Uurimisküsimustega sooviti teada, kuidas mõjutab keeleliselt kohandatud toolijooga (CY) valu, füüsilist funktsiooni ja psühhosotsiaalseid tegureid, võrreldes keeleliselt kohandatud terviseharidusprogrammiga (HEP)? Kas ingliskeelsete ja hispaaniakeelsete CY- ja HEP-versioonide vahel on olulisi erinevusi jooga praktiseerijate valu, füüsilise funktsiooni ja psühhosotsiaalsete tegurite osas? **Uurimismeetodina** oli tegemist kaheosalise randomiseeritud kontrollitud uuringuga, kus osalejad jaotati juhuse alusel toolijooga programmi ja tähelepanukontrolligrupi vahel. Uurimismeetod hõlmas demograafiliste andmete kogumist, füüsiliste ja psühhosotsiaalsete mõõtmiste kasutamist ning statistilist analüüsi.

Joogaliikidest uuriti konkreetselt toolijooga programmi, mis koosnes erinevatest istuvas asendis joogaharjutustest, sealhulgas hingamisharjutused, kehaasendite harjutused ning meele ja keha ühendamise harjutused. Artiklis **uurijate peamine rõhuasetus** oli füüsiliste harjutuste ning nende potentsiaalse kasu uurimisel, mitte jooga spirituaalsel või vaimsel tähendusel.

Jooga **mõju** seisnes OA sümptomite, sealhulgas valu ja piiratud liikuvuse leevendamises ning osalejate üldise heaolu parandamises, sealhulgas füüsilise, psühhosotsiaalse ja emotsionaalse seisundi paranemises. Uuringu **tulemused** näitasid, et toolijooga programm vähendas oluliselt OAga seotud valu ja piirangutega seotud häireid ning parandas osalejate füüsilist, psühhosotsiaalset ja emotsionaalset heaolu. **Arutelu** käigus käsitleti uuringu tulemusi, nende praktilist ja teaduslikku tähtsust, võimalikke puudujääke ja tulevaste uuringute suundi. **Järelduseks** oli, et CY programm on tõhus vahend OA sümptomite leevendamiseks ning sellel võib olla oluline roll vanemate täiskasvanute füüsilise ja psühhosotsiaalse heaolu parandamisel.

2.1.12. Kaheteistkümnes analüüsitav uurimus

Kwok, J. Y. Y. ja teised töid 2017. aasta artiklis "Jooga ja venitus- ja vastupidavustreeningu harjutuste mõju kerge kuni mõõduka Parkinsoni tõvega inimeste psühholoogilisele stressile: uuringuprotokoll randomiseeritud kontrollitud uuringu jaoks."¹⁸ välja probleemi, et Parkinsoni tõvega inimestel esineb psühholoogiline stress, mis süvendab nende motoorseid sümptomeid, suurendades seeläbi puudeid, tervishoiukulusid ning halvendades elukvaliteeti. Artiklis kirjeldati farmakoloogilise ravi võimalikke kõrvaltoimeid Parkinsoni tõve populatsioonis, mis viitavad keerulistele ja potentsiaalselt tõsistele tagajärgedele nagu näiteks uneparalüüs, mis tulenevad ravimitest, mida kasutatakse ärevuse ja depressiooni raviks. See on tekitanud vajaduse leida alternatiivseid või täiendavaid ravimeetodeid, mistõttu keskenduti mittemeditsiinilistele ravimeetoditele, nagu jooga, mis võib pakkuda leevendust psühholoogilisele stressile ilma samade kõrvaltoimeteta, mida farmakoloogiline ravi võib põhjustada. Mainiti ka, et jooga, kui üks levinumaid "meele-keha" kombineeritud ja alternatiivse (CAM) ravi vorme, võib parandada krooniliste haigustega inimeste psühholoogilist heaolu. Kuna Parkinsoni tõvega inimestel on jooga mõju kohta viidud läbi vaid piiratud uuringuid, püstitati **eesmärgiks** välja selgitada jooga mõju Parkinsoni tõvega inimeste psühholoogilisele heaolule ning võrrelda seda mõju venitamise- ja vastupanu treeningutega.

Uurimisküsimustena arutleti selle üle, millist mõju avaldab jooga Parkinsoni tõvega patsientide psühholoogilisele heaolule ja füüsilisele tervisele? Uurimuses kasutati randomiseeritud kontrollitud uuringu (RCT) **meetodit**, kus osalejad jagati kaheks grupiks, millest üks osales jooga programmis, aga teine võttis osa venitus- ja vastupanuharjutustest. Mõlema rühma osalejaid jälgiti ja hinnati psühholoogilise heaolu, motoorsete sümptomite ja teiste näitajate osas.

Uuritud **joogaprogramm hõlmas** 12 põhiseeriat Hatha joogast, kaasa arvatud "päikesetervitused", hingamisharjutused ja teadveloleku meditatsioon. Uurijad ise

¹⁸ Kwok, J. Y. Y., Kwan, J. C. Y., Auyeung, M., Mok, V. C. T., & Chan, H. Y. L. (2017). The effects of yoga versus stretching and resistance training exercises on psychological distress for people with mild-to-moderate Parkinson's disease: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18, 1–13. Doi: 10.1186/s13063-017-2223-x

tõlgendasid joogat kui vaimset ja spirituaalset praktikat, mis hõlmab kehapostuure, hingamisharjutusi ja meditatsiooni. Joogat määratleti meelekindla liikumisena, millel on potentsiaalne vaimne ja spirituaalne mõõde.

Uurimistulemused näitasid, et joogal on positiivne **mõju** Parkinsoni tõvega patsientide psühholoogilisele heaolule, füüsilisele hakkamasaamisele ning mootorsetele sümptomitele nagu tasakaal, liikuvus ja kukkumisoht, ning ka elukvaliteedile. **Arutleti** uurimistulemuste tähenduse ja rakendatavuse üle ning rõhutati jooga potentsiaali Parkinsoni tõvega inimeste toetamisel. **Järeldati**, et kuigi joogaprogramm võib olla tõhus vahend Parkinsoni tõvega patsientide psühholoogilise heaolu ja füüsilise tervise parandamiseks, võivad olla vajalikud lisauuringud, mille abil täpsemalt mõista jooga mõju ja selle rakendatavust Parkinsoni tõve raviks. Venituse- ja vastupanutreeningu mõju kohta ei olnud aga üksikasjalikult kirjeldatud – uuringu keskmes oli jooga kui peamine meetod. Venitus- ja vastupanutreeningud toimisid kontrollrühmana, mille tulemusi võrreldi jooga mõju mõistmiseks.

2.1.13. Kolmeteistkümnes analüüsitav uurimus

Pan, Y. ja teised tõid oma 2017. aasta uurimises "Kas joogapraktika võib parandada raviga seotud kõrvaltoimeid ja rinnavähiga naiste elukvaliteeti? Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs"¹⁹ välja probleemi, mis avaldas, et kuna rinnavähk on naistel üks levinumaid pahaloomulisi kasvajaid maailmas ning see mõjutab oluliselt patsientide elukvaliteeti ja tervist, siis traditsioonilised ravimeetodid, nagu operatsioon, kiiritusravi ja keemiaravi, võivad põhjustada mitmeid kõrvaltoimeid, sealhulgas väsimust, valu, seedetrakti probleeme ja psühholoogilisi häireid nagu ärevus ja depressioon. Sellest tulenevalt püstitati **eesmärk** hinnata jooga mõju rinnavähipatsientide tervisele ja kõrvaltoimetele ning uurida selle praktilist kasutatavust nende patsientide toetamisel.

Uurimisküsimusteks olid: Kas joogapraktika on seotud üldise tervise paranemisega naistel, kes taastuvad rinnavähist? Kas joogal on mõõdetav füüsiline ja psühholoogiline kasu rinnavähiga naistele? Milline on jooga mõju rinnavähipatsientide tervisele ja raviga

¹⁹ Pan, Y., Yang, K., Wang, Y., Zhang, L., & Liang, H. (2017). Could yoga practice improve treatment-related side effects and quality of life for women with breast cancer? A systematic review and meta-analysis. *Asia Pacific Journal of Clinical Oncology*, 13(2), e79–e95. Doi: 10.1111/ajco.12329

seotud kõrvaltoimetele? **Uurimismeetodina** kasutati süstemaatilist ülevaadet ja metaanalüüsi, mis läbi vaadeldi mitmeid teadusartikleid, millega kokku võtta olemasolev teave. Teadlased töötlesid erinevatest andmebaasidest saadud materjale ning hindasid nende kvaliteeti kindlatele standarditele vastavalt. Seejärel analüüsiti kogutud andmeid spetsiaalse tarkvara abil ning tehti erinevaid statistilisi arvutusi, et mõista tulemuste erinevusi ja seoseid.

Uurimises käsitleti mitmeid **joogastiile**, sealhulgas integreeritud joogaprogrammi, Iyengar joogat, teadveloleku joogat, modifitseeritud jooga asanaid, taastavat joogat, *mindfulness* stressi vähendamise teraapiat, Viniyogat, Hatha joogat, Patanjali jooga sutraid ja joogat igapäevaelus. Käesolevas uurimuses viidati **jooga religioossele mõõtmele** – joogapraktikat kirjeldati kui "vaimset distsipliini", mis pärineb üle 4000 aasta tagasi Indiast. Märgiti, et joogal on tihed seos Ayurveda tervendusteadusega, millega keskendutakse keha, meele ja vaimu harmooniale ning loodusega kooskõlas olemisele. Väljendati, et jooga praktiseerimine on seotud "kõrgemate teadvusvormide" saavutamise ja inimesed kasutavad seda sageli just nende aspektide uurimiseks ja enda füüsilise ning vaimse heaolu parandamiseks.

Tulemustega leiti, et jooga praktiseerimisel oli positiivne **mõju**, kuna see näitas seost rinnavähiga haigete tervisliku seisundi ning üldise tervise paranemisele, lisaks vähenesid ärevus, depressioon ja seedetraktiga seonduvad probleemid. **Arutleti** tulemuste tähenduse ja kliinilise rakendatavuse üle, samuti uurimismeetodite tugevuste ja nõrkuste ning võimalike tulevaste uuringusuundade üle. Uurijad jõudsid **järeldusele**, et joogapraktika võib olla efektiivne rinnavähki põdevate patsientide tervise parandamisel ja raviga seotud kõrvaltoimete vähendamisel. Sellegipoolest rõhutati vajadust tulevikus läbi viia suuremaid ja paremini läbiviidud uuringuid.

2.1.14. Neljateistkümnes analüüsiv uurimus

Lin, P. J. ja teised oma 2018. aasta artiklis "Jooga vähiraviga seotud toksilisuse leevendamiseks"²⁰ tõid välja probleemi, et patsiendid, kes on saanud vähi diagnoosi või

²⁰ Lin, P. J., Peppone, L. J., Janelins, M. C., Mohile, S. G., Kamen, C. S., Kleckner, I. R., Fung, C., Asare, M., Cole, C. L., & Culakova, E. (2018). Yoga for the Management of Cancer Treatment-Related Toxicities. *Current oncology reports*, 29(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11912-018-0657-2>

on vähist võitu saanud, kannatavad sageli selle ravimisega seotud kõrvaltoimete all, sealhulgas unehäirete, väsimuse, kognitiivsete häirete, psühholoogilise stressi ja lihas-skeleti süsteemi vaevuste käes. Need kõrvaltoimed mõjutavad oluliselt elukvaliteeti, põhjustades raskuseid ravi järgimisel ning igapäevaelus osalemisel. Kuna vähiravi järgsete kõrvaltoimete tõhusad ravimeetodid on piiratud ning vajadus sümptomite leevendamise tõhusatele viisidele on suur, on vähihaigete ja ellujäänute jaoks oluline leida ohutuid ja mõjusaid mittetraditsioonilisi ravimeetodeid, mis parandaksid nende elukvaliteeti ja aitaksid paremini toime tulla vähi ravimisega seotud väljakutsetega. Sellest tulenevalt on uurimise **eesmärk** välja selgitada joogapraktika efektiivsus vähiravi käigus tekkivate kõrvaltoimete leevendamisel, sealhulgas unehäirete, väsimuse, kognitiivsete häirete, psühholoogilise stressi ja lihas-skeleti süsteemi vaevuste osas. Lisaks sooviti anda kliinilisi soovitusi onkoloogidele jooga kasutamise kohta nende patsientide jaoks ning esile tõsta tuleviku uurimissuundi selles valdkonnas.

Eesmärkide saavutamiseks arutleti järgnevate **küsimuste** üle: Mis on jooga ja kuidas see võib mõjutada vähiravi kõrvaltoimeid? Milline on avaldatud kirjanduse kokkuvõtte jooga efektiivsuse kohta vähiravi kõrvaltoimete juhtimisel? Milliseid kliinilisi soovitusi saavad onkoloogilised professionaalid anda jooga kasutamiseks? Millised on lootustandvad uurimisvaldkonnad tulevikuks seoses vähiravi kõrvaltoimete leevendamisel joogaga? **Uurimismeetodina** kasutati süstemaatilist kirjanduse ülevaadet ja metaanalüüsi, kus analüüsiti mitmeid teadusartikleid, mis käsitlesid jooga efektiivsust vähiraviga seotud kõrvaltoimete leevendamisel. Andmeid koguti erinevatest allikatest ning analüüsiti vastavalt kindlatele standarditele. Uurijad töötlesid läbi mitmeid kliinilisi uuringuid, et hinnata jooga mõju unehäiretele, väsimusele, kognitiivsetele häiretele, psühholoogilisele stressile ja lihas-skeleti süsteemi sümptomitele vähihaigete ja ellujäänute seas.

Uurimisel keskenduti peamiselt leebe hatha- ja taastava **jooga stiilidele**, mis hõlmasid kehalisi poose, hingamistehnikaid ja meditatsiooni. Uurijad ei rõhutanud **jooga spirituaalset või religioosset mõõdet**, vaid pigem selle praktilisi kasutusvõimalusi füüsilise ja vaimse heaolu parandamiseks vähiravi kontekstis. Siiski mainiti, et joogal on sügavad juured India erinevates vaimsetes traditsioonides, nagu Klassikaline, Advaita Vedanta, Tantra, Tiibeti ja Hiina Chi Kung ning Tai Chi. Seega, kuigi jooga päritolu on

seotud spirituaalsete ja religioossete alustega, käsitles uuring joogat peamiselt ravimeetodina, mis võib aidata hallata vähiravi kõrvaltoimeid ja parandada elukvaliteeti.

Tulemused näitasid, et jooga võib vähendada mitmeid vähiravist tingitud kõrvaltoimeid, nagu unehäired ja väsimus. Lisaks täheldati positiivseid muutusi kognitiivsete funktsioonide ja psühholoogilise heaolu osas. Uuringus rõhutati, et jooga võib olla tõhus ka füüsiliste sümptomite, nagu lihasvalu ja liigeseprobleemid, leevendamisel. **Arutelu** osas uuriti jooga potentsiaali vähiravi kõrvaltoimete leevendamiseks, keskendudes jooga kolmele põhikomponendile: füüsilised harjutused, hingamistehnikad ja meditatsioon. Käsitleti jooga võimekust vähendada stressi, depressiooni, ärevust, unehäireid ja lihasluukonna probleeme vähiga patsientidel. Üldine **järeldus** oli, et jooga võib pakkuda mitmeid eeliseid ning see võib olla kasulik vahend vähiravi kõrvaltoimete vähendamisel ja patsientide elukvaliteedi parandamisel. Onkoloogidel soovitati kaaluda jooga integreerimist raviplaanidesse, võttes arvesse patsiendi individuaalseid vajadusi ja võimalikke vastunäidustusi. Soovitati aga täiendavaid uuringuid, et uurida erinevate jooga lähenemiste mõju ja leida parimad praktikad vähiravi kõrvaltoimete leevendamiseks.

2.1.15. Viieteistkümnes analüüsiv uurimus

Bhardwaj, P. ja teisi ajendas 2023. aastal kirjutatud artikkel "Jooga kui täiendav ravi neuropaatilise valu korral: randomiseeritud kontrollitud uuringute süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs"²¹ vajadus leida tõhusaid ravivõimalusi neuropaatilise valu (NP) korral, mis on sageli vähem reageerivam praegustele ravimeetoditele, halvendades patsientide elukvaliteeti. Probleemina toodi välja, et praegused ravimid on NP jaoks sageli ebatõhusad ja nendega kaasnevad kõrvaltoimed, mis piiravad nende kasutamist ja võivad põhjustada ravi ebatõhusust ning kõrgeid ravikulusid. Seega tekkis vajadus leida alternatiivseid lähenemisviise, mis võiksid pakkuda pikaajalist ja jätkusuutlikku leevendust NP-ga patsientidele. Sellest tulenevalt oli uurimise **eesmärk** hinnata jooga mõju neuropaatilisele valule ning uurida selle potentsiaalset rolli selle seisundi ravimisel.

²¹ Bhardwaj, P., Ahuja, N., Parchani, A., Singh, S., Sethi, D., & Pathania, M. (2023). Yoga as a complementary therapy in neuropathic pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Family Medicine & Primary Care*, 12(10), 2214–2222. Doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_2477_22

Uurimismeetodina kasutati süstemaatilist ülevaadet ja metaanalüüsi kontrollitud juhulike uuringute põhjal. Andmete kogumisel ja analüüsimisel kasutati mitmeid standardseid meetodeid, sealhulgas olemasolevate uuringute otsingut mitmetes elektroonilistes andmebaasides, uuringute kvaliteedi hindamist riski hindamise osas ning metaanalüüsi teostamist tulemuste kokkuvõtmiseks. Kuna artiklis oli tegemist süstemaatilise ülevaate ja metaanalüüsiga, olid **uurimisküsimused** pigem suunatud sellele, kuidas jooga mõjutab neuropaatilist valu ning milline on selle potentsiaalne roll neuropaatiliste valu sündroomide ravimisel. Samuti keskendusid küsimused jooga mõju hindamisele võrreldes tavapärase ravimeetoditega, selle efektiivsusele ja ohutusele ning joogauuringute tulevikusuundadele neuropaatilise valu kontekstis.

Uuringutes hinnati erinevaid **jooga liike**, sealhulgas füüsilisi poose (asanas), hingamisharjutusi (pranayama) ja meditatsiooni (dhyana). **Uurijad tõlgendasid joogat** kui terviklikku praktikat, mis hõlmab füüsilisi harjutusi, hingamistehnikaid ja meditatsiooni, mille eesmärk on parandada füüsilist, emotsionaalset ja vaimset tervist. Ei rõhutatud spirituaalset mõõdet.

Uurimistulemused näitasid, et jooga avaldas üldist vaigistavat mõju neuropaatilisele valule, kuid tulemus ei olnud statistiliselt oluline. Kolme uuringu metaanalüüs näitas üldist mõju jooga kasuks võrreldes kontrollrühmadega, kuid heterogeensus oli märkimisväärne. Leiti, et **jooga mõjutab** keha ja meelt, vähendab põletikuliste ainete taset, aktiveerib endogeense opioidi mehhanismi, mis läbi vähendab valu sümptomeid. Lisaks märgati, et jooga ja teadveloleku meetod aitavad parandada füüsilist ja emotsionaalset tervist, vähendades ärevust ja depressiooni ning parandades elukvaliteeti.

Arutelus käsitleti jooga mõju keerukust, uurimismeetodite tugevusi ja nõrkusi ning puudujääke tulemustes. **Järeldati**, et jooga võib olla tõhus alternatiivne teraapia neuropaatilise valu leevendamisel, kuid tulemused olid vastuolulised ja vajasisid täiendavat uurimist kõrgekvaliteediliste randomiseeritud kontrollitud uuringute abil.

2.1.16. Kuueteistkümnes analüüsiv uurimus

Gallegos, A. M. ja teised mainisid 2017. aasta uurimuses "Meditatsioon ja jooga posttraumaatilise stressihäire korral: randomiseeritud kontrollitud uuringute

metaanalüütiline ülevaade.’’²² asjaolu, et posttraumaatiline stressihäire (PTSD) on krooniline ja elukvaliteeti oluliselt mõjutav häire, mõjutades umbes 7–8% täiskasvanutest Ameerika Ühendriikides. Kuigi mitmed jooga-meditatsiooni programmid on osutunud tõhusaks PTSD ravimisel, on ka sümptomeid, mille osas on vaja täiendavaid meetmeid, millest tulenevalt on vajalikud erinevad ravivõimalused. Eelnevale infole tuginedes on toodud esile probleem, et paljud patsiendid ja tervishoiutöötajad on väljendanud soovi rohkemate PTSD ravivõimaluste järele, mistõttu on vaja uurida täiendavaid raviviise, mis võivad täiendada olemasolevaid standartravi meetodeid ja suurendada patsientide valikuvõimalusi. **Uurimiseesmärk** oli analüüsida erinevate joogaliikide ja teiste kehaliste ja vaimsete meetodite mõju posttraumaatilise stressihäire (PTSD) sümptomite leevendamisele, sealjuures võrrelda nende mõjude erinevusi ja sarnasusi.

Uurimiseesmärgi täitmiseks püstitatud **küsimused** olid: Kas meditatsioon ja jooga aitavad vähendada PTSD sümptomeid täiskasvanud patsientidel? Kas erinevad meditatsiooni ja jooga praktiseerimisviisid mõjutavad PTSD sümptomeid erinevalt? Kas patsientide endi hinnangud oma PTSD sümptomitele on sarnased kliinikus tehtud hindamisega? Kas meditatsiooni ja jooga mõju PTSD sümptomitele sõltub sellest, kas inimene on sõjaveteran või tsiviilne? Kas meditatsiooni ja jooga mõju PTSD sümptomitele on erinev sõltuvalt sellest, kui suur on uurimisgrupp või millist tüüpi ravi nad saavad? **Uurimismeetodiks** oli metaanalüüs ehk statistiline tehnika, mis ühendab mitmest erinevast uuringust saadud tulemused üheks terviklikuks analüüsiks. Selles metaanalüüsis analüüsiti 19 randomiseeritud kontrollitud uuringu tulemusi, kus hinnati jooga ja meditatsiooni mõju posttraumaatilise stressihäire (PTSD) sümptomitele täiskasvanud patsientidel (valim 1173 inimest). Analüüsis kasutati erinevaid statistilisi vahendeid, nagu juhuslike mõjude mudel ning uuriti, kas mitmed tegurid, nagu jooga ja meditatsioonipraktika tüüp, PTSD tulemuste mõõtmine, uuritud populatsioon, valimi suurus või kontrolltingimused, mõjutasid tulemusi. Lisaks viidi läbi mitmeid analüüse, et hinnata erinevusi ja uurida heterogeensuse taset käsitletud uuringute vahel.

²² Gallegos, A. M., Crean, H. F., Pigeon, W. R., & Heffner, K. L. (2017). Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 115–124. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.004>

Uurimises hõlmatud **joogaliigid** olid hatha, restoratiivne, Iyengar ja vinyasa jooga, ning laiemalt meditatsiooni erinevad vormid (mindfulness-meditatsioon ja mantra-põhine meditatsioon). **Uurijad käsitlesid jooga** vaimset ja spirituaalset konteksti, viidates mitmele jooga aspektile, mis hõlmavad meditatiivseid ja tähelepanelikkuse (*mindfulness*) praktikaid. Meditatsioon keskendub vaimse rahu saavutamisele, rõhutades hetkes olemist, mittehinnangulist aktsepteerimist ja mõtete suunamist. Mantra-põhine meditatsioon ja *mindfulness*-jooga soodustavad sisemist rahu ja meelekontrolli, mis on vaimse praktika tunnused. Seetõttu pöörasid uurijad tähelepanu joogale kui vahendile, mis mitte ainult ei aita kehaliselt, vaid ka rahustab meelt ja toetab vaimset heaolu.

Uurimistulemused näitasid, et jooga ja meditatsiooni praktikad võivad tõhusalt leevendada posttraumaatilise stressihäire (PTSD) sümptomeid. Neid tehnikaid kasutades võivad patsiendid kogeda nii füüsilist kui emotsionaalset ja psühholoogilist kergendust, ning mõju võib avalduda erinevates uurimisrühmades. Uuringus ei leitud olulisi erinevusi erinevate jooga ja meditatsiooni vormide vahel. Samuti viitasid väiksemate valimitega uuringud mõnevõrra suuremale mõjule, kuid teadlased rõhutasid, et pikaajalise mõju kinnitamiseks on vaja täiendavaid uuringuid. Sellised tulemused kinnitavad jooga ja meditatsiooni potentsiaali PTSD ravis, kuid soovitatakse jätkata uurimist, et selgitada nende tõhusus ja sobivus erinevatele rühmadele ja tingimustele. **Arutelus** võrreldi uurimistulemusi varasemate uuringutega ja rõhutati jooga positiivset mõju PTSD sümptomitele ning selle tähtsust täiendava ravimeetodina. Uurimises leitud **järelduste** kohaselt on jooga tõhus täiendav ravimeetod PTSD sümptomite leevendamisel ning sellel võib olla oluline roll traditsioonilise psühhoteraapia kõrval. Lisaks soovitati jätkata uurimist, et paremini mõista jooga ja teiste keha-vaimu-tervise meetodite täpset mõju PTSD-le ning nende sobivust erinevatele populatsioonidele.

2.1.17. Seitsmeteistkümnes analüüsiv uurimus

Miao, C. ja teised tõid 2023. aastal teadusartiklis ”*Mindfulness* (tõlge: teadvoleku) jooga tõhusus raske depressiivse häirega patsientidel: süstemaatiline ülevaade ja metanalüüs randomiseeritud kontrollitud uuringutest.”²³ välja probleemi, et paljud

²³ Miao, C., Gao, Y., Li, X., Zhou, Y., Chung, J. W., & Smith, G. D. (2023). The effectiveness of mindfulness yoga on patients with major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis of

inimesed kannatavad raske depressiooni all, mis mõjutab nende elukvaliteeti ja võib tuua kaasa suure koormuse nii ühiskonnale kui peredele. Kuigi kognitiivne käitumisteraapia (CBT) on soovitatav esmavalik psühholoogiliseks raviks kerge kuni raske depressiooni korral, ei reageeri kõik patsiendid sellele hästi. Lisaks ravimitele ja CBT-le on hakatud rohkem tähelepanu pöörama kehalisele aktiivsusele, näiteks joogale, mis võib aidata depressiooni sümptomeid vähendada. Samuti on *mindfulness*-põhiste praktikate, nagu *mindfulness*-meditatsiooni ja -jooga, kasutamine depressiooni ravimisel muutumas üha populaarsemaks. Siiski leiti, et on vaja rohkem teaduslikke tõendeid, et hinnata *mindfulness*-jooga mõju raskele depressioonile, millest tulenevalt seati **eesmärgiks** *mindfulness*-jooga mõju mõistmine raske depressiooniga (MDD) patsientidele ning selle mõju uurimine depressioonile, ärevusele ja ülemõtlemisele.

Uurimisküsimused, millega täita töö eesmärk, olid järgnevad: Milline on *mindfulness*-jooga mõju MDD-ga patsientide depressioonile? Kas *mindfulness*-joogal on mõju MDD-ga patsientide ärevusele? Kas *mindfulness*-joogal on mõju MDD-ga patsientide korduv mõtlemisele? **Uurimismeetodina** kasutati süstemaatilist ülevaadet ja metaanalüüsi randomiseeritud kontrollkatsetest (RCT). Andmed otsiti üheksast andmebaasist alates nende algusest kuni 2023. aasta aprillini. Seejärel kasutati randomiseeritud kontrollkatseid, et uurida erinevaid meetodeid ja mõõta jooga mõju, keskendudes depressiooni raskusastmele kui peamisele tulemile ning ärevusele ja mõttekatkestustele sekundaarsete tulemustena. Metaanalüüsiks kasutati RevMan 5.3 tarkvara, et ühendada erinevate uuringute tulemusi ja saada koondatud vaade. Kogu materjal vaadati läbi kahe sõltumatu hindaja poolt, kes analüüsisid uurimismeetodeid, randomiseerimisprotsessi ja tulemustega seotud andmeid. Uuringud, mis ei vastanud kõrgele kvaliteedile, eemaldati. Riskide hindamiseks kasutati Cochrane riskihindamise tööriista ning GRADE süsteemi abil hinnati tõendusmaterjali kvaliteeti. Lõpuks kasutati metaanalüüsis statistilisi meetodeid, et hinnata efektiivsust ja uurida heterogeensust RCT-de vahel.

Uurimuses käsitleti **joogastiilidena** *mindfulness*-joogat ehk teadlikkuspõhist joogat, mis oli kombineeritud jooga füüsiliste praktikate ja meditatsiooniga. Kombinatsioonis sisaldasid sellised joogastiilid nagu hatha jooga, vinyasa jooga, restorative jooga, Kundalini jooga ning Kripalu jooga. *Mindfulness*-jooga keskendub nii füüsilistele harjutustele kui vaimsele praktikale, integreerides meditatsiooni ja hingamisharjutusi. Need erinevad stiilid hõlmavad tavaliselt meditatsiooni või teadlikkuse elemente koos traditsiooniliste joogaasenditega, mis on mõeldud kehalise ja vaimse tervise parandamiseks. **Uurijad tõlgendasid joogat** kui füüsilise ja vaimse tervise praktikate kombinatsiooni. Kuigi teadlikkuse ja meditatiivse rõhuasetuse tõttu sisaldab *mindfulness*-jooga vaimseid elemente, on need peamiselt seotud keskendumise, rahu ja füüsilise keha teadlikkusega, mistõttu ei keskendunud uurijad otseselt joogale kui spirituaalsele või religioossele praktikale.

Uurimistulemused näitasid, et teadveloleku-jooga avaldas olulist **mõju** MDD-ga patsientide depressioonile, vähendades selle sümptomeid. Samas ei avastatud märgatavat mõju ärevusele ega ülemõtlemisele. Lisaks leiti, et jooga võib avaldada positiivset mõju tervisele seotud elukvaliteedile ja enesehinnangule. **Järeldati** et teadveloleku-jooga võib olla paljutõotav mittefarmakoloogiline praktika MDD-ga patsientidele, leevendades depressioonisümptomeid, siis selle mõju ärevusele ja korduvalet mõtlemisele vajab veel täpsustamist.

Arutelus käsitleti uurimistulemuste järjepidevust, usaldusväärsust ja tuleviku väljavaateid, arutleti jooga erinevate aspektide mõju üle ning rõhutati vajadust täiendavate uuringute järele, et paremini *mindfulness*-jooga mõju MDD-ga patsientidele mõista.

2.1.18. Kaheksateistkümnes analüüsiv uurimus

Jiang, T. ja teised kirjeldasid 2021. aasta artiklis "Meditatsiooni/jooga praktiseerimise immunoloogiline ja psühholoogiline efektiivsus HIV-nakkusega inimeste seas (PLWH): 19 randomiseeritud kontrollitud uuringu süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs"²⁴

²⁴ Jiang, T., Hou, J., Sun, R., Dai, L., Wang, W., Wu, H., Zhang, T., & Su, B. (2021). Immunological and psychological efficacy of meditation/yoga intervention among people living with HIV (PLWH): A

probleemina, et immuunpuudulikkuse viiruse (HIV) diagnoosiga inimesed seisavad sageli silmitsi psühholoogiliste väljakutsetega, sealhulgas stressi, depressiooni ja ärevusega. Kuigi sellise psühholoogilise koormuse vähendamiseks on levinud meele-keha teraapiate kasutamine, on läbiviidud uuringutes leitud mõjud immuunsüsteemile ja vaimsele tervisele olnud erinevad. Sellest tulenevalt võeti **eesmärgiks** süstemaatiliselt hinnata jooga ja meditatsiooni mõju inimestele, kes elavad immuunpuudulikkuse viirusega (HIV), ning uurida nende mõjude seost immuunsüsteemi funktsiooni ja vaimse tervisega.

Uurimisküsimustega sooviti teada, kuidas mõjutavad meele-keha teraapiad, nagu meditatsioon ja jooga HIV-ga inimeste immuunsüsteemi, eriti CD4 T-rakkude (immuunsüsteemi rakkude alamtüüp, mis kaitsevad keha nakkuste eest) arvu? Milline on meele-keha teraapiate mõju HIV-ga inimeste vaimsele tervisele, sealhulgas stressile, depressioonile ja ärevusele, ning elukvaliteedile? Millised demograafilised ja HIV-ga seotud tegurid võivad mõjutada meele-keha teraapiate tõhusust ja mõju kestust? Kuidas saaks meele-keha teraapiaid tõhusalt integreerida HIV-ga inimeste rutiinse hoolduse osaks, arvestades nende psühholoogilisi ja immunoloogilisi vajadusi? **Uurimismeetodiks** oli metaanalüüs, mis koondas andmed 19 randomiseeritud kontrollitud uuringust (RCT) kokkuvõtete tegemiseks immuunpuudulikkuse viirusega (HIV) elavate inimeste psühh-immunoloogilise efektiivsuse kohta. Uuring hõlmas randomiseeritud kontrollitud uuringute tulemuste analüüsi ja mitmete statistiliste meetodite (juhuslike mõjude mudelid, Eggeri testid, Alamgrupi ja meta-regressiooni analüüsid) kasutamist. Need meetodid võimaldasid uurijatel hinnata meditatiivsete praktikate, nagu jooga ja meditatsioon, mõju HIV-positiivsete inimeste immuunsüsteemile ja vaimsele tervisele, pakkudes sellega tõenditel põhinevaid järeldusi.

Artiklis uuriti erinevaid **jooga liike**, sealhulgas Hatha jooga, Asthanga vinyasa jooga, Sudarshan kriya jooga, Integratiivne jooga ning joogapõhine eakaaslaste tugi (see tähendab joogapraktikat, mis keskendub ühiskondlikele ja kogukondlikele toetussüsteemidele ja mille eesmärk on pakkuda osalejatele sotsiaalset tuge ning jagada

systematic review and meta-analyses of 19 randomized controlled trials. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(6), 505-519. <https://doi.org/10.1093/abm/kaa084>

joogaga seotud kogemusi ja praktikaid eakaaslastega, luues kogukonna tunne ja toetusvõrgustik). **Uurijad tõlgendasid joogat** osana terviklikust lähenemisviisist, mida sageli seostatakse vaimse ja spirituaalse praktikaga. Üldise lähenemisviisina nähti keskendumist meele, keha ja käitumise ühendamisele, soodustades sisemist rahu ja harmooniat. Uuringus rõhutati joogapraktikate mitmekesisust, sealhulgas hingamist, praeguse hetke teadvustamist ja erinevate harjutuste teostamist. Seega, kuigi uuring ei rõhutanud selgelt, et joogat käsitleti vaimse või spirituaalse praktikana, viitavad need aspektid, et see võis sisaldada spirituaalseid või vaimseid elemente.

Uurimistulemuste kohaselt parandas jooga ja meditatsiooni praktiseerimine oluliselt CD4 T-rakkude arvu, aidates neid suurendada või säilitada nende stabiilne tase. Lisaks **mõjutas** jooga positiivselt HIV-diagnoosiga inimeste vaimset tervist, aidates leevendada stressi, depressiooni ja ärevust ning parandada elukvaliteeti. Lisaks täheldati, et mõju oli tugevam neil, kellel oli madalam algne CD4 T-rakkude arv ja lühem aeg möödas HIV diagnoosi saamisest. **Arutelus** mõtiskleti jooga ja meditatsiooni potentsiaalse mõju üle immuunsüsteemi funktsioonile ja vaimsele tervisele HIV-ga inimestel ning tõstatati vajadus edasiste uuringute järele, et uurida mõjude mehhanisme ja optimeerida nende integreerimist tavalistesse raviplaanidesse. **Järeldati**, et jooga ja meditatsiooni praktiseerimine võib olla tõhus mittefarmakoloogiline meetod CD4 T-rakkude arvu ja vaimse tervise parandamiseks HIV-ga inimestel, ning neid on soovitatav tavapärase ravi osana integreerida. Siiski toodi esile vajadus täiendavate uuringute järele, et tulemusi kinnitada ja mõjude mehhanisme uurida.

2.1.19. Üheksateistkümnes analüüsiv uurimus

Obročníková, A. ja Majerníková, L. tõid oma 2021. aasta artiklis "Jooga vähki põdeva patsiendi elus – jutustav ülevaade."²⁵ välja probleemi, et vähihaigetel esinevad nii füüsilised kui psühholoogilised raskused, mis mõjutavad oluliselt nende elukvaliteeti. Kuigi paljud uuringud näitavad, et jooga võib olla tõhus vahend vähiga patsientide vaimse tervise parandamisel ja elukvaliteedi suurendamisel, on leitud mitmeid teadmata aspekte, mis vajavad täiendavat uurimist. Eelkõige seisnes probleem uuringute heterogeenses

²⁵ Obročníková, A., & Majerníková, L. (2021). Yoga in the Life of a Cancer Patient - a Narrative Review. *Health Problems of Civilization*, 15(3), 218–224. <https://doi.org/10.5114/hpc.2021.108998>

disainis, kvantitatiivsete tulemuste puudumises ning puuduvas mõjus seoses joogat praktiseerivate vähipatsientide isikliku heaoluga. Sellest tulenevalt seati **uurimiseesmärgiks** hinnata jooga mõju erinevate vähiliikide (rinnavähk, kopsuvähk, kõrge astme ajuglioomid ja hematoloogilised pahaloomulised kasvaja) raviprotsessis ja patsientide elukvaliteedis.

Selle eesmärgi saavutamiseks püstitati mitu **uurimisküsimust**, millega leida, milline on jooga mõju vähiga patsientide vaimsele tervisele ja elukvaliteedile. Sooviti teada, millised on peamised väljakutsed ja piirangud olemasolevates uuringutes, mis käsitlevad jooga mõju vähihaigetele? Milline on joogapraktikate tõhusus erinevat tüüpi vähiga patsientide ravis ja elukvaliteedi parandamisel? Kuidas saaks tulevased uuringud paremini uurida jooga pikaajalisi mõjusid vähipatsientide heaolule ning tõestada selle tüübi ja efektiivsuse seoseid konkreetsete vähitüüpide ravis? Uurimuses viidi läbi narratiivse ülevaate **meetod**, kus analüüsiti olemasolevat teaduskirjandust, mis oli seotud jooga mõjuga vähi sümptomite leevendamisel ja ravi toetamisel. Teaduslikke andmeid koguti erinevatest biomeditsiini, alternatiivmeditsiini ja õenduslaste uurimuste valdkondadest, pöörates erilist tähelepanu joogale kui vähiravi täiendavale meetodile.

Uurimistöös käsitleti mitmeid **jooga liike** – Hatha jooga, Iyengari jooga, integreeritud jooga, Sudarshan kriya jooga, Pranayama, Budhismi meditatsioonil põhinev teadlikkuse meetod, Viniyoga ning Tiibeti jooga. **Uurijad tõlgendasid joogat** füüsilise tegevusena, mis hõlmas mitmesuguseid kehalisi- ja hingamistehnikaid ning meditatsiooni, mille eesmärk oli parandada patsientide elukvaliteeti ja vähendada vähiga seotud sümptomeid. Kuigi mõned joogastiilid võivad hõlmata vaimseid ja spirituaalseid elemente, keskendus uurimus jooga füüsilistele ja psühholoogilistele mõjudele vähihaigetele, rõhutades selle võimet leevendada stressi, depressiooni ja ärevust ning parandada elukvaliteeti. Seega polnud uurimus otseselt suunatud jooga spirituaalsetele või religioossetele aspektidele.

Uurimistulemused näitasid, et jooga **mõju** seisnes peamiselt kehaliste ja vaimsete harjutuste kombinatsioonis, mis olid efektiivsed vähiga seotud sümptomite leevendamisel ehk stressi ja ärevuse vähendamisel ning unekvaliteedi, füüsilise funktsiooni ja elukvaliteedi tõstmisel eriti rinna-, kopsu- ja ajuvähiga patsientide puhul. **Arutelus** keskenduti uurimistulemuste tõlgendamisele, jooga potentsiaalsetele mehhanismidele,

mis võivad mõjutada vähiga seotud sümptomeid ning võimalikele tulevastele uurimissuundadele selles valdkonnas. **Järeldati**, et jooga võib olla tõhus täiendav ravimeetod vähiga patsientidele, mis võib leevendada erinevaid ebameeldivaid sümptomeid, mida vähi põdemine on kaasa toonud, parandada elukvaliteeti ning toetada patsientide ja nende hooldajate vaimset ja füüsilist heaolu.

2.1.20. Kahekümnes analüüsiv uurimus

Viimases, Wang, X. ja teiste 2019. aastal tehtud uurimuses "Meele-keha teraapiate mõju unetuse korral: süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs"²⁶ mainiti probleemina unetust, mis on levinud unehäire, tuues kaasa mitmeid terviseprobleeme. Kuna seni pole tehtud piisavalt põhjalikku ja üldist süstemaatilist ülevaadet meele-keha teraapiate (MBT-de) mõjust unetusele, nähti vajadust uurida nende teraapiate efektiivsust ja rakendatavust erinevatele sihtrühmadele. Sellest tulenevalt oli uuringu **eesmärk** uurida, kuidas erinevad joogapraktikad mõjutavad unetust ning kas neil on potentsiaali unekvaliteedi parandamisele nii tervetel täiskasvanutel kui kliinilistel populatsioonidel.

Uurimisküsimused olid: Milline on meele-keha teraapiate mõju une kvaliteedile tervetel täiskasvanutel ja kliinilistel populatsioonidel? Kas on erinevusi MBT-te mõjus unekvaliteedile erinevate sihtrühmade vahel? Millised on kõige efektiivsemad MBT tüübid une kvaliteedi parandamiseks? Kuidas mõjutab MBT-te kestus nende efektiivsust une kvaliteedi parandamisele? **Uurimismeetodina** kasutati süstemaatilist ülevaadet ja metaanalüüsi, et hinnata MBT-de mõju une kvaliteedile. Andmete kogumiseks kasutati mitmeid andmebaase ja läbivaatamise meetodeid ning valiti välja uuringud, milles keskenduti sellele, kuidas MBT-d mõjutasid täiskasvanute unekvaliteeti. Analüüsi jaoks kasutati standardiseeritud tulemusnäitajaid ja arvatati tulemuste efektiivsuse suurused ning usaldusintervallid.

Uurimisel kasutati erinevaid **praktikaid**, sealhulgas meditatsiooni, tai chi'd, qigong'i ja joogat (Hatha jooga, Pranayama, Restoratiivne jooga ning Vinyasa jooga). **Uurijad tõlgendasid joogat** kui üht tüüpi meele-keha teraapiast, mis on suunatud unekvaliteedi

²⁶ Wang, X., Li, P., Pan, C., Dai, L. Wu, Y., & Deng, Y. (2019). The Effect of Mind-Body Therapies on Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. Evidence-based Complementary & Alternative Medicine (eCAM), 1–17. <https://doi.org/10.1155/2019/9359807>

parandamisele ja unetuse raskusastme leevendamisele. Joogat vaadeldi kui meditatiivset liikumist, mis keskendub keha ja meele integreerimisele, ning rõhutati selle potentsiaali füüsilise ja vaimse tervise parandamisel, sealhulgas une kvaliteedi parendamisele. Kuigi jooga on traditsiooniliselt seotud spirituaalsete praktikatega, näitasid uurijad oma lähenemises pigem jooga praktilisi kasutusviise une kvaliteedi parandamiseks ja unetuse leevendamiseks.

Uurimistulemustega leiti, et meele-keha teraapiad, nagu meditatsioon, tai chi, qigong ja jooga, võivad aidata unetuse vastu ning parandada unekvaliteeti. Need teraapiad aitasid inimestel kiiremini magama jääda ja vähendada öiseid ärkamisi. **Arutleti**, kuidas erinevad meele-keha teraapiad mõjutavad unekvaliteeti ja unehäireid ning märgiti, et teraapiate mõju võib sõltuda osalejate tervislikust seisundist, teraapia kestusest, sagedusest ja kontrolltingimustest (kontrolltingimuste all peetakse silmas erinevaid lähenemisi või võrdlusrühmi, mida uuringus kasutati, et hinnata jooga mõju unekvaliteedile ja unetuse raskusastmele). Tulevastes uuringutes on oluline uurida teraapiate mõju erinevates tingimustes ja erinevate populatsioonide seas, pöörates tähelepanu individuaalsetele reaktsioonidele erinevate teraapiate puhul. Uuringus **järeldati**, et kuigi jooga parandas unekvaliteeti, polnud see nii efektiivne meetod unehäirete tõsiduse vähendamisel, kui meditatsioon, tai chi või qigong. Seetõttu on vajalikud täiendavad kõrge kvaliteediga uuringud, et selgitada jooga mõju erinevatele uneprobleemidele.

2.2. Joogat käsitlevate uurimuste analüüs ning võrdlus

Jooga mõju-uuringute võrdlemine pakub sügavamat arusaamist jooga mõjust erinevatel tasanditel, tuues esile nii ühiseid jooni kui erinevusi erinevate uuringute vahel. Säärane analüüs võimaldab võrrelda erinevate teadusuuringute meetodeid, tulemusi ja järeldusi. Erinevate uuringute metodoloogiate võrdlus aitab mõista, millised lähenemised on olnud kõige tõhusamad ja usaldusväärsemad.

2.2.1. Jooga mõju-uuringute analüüs

Erinevate uurimismeetodite võrdlev analüüs nende sobivuse osas vastavalt esitatud artiklites olevatele uurimisküsimustele võimaldab paremini mõista, millist meetodit kasutatakse erinevate uurimisküsimuste lahendamiseks ja millised on nende meetodite tugevused ja kitsaskohad. Peatükis võrreldakse uurimusi viisil, mis võimaldas erinevate uurimuste tulemusi mõista ühtsetel alustel. Alljärgnevalt on võrreldud erinevaid uurimiseesmärke, uurimismeetodeid ning uurimisküsimusi:

1) Kovalsky jt, 2021:

- Uurimiseesmärk: Hinnata joogapraktika mõju vabastatud vangide uuesti vangi sattumise vähendamise osas.
- Uurimisküsimused: Kuidas mõjutab vangide joogaprogrammides osalemine nende retsidiivsuse määra vanglast vabanemise järgselt? Kas vanglate joogaprogrammidel on pikaajaline mõju vangide käitumisele ja taasintegreerumisele ühiskonda pärast vangist vabanemist? Kuidas saab propensity-score matching (PSM) meetodit kasutada vanglate joogaprogrammide mõju hindamisel retsidiivsusele?
- Uurimismeetodid: Retrospektiivne kvantitatiivne uuring, kasutades propensity-score matching (PSM) ehk sobivuspunktide järgi vastavusse viimise meetodit. Meetod võimaldab võrrelda joogatundides osalenud ja mitteosalenud vangide retsidiivsuse määra, aidates sellega hinnata joogapraktika mõju.

2) Cramer jt, 2013:

- Uurimiseesmärk: Anda ülevaade jooga rollist depressiooni ravimisel ning võrrelda seda teiste ravimeetoditega.
- Uurimismeetodid: Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs randomiseeritud kontrollitud uuringutest. Selline meetod võimaldab koguda ja sünteesida andmeid erinevatest uuringutest, et hinnata jooga mõju depressioonile.
- Uurimisküsimused: Milline on jooga mõju depressiooniga patsientidele? Kas joogal on potentsiaali depressiooni ravimisel ja selle sümptomite leevendamisel? Millist tüüpi jooga võib olla kõige tõhusam depressiooni

ravimisel? Kuidas jooga mõju erineb sõltuvalt depressiooni raskusest ja patsientide taustast?

3) Bower jt, 2015:

- Uurimiseesmärk: Hinnata lühiajalise jooga mõju erinevatele aspektidele, sealhulgas stressile, depressioonile ja bioloogilistele näitajatele.
- Uurimismeetodid: Randomiseeritud kontrollitud uuring, kus kasutati küsimustikke ja vereanalüüse. Meetod võimaldab hinnata jooga mõju erinevatele aspektidele nii psühholoogilisel kui bioloogilisel tasandil.
- Uurimisküsimused: Kuidas mõjutab jooga stressi, depressiooni ja teiste füüsiliste sümptomite (väsimus ja unehäired) vähendamist noorte rinnavähi patsientide seas? Kas jooga vähendab noorte rinnavähi diagnoosiga patsientide põletikulisi protsesse? Kuidas mõjutab jooga praktiseerimine põletikuliste protsesside vähenemist kehas? Kui püsivad on jooga praktiseerimise positiivsed mõjud kolmekuise järelhindamise järgselt noorte rinnavähi diagnoosiga ellujäänute seas?

4) Mahesh jt, 2018:

- Uurimiseesmärk: Leida esialgsed tõendid jooga psühhofüsioloogiliste mõjude kohta noorte täiskasvanute stressile.
- Uurimismeetodid: Kirjanduse ülevaate meetod. Meetod võimaldab hinnata jooga psühhofüsioloogilist mõju stressile läbi erinevate uuringute andmete sünteesi.
- Uurimisküsimused: Kuidas mõjutab jooga psühhofüsioloogilisel tasandil stressi noorte täiskasvanute kolledžiõpilaste seas? Millised on jooga psühhofüsioloogilised mõjud stressitasemele kolledžiõpilaste hulgas? Kuidas võrrelda erinevate joogapraktikate mõju erinevatele kolledži alarühmadele (ülekaalulistele, istuvatele ja suitsetavatele õpilastele)?

5) Cramer jt, 2018:

- Uurimiseesmärk: Hinnata jooga tõhusust ärevushäirete ravis ja selle mõju ärevuse raskusastmele ning remissioonimääradele.
- Uurimismeetodid: Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs randomiseeritud kontrollitud uuringutest. Meetod võimaldab sünteesida

olemasolevaid andmeid, et hinnata jooga mõju ärevushäiretele ja selle tõhusust.

- Uurimisküsimused: kas ja kuidas võib joogapraktika aidata ärevusega inimesi, kas see on ohutu ning millised on selle mõjud?

6) Tulloch jt, 2018:

- Uurimiseesmärk: Pakkuda tõenduspõhist ülevaadet füüsilise jooga mõjust vanemaealiste inimeste tervisele seotud elukvaliteedile ja vaimsele heaolule ning leida seos erinevate jooga liikide ja nende mõjude vahel.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs olemasolevast teaduskirjandusest. Meetod võimaldab teha üldistatud järeldusi jooga mõju kohta vanemaealiste tervisele ja vaimsele heaolule.
- Uurimisküsimus: milline on joogapõhise treeningu mõju vanemaealiste tervisele ja vaimsele heaolule?

7) Khunti jt, 2023:

- Uurimiseesmärk: Uurida koolipõhise jooga mõju laste vaimsele tervisele ning arutleda nende võimaliku ennetava ja terapeutilise rolli üle.
- Uurimismeetod: Juhuslikustatud kontrollkatsete (RCT) süstemaatiline ülevaade ja narratiivne süntees, mis hõlmas erinevaid hindamismeetodeid, nagu kvantitatiivsed küsimustikud ja kvalitatiivsed intervjuud. Meetod võimaldab hinnata joogal põhinevat mõju laste vaimsele tervisele ning analüüsida nende potentsiaali ennetava ja terapeutilise meetmena.
- Uurimisküsimused: Milline on joogal põhinev mõju laste vaimsele tervisele? Kuidas võiks joogal põhinev praktika olla ennetav ja terapeutiline meede koolides vaimse tervise probleemide vastu?

8) Acabchuk jt, 2021:

- Uurimiseesmärk: Leida jooga, meditatsiooni ja tähelepanu juhtimise potentsiaalne mõju krooniliste kerge ajukahjustuse sümptomite leevendamisel.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs erinevate joogapraktikate mõjust kerge traumaatilise ajukahjustuse sümptomitele.

Meetod võimaldab hinnata erinevate joogapraktikate tõhusust ja nende mõju krooniliste sümptomite leevendamisel.

- Uurimisküsimused: kuidas mõjutavad jooga, meditatsioon ja teadlikkust suurendavad praktikad kerge traumaatilise ajukahjustuse sümptomeid ning millised on nende mõjud erinevatele tulemusnäitajatele, sealhulgas vaimne tervis, füüsiline tervis, kognitiivne funktsioon ja elukvaliteet?

9) Nguyen-Feng jt, 2019:

- Uurimiseesmärk: Hinnata jooga efektiivsust trauma järgsete psühholoogiliste sümptomite, nagu PTSD, depressiooni ja ärevuse, leevendamisel.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade ja kvantitatiivne süntees erinevate uuringute tulemustest. Meetod sobib uurimisküsimuste lahendamiseks, kuna võimaldab anda ülevaate jooga mõjust trauma järgsetele psühholoogilistele sümptomitele ning teha kvantitatiivseid järeldusi selle efektiivsuse kohta.
- Uurimisküsimused: Kas jooga on tõhus viis psühholoogiliste sümptomite (näiteks posttraumaatilise stressihäire, depressiooni ja ärevuse sümptomite) leevendamiseks pärast potentsiaalselt traumaatilisi elusündmusi? Kui tõhusalt vähendab jooga psühholoogilisi sümptomeid võrreldes teiste meetoditega? Milline on jooga mõju erinevat tüüpi traumadest tulenevatele psühholoogilistele sümptomitele?

10) Kuru Alici & Arıkan Dönmez, 2020:

- Uurimiseesmärk: Hinnata naerujooga mõju vanemaealiste inimeste füüsilisele funktsioonile ja psühhosotsiaalsetele tulemustele.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade, kasutades elektroonilisi otsinguid mitmesugustes andmebaasides vastavalt PRISMA juhendile. Meetod on sobiv, kuna võimaldab koguda ja analüüsida olemasolevat teaduskirjandust põhjalikult, vastates uurimisküsimustele süstemaatiliselt.
- Uurimisküsimus: milline on naerujooga mõju vanemaealiste inimeste füüsilisele funktsioonile ja psühhosotsiaalsetele tulemustele?

11) Park jt, 2016:

- Uurimiseesmärk: Leida tõhusaid viise probleemide leevendamiseks, võttes arvesse vanemate inimeste piiratud kehalist võimekust ja keeleliste ning kultuuriliste erinevuste tähtsust.
- Uurimismeetod: Kaheosaline randomiseeritud kontrollitud uuring, kus osalejad jaotati kaheks grupiks. Meetod sobib uurimisküsimuste lahendamiseks, kuna võimaldab hinnata toolijooga programmi mõju alumise jäseme osteoartriidiga vanemate täiskasvanute biopsühhosotsiaalsetele muutustele.
- Uurimisküsimused: Kuidas mõjutab keeleliselt kohandatud toolijooga (CY) valu, füüsilist funktsiooni ja psühhosotsiaalseid tegureid võrreldes keeleliselt kohandatud terviseharidusprogrammiga (HEP)? Kas ingliskeelsete ja hispaaniakeelsete CY- ja HEP-versioonide vahel on olulisi erinevusi jooga praktiseerijate valu, füüsilise funktsiooni ja psühhosotsiaalsete tegurite osas?

12) Kwok jt, 2017:

- Uurimiseesmärk: Hinnata jooga ja venitus-vastupidavustreeningu mõju Parkinsoni tõvega patsientide psühholoogilisele stressile.
- Uurimismeetod: Randomiseeritud kontrollitud uuring, kus osalejad jagati kaheks grupiks. Meetod sobib uurimisküsimuste lahendamiseks, kuna võimaldab hinnata erinevate treeningprogrammide mõju Parkinsoni tõvega patsientide psühholoogilisele stressile.
- Uurimisküsimus: millist mõju avaldab jooga Parkinsoni tõvega patsientide psühholoogilisele heaolule ja füüsilisele tervisele?

13) Pan jt, 2017:

- Uurimiseesmärk: Hinnata jooga mõju rinnavähiga patsientide tervisele ja raviga seotud kõrvaltoimetele ning anda kliinilisi soovitusi jooga kasutamise kohta.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs erinevate uuringute tulemustest. Sobib uurimisküsimuste lahendamiseks, kuna võimaldab anda ülevaate jooga mõjust rinnavähi raviga seotud kõrvaltoimetele ning anda kliinilisi soovitusi jooga kasutamise osas.

- Uurimisküsimused: Kas joogapraktika on seotud rinnavähist taastunud naiste tervise paranemisega? Kas joogal on mõõdetav füüsiline ja psühholoogiline kasu rinnavähahaigetele? Milline on jooga mõju rinnavähipatsientide tervisele ja selle raviga seotud kõrvaltoimetele?

14) Lin jt, 2018:

- Uurimiseesmärk: Hinnata joogapraktika efektiivsust vähiravi kõrvaltoimete leevendamisel ja anda kliinilisi soovitusi.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs teadusartiklitest. Meetod sobis küsimuste lahendamiseks, kuna võimaldas koguda ulatuslikku teavet jooga mõjust vähiravi kõrvaltoimetele ning anda praktilisi soovitusi kliinilises kontekstis.
- Uurimisküsimused: Mis on jooga ja kuidas võib see mõjutada vähiravi kõrvaltoimeid? Milline on avaldatud kirjanduse kokkuvõtte jooga efektiivsuse kohta vähiravi kõrvaltoimete juhtimisel? Milliseid kliinilisi soovitusi saavad onkoloogilised professionaalid anda jooga kasutamiseks? Millised on lootustandvad uurimisvaldkonnad tulevikuks seoses jooga mõjuga vähiravi kõrvaltoimetele?

15) Bhardwaj jt, 2023:

- Uurimiseesmärk: Hinnata jooga mõju neuropaatilisele valule ja uurida selle potentsiaalset rolli selle seisundi ravimisel.
- Uurimismeetod: Kasutati süstemaatilist ülevaadet ja metaanalüüsi kontrollitud juhuslike uuringute alusel. Meetod sobis uurimisküsimuste lahendamiseks, kuna võimaldas jooga mõju neuropaatilisele valule süstemaatiliselt uurida ning võrrelda seda tavapäraste ravimeetoditega, arvestades jooga efektiivsust ja ohutust.
- Uurimisküsimused: kuidas jooga mõjutab neuropaatilist valu ning milline on selle potentsiaalne roll neuropaatiliste valu sündroomide ravimisel? Kuidas hinnatakse jooga mõju, selle efektiivsust ja ohutust võrreldes tavapäraste ravimeetoditega, ning milliseid tulevikusuundi nähakse jooga mõjul neuropaatilise valu leevendamise osas?

16) Gallegos jt, 2017:

- Uurimiseesmärk: Analüüsida, kuidas meele-keha teraapiad mõjutavad PTSD sümptomeid.
- Uurimismeetod: Metaanalüüs 19 juhuslikust kontrollitud uuringust.
- Uurimisküsimused: Kas meditatsioon ja jooga aitavad vähendada PTSD sümptomeid täiskasvanud patsientidel? Kas erinevad viisid meditatsiooni ja jooga praktiseerimiseks mõjutavad PTSD sümptomeid erinevalt? Kas patsientide endi hinnangud oma PTSD sümptomitele on sarnased kliinikus tehtud hindamistega? Kas meditatsiooni ja jooga mõju PTSD sümptomitele sõltub sellest, kas inimene on sõjaveteran või tsiviilisik? Kas meditatsiooni ja jooga mõju PTSD sümptomitele on erinev sõltuvalt sellest, kui suur on uurimisgrupp või millist tüüpi ravi saadakse?

17) Miao jt, 2023:

- Uurimiseesmärk: Hinnata *mindfulness*-jooga mõju raske depressiooniga patsientidele.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade ja metanalüüs randomiseeritud kontrollitud uuringutest. Meetod võimaldas hinnata teadveloleku-jooga mõju raske depressiooniga patsientidele, vastates konkreetsetele uurimisküsimustele ja hindades randomiseeritud kontrollitud uuringute tulemusi.
- Uurimisküsimused: Milline on *mindfulness*-jooga mõju patsientide depressioonile? Kas *mindfulness*-jooga mõjutab raske depressiooniga patsientide ärevustaset? Kas *mindfulness*-joogal on mõju raske depressiooniga patsientide ülemõtlemisele?

18) Jiang jt, 2021:

- Uurimiseesmärk: Hinnata meele-keha teraapiate mõju immuunpuudulikkusega inimeste psühhoimmunoloogilisele tervisele.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs 19 randomiseeritud kontrollitud uuringust. Meetod sobis uurimisküsimuste lahendamiseks, kuna tänu sellele võimaldas uuring süstemaatiliselt hinnata jooga ja meditatsiooni mõju HIV-nakkusega inimeste

psühholoogilisele ja immunoloogilisele seisundile, sealhulgas immuunsüsteemi funktsioonile ja vaimsele tervisele.

- Uurimisküsimused: kuidas mõjutavad meele-keha teraapiad, nagu meditatsioon ja jooga, HIV-ga inimeste immuunsüsteemi, eriti CD4 T-rakkude (immuunsüsteemi rakkude alamtüüp, mis kaitsevad keha nakkuste eest) arvu? Milline on meele-keha teraapiate mõju HIV-ga inimeste vaimsele tervisele, sealhulgas stressile, depressioonile ja ärevusele, ning elukvaliteedile? Millised demograafilised ja HIV-ga seotud tegurid võivad mõjutada meele-keha teraapiate tõhusust ja mõju kestust? Kuidas tõhusalt integreerida meele-keha teraapiaid HIV'd põdevate inimeste rutiinse hoolduse osaks, arvestades nende psühholoogilisi ja immunoloogilisi vajadusi?

19) Obročníková & Majerníková, 2021:

- Uurimiseesmärk: Hinnata jooga mõju erinevate vähiliikide raviprotsessis ja patsientide elukvaliteedis.
- Uurimismeetod: Narratiivne ülevaade teaduskirjandusest. Meetod oli sobiv, kuna võimaldas süvitsi uurida erinevate vähiliikide raviprotsessi ja patsientide heaolu ning koguda teavet joogapraktikate tõhususe kohta.
- Uurimisküsimused: milline on jooga mõju vähipatsientide vaimsele tervisele ja elukvaliteedile? Millised on peamised väljakutsed ja piirangud uuringutes, mis käsitlevad jooga mõju vähihaigetele? Milline on joogapraktikate tõhusus erinevat tüüpi vähidiagnoosiga patsientide ravis ja elukvaliteedi parandamisel? Kuidas tulevaste uuringutega paremini leida jooga pikaajalised mõjud vähipatsientide heaolule ning tõestada selle tüübi ja efektiivsuse seoseid konkreetsete vähitüüpide ravis?

20) Wang jt, 2019:

- Uurimiseesmärk: Uurida erinevate meele-keha teraapiate, eriti jooga, mõju unetusele.
- Uurimismeetod: Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs. Meetod oli sobiv, kuna võimaldas koguda üldist teavet erinevate joogapraktikate mõju kohta une kvaliteedile erinevate sihtrühmade seas.

- Uurimisküsimused: Milline on meele-keha teraapiate mõju une kvaliteedile tervete täiskasvanute ja kliiniliste populatsioonide seas? Kas meele-keha teraapiate mõjus unekvaliteedile esineb erinevusi erinevate sihtrühmade vahel? Millised on efektiivseimad meele-keha teraapiate tüübid unekvaliteedi parandamiseks? Kuidas mõjutab meele-keha teraapiate kestus nende efektiivsust unekvaliteedi parandamisel?.

Kogutud infole tuginedes on töö autor populaarsuse järjekorda seadnud erinevate uurimismeetodite kasutamise käesolevas töös analüüsitud artiklite osas, kusjuures mõnes artiklis kasutati korraga mitut erinevat meetodit, et leida vajalikke vastuseid uurimisküsimustele:

- Populaarseim oli süstemaatilise ülevaate ja metanalüüsi meetod, mida kasutati üheksas uurimuses:
 - Süstemaatiline ülevaade ja metanalüüs randomiseeritud kontrollkatsetest: Miao jt, 2023.
 - Süstemaatiline ülevaade ja metanalüüs randomiseeritud kontrollitud uuringutest: Cramer jt, 2013.
 - Süstemaatiline ülevaade ja metanalüüs: Acabchuk jt, 2021; Nguyen-Feng jt, 2019; Pan jt, 2017; Wang jt, 2019.
 - Süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs kontrollitud juhuslikest uuringutest: Bhardwaj jt, 2023.
 - Süstemaatiline ülevaade ja metanalüüs olemasolevast teaduskirjandusest: Tulloch jt, 2018; Lin jt, 2018.
- Populaarsusest teisena kasutati randomiseeritud kontrollitud uuringute meetodit, mida kasutati kolmes teaduslikus uurimuses:
 - Randomiseeritud kontrollitud uuringud: Bower jt, 2015; Kwok jt, 2017.
 - Kaheosaline randomiseeritud kontrollitud uuring: Park jt, 2016.
- Kolmes uurimuses kasutati veel metanalüüsi randomiseeritud kontrollitud uuringutest: Cramer jt, 2018; Jiang jt, 2021; Gallegos jt, 2017.

- Ühes artiklis kasutati:
 - Propensity-score matching (PMS) ehk kalduvusskoori sobitamise meetodit: Kovalsky jt, 2021.
 - Teaduskirjanduse ülevaate meetodit: Mahesh jt, 2018
 - Juhuslikustatud kontrollkatsete (RCT) süstemaatilist ülevaadet ja narratiivset sünteesi: Khunti jt, 2023
 - Süstemaatilist ülevaadet: Kuru Alici & Arikan Dönmez, 2020
 - Narratiivse ülevaate meetodit: Obročníková ja Majerníková, 2021

Seega oli analüüsitavaid uurimuste korral kõige sagedamini kasutatavaks meetodiks süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs randomiseeritud kontrollitud uuringutest. Antud meetod on populaarne, kuna võimaldab uurijatel süstemaatiliselt koguda, hinnata ja sünteesida olemasolevat teavet uurimisküsimuse kohta ning teha üldistusi olemasolevate uuringute tulemuste põhjal. Järgmisena olid populaarseteks uurimismeetoditeks randomiseeritud kontrollitud uuringud, ning metaanalüüs. Süstemaatilise ülevaate ja metanalüüsi meetod randomiseeritud kontrollitud uuringutest sobib hästi kokku uurimisküsimustega, milles tehti üldistusi ja järeldusi erinevate joogateraapiate efektiivsuse kohta, kuna võimaldas läbi viia sügavamad statistilist analüüsi ja üldistusi. Meetodit kasutati mitmete uurimisküsimuste puhul, mis keskendusid sellele, kuidas erinevad joogapraktikad mõjutavad vaimset tervist, aidates toime tulla ärevuse, depressiooni, posttraumaatilist stressihäire ja teiste terviseseisunditega. Süstemaatilise ülevaate ja metanalüüsi meetod randomiseeritud kontrollitud uuringutest võimaldab kokku võtta olemasolevad teadmised ja teha üldistusi erinevate joogapraktikate efektiivsuse kohta.

2.2.2. Leitud tulemused – jooga mõju tõestamine teaduslikult ja selle iseloomustamine erinevate uurijate poolt

Autor leidis, et erinevates uuringutes on jooga mõju uurimisel kasutatud tohutult palju eri liiki joogavorme ning -programme, ning need saab käesoleva uuringu kontekstis kategoriseerida füüsilisteks-, integreeritud- ning vaimseteks vormideks:

- Füüsilised joogavormid:
 - Hatha joogat kasutati üheksas uurimuses: Tulloch jt, 2018; Khunti jt, 2023; Kwok jt, 2017; Pan jt, 2017; Lin jt, 2018; Bhardwaj jt, 2023; Gallegos jt, 2017; Miao jt, 2023; Jiang jt, 2021; Obročníková ja Majerníková, 2021; Wang jt, 2019.
 - Vinyasa joogat kasutati seitsmes uurimuses: Kovalsky jt, 2021; Tulloch jt, 2018; Pan jt, 2017; Gallegos jt, 2017; Miao jt, 2023; Wang jt, 2019.
 - Iyengar joogat kasutati kuues uurimuses: Kovalsky jt, 2021; Tulloch jt, 2018; Pan jt, 2017; Gallegos jt, 2017; Jiang jt, 2021; Obročníková ja Majerníková, 2021.
 - Pranayama joogat kasutati viies uurimuses: Mahesh jt, 2018; Acabchuk jt, 2021; Kwok jt, 2017; Bhardwaj jt, 2023; Wang jt, 2019; Obročníková ja Majerníková, 2021.
 - Ashtanga Vinyasa joogat kasutati neljas uurimuses: Kovalsky jt, 2021; Khunti jt, 2023; Jiang jt, 2021; Obročníková ja Majerníková, 2021.
 - Restoratiivset joogat kasutati kolmes uurimuses: Lin jt, 2018; Gallegos jt, 2017; Wang jt, 2019; Miao jt, 2023.
 - Kripalu joogat kasutati kahes uurimuses: Khunti jt, 2023; Miao jt, 2023.
 - Traumatundlikku joogat kasutati vaid ühes uurimuses: Acabchuk jt, 2021.
 - Toolijoogat kasutati ühes uurimuses: Park jt, 2016.
 - Tai joogat kasutati ühes uurimuses: Tulloch, 2018.
- Integreeritud joogavormid:
 - Kompleksseid joogaprogramme kasutati ühes uurimuses: Cramer jt, 2013.
 - Mitme komponendiga joogapraktikaid kasutati ühes uurimuses: Cramer jt, 2018.
 - Integreerivat joogat käsitleti kahes uurimuses: Jiang jt, 2021; Obročníková ja Majerníková, 2021.
 - Suryanamaskara (päikesetervitus) kasutati ühes uurimuses: Mahesh jt, 2018.
 - Sudarshan Kriya joogat kasutati kahes uurimuses: Jiang jt, 2021; Obročníková ja Majerníková, 2021.

- Vinijoogat kasutati kolmes uurimuses: Tulloch, 2018; Pan jt, 2017; Obročniková ja Majerníková, 2021.
- Vaimsed joogavormid:
 - Meditatsiooni kasutati neljas uurimuses: Acabchuk, 2021; Gallegos jt, 2017; Bhardwaj jt, 2023; Wang jt, 2019.
 - *Mindfulnessi* ehk teadveloleku tehnikat kasutati viies uurimuses: Cramer jt, 2013; Bower, 2015; Acabchuk, 2021; Pan jt, 2017; Miao, 2023.
 - Budismi meditatsioonil põhinev teadlikkuse meetodit kasutati ühes uurimuses: Obročniková ja Majerníková, 2021.
 - Naerujoogat kasutati ühes uurimuses: Kuru Alici & Arikan Dönmez, 2020.

Ülaltoodud infost selgus, et enim on käesoleva uurimuse teadustekstides käsitletud Hatha-joogat kui ravipraktikat, teisele kohale jäi Vinyasa- ning kolmandale- Iyengar jooga.

Jooga mõju võib varieeruda sõltuvalt uuritud jooga liigist, praktikasessioonide kestusest ja sagedusest, uuritavate sihtrühmade omadustest ning kasutatavatest meetoditest. Näiteks võib märgata erinevusi jooga mõjus erinevate tervisehäirete korral või eri vanuserühmades. Lisaks võib jooga mõju olla seotud konkreetsete füüsiliste ja psühholoogiliste näitajate muutumisega ning selle mõõtmise võib olla keeruline, kuna hõlmab sageli mitmesuguseid aspekte. Allpool on kirjeldatud teaduslikult tõestatud jooga mõju.

Eelnevalt uuritud allikate põhjal leiti, et jooga võib inimese vaimset ning füüsilist tervist ja heaolu mõjutada mitmel viisil:

- 1) **Vaimse tervise** osas leiti jooga positiivne mõju nii stressitaseme vähendamisel (Cramer jt, 2018), depressiooni (Kuru Alici & Arikan Dönmez, 2020) ja ärevuse sümptomite leevendamisel (Cramer jt, 2013; Bower jt, 2015; Miao jt, 2023), posttraumaatilise stressihäire sümptomite (Gallegos jt, 2017 & Nguyen-Feng jt, 2019) ja üksindustunde (Kuru Alici & Arikan Dönmez, 2020) vähenemises.
- 2) **Füüsilise tervisega** seotud vaeguste leevendamise osas leiti, et jooga võib vähendada valu sümptomeid (Bhardwaj jt, 2023) ning see avaldab positiivset

mõju vererõhu, ja kortisooli taseme (Kuru Alici & Arikan Dönmez, 2020), põletikuliste näitajate (Bhardwaj jt, 2023), lihasvalu ja väsimuse vähendamisele (Lin jt, 2018), liikumisvõimekuse (Park jt, 2016) ja tasakaalu paranemisele (Kwok jt, 2017), vähi- (nt rinna, kopsu ja aju) ja vähiga seotud sümptomite leevendamisele (nt unehäired, väsimus) (Lin jt, 2018, Obročniková & Majerníková, 2021 & Pan jt, 2017), osteoartriidi ja muude liigestega seotud probleemide leevendamisele (Lin jt, 2018; Park jt, 2016), Parkinsoni tõve sümptomite leevendamisele (Kwok jt, 2017), ajukahjustuse sümptomite leevendamisele (Acabchuk jt, 2021) jpm.

- 3) Ka **üldist heaolu** on jooga mõjutanud äärmiselt kasulikul viisil, parandades elukvaliteeti (Bower jt, 2015; Wang jt, 2019), eneseregulatsiooni ja enesehinnangut (Khunti jt, 2023), suurendades emotsionaalset heaolu, rahulolu (Bower jt, 2015) ja õnnetunnet (Kuru Alici & Arikan Dönmez, 2020), vähendades ärevust, viha (Khunti jt, 2023) ning stressi (Mahesh jt, 2018), aidates säilitada ning mõnel juhul suurendada HIV ja AIDSi patsientide CD4 T-rakkude arvu (Jiang jt, 2021), ennetades vangist pääsenute järjekordset vanglasse sattumist retsidiivsuse määra vähendamise läbi (Kovalsky jt, 2021) ning üleüldse parandades elu kvaliteeti (Bhardwaj jt, 2023).

Seega pakub jooga palju erinevaid viise ja võimalusi oma tervise ja heaolu parandamiseks ning seda läbi erinevate praktiseerimisviiside.

2.2.3. Sarnasused ja erinevused uurimistulemustes

Käesolevas peatükis on autor esile toonud mõned konkreetsed sarnasused ja erinevused jooga mõju-uuringute vahel. Sarnasustena saab kõikidest kahekümnest analüüsitud uurimusest esile tuua jooga:

- mõju erinevatele sihtrühmadele: jooga avaldab positiivset mõju mitmesugustele sihtrühmadele, sealhulgas vanematele täiskasvanutele, kolledžiõpilastele, vangidele, lastele, rinnavähihaigetele, immuunpuudulikkuse diagnoosiga inimestele, Parkinsoni tõvega patsientidele ja posttraumaatilise stressihäirega patsientidele.

- ohutuse ja teostatavuse: mitmed uuringud mainisid jooga ohutust ja teostatavust erinevates populatsioonides, tõestades, et tegemist on ohutu ning lihtsasti teostatava praktikaga erinevates eluetappides ning -tervise seisundites olevatele inimestele.

Erinevustena saab ära mainida jooga:

- mõju ulatuse ja intensiivsuse: erinevate uuringute tulemused näitasid erinevat mõju ulatust ja intensiivsust – kui mõned uuringud näitasid jooga praktiseerimisest tingitud märkimisväärseid paranemisi erinevates eluvaldkondades, leidis ka uurimusi, milles toodi esile tagasihoidlikumad tulemused.
- sihtgruppide variatsiooni: kuigi jooga oli enamiku sihtrühmade puhul tõhus, võis mõningate uuringutega esile kerkida erinevusi selle mõju osas erinevate sihtrühmade vahel ja seda põhjusel, et tulemused võivad varieeruda sõltuvalt sihtgrupist ning nende vajadustest.
- tüübid ja stiilid: erinevad joogavormid ja -praktikad võivad avaldada erinevat mõju –uuringutes keskenduti erinevatele joogastiilidele ja -praktikatele ning käsitleti nende vaimsete vormide erisugust mõju erinevatele tervise seisunditele ja sümptomitele, mis tõestab, et joogal on mitmekülgne mõju, olenevalt praktika tüübist ja intensiivsusest.

Välja toodud sarnasused ja erinevused aitavad mõista jooga mitmekesisest mõju erinevatele tervise seisunditele ja sihtrühmadele, samas tõestavad vajadust täpsema ja individuaalsema lähenemise järele joogapraktikatele tervise ja heaolu edendamisel, mida on kinnitanud ka erinevad uuringud.

2.2.4. Arutelu, järeldused ja analüüs joogaga seonduvatest leidudest

Arutelude ja järelduste tegemiseks on omavahel võrreldud joogaga seotud uuringute järeldusi ja arutelusid, keskendudes nende sarnasustele, erinevustele ning teoreetilistele ja praktilistele järeldustele. Kõigepealt saab sarnasustena välja tuua asjaolu, et kõigis uuringutes rõhutatakse jooga potentsiaali erinevate terviseprobleemide leevendamisel või ennetamisel. Lisaks tunnistavad enamik uurijaid oma uuringute kitsaskohti, väljendades

vajadust täiendavate uurimiste järele, et paremini mõista jooga mõju erinevatele populatsioonidele ja terviseseisunditele. Mitmed uurijad on välja pakkunud võimalikke selgitusi jooga mõju mehhanismidele ja tõhususele, sealjuures edasisi uurimissuundi soovitades. Uurijad on ka joogapraktikate mitmekesisuse üle arutanud ja tunnistanud selle mõju hindamise keerukust, eriti metaanalüüside kontekstis.

Erinevustena saab väita, et kui mõned uuringud rõhutavad jooga toetavat rolli vaimsete murede, nagu depressiooni, ärevushäirete ja stressi leevendamisel, siis teised keskenduvad joogale kui tõhusale vahendile, millega parandada oma füüsilist tervist. Kui ühed teadlased on keskendunud konkreetsetele populatsioonidele, näiteks vähipatsiendid, kooliõpilased või vanemaealised, on teised uurinud jooga mõju laiemalt erinevates elanike gruppides. Veel saab mainida, et kui mõned uuringud on keskendunud jooga konkreetsetele praktikatele või lähenemisviisidele, nagu naerujooga või koolipõhine jooga, on teised joogat üldisemalt uurinud.

Kogu läbi töötatud info põhjal saab kirjeldada nii teoreetilisi kui praktilisi järeldusi, mida analüüsitud uuringud pakuvad – need tulenevad uuringu tulemustest ja analüüsist. Järeldusi on oluline käsitleda põhjusel, et teatud faktorid võivad mõjutada suuremalt teaduse, praktika või ühiskonna valdkondi ning võivad olla olulised uurimistulemuste mõistmisel. Teadlased oma teadustöodes on jaganud olulist teavet jooga potentsiaalsest kasutamisest tervise edendamise, haiguste ennetamise ja teiste võimaluste osas, millest tulenevalt leiab käesoleva töö autor, et uurijate tunnustamine puuduste ja nõrkuste esile toomise osas aitab paremini mõista uurimistulemusi ja olla nende tõlgendamisel ettevaatlik. Joogaga seotud uuringute erinevused ja mitmekesisus on andnud olulise aluse laiematele aruteludele nende praktikate mõjust erinevates kontekstides ja populatsioonides, võimaldades kujundada kohandatud joogaprogramme erinevate sihtrühmade jaoks. Kuigi joogaga seotud uuringud jagavad mõningaid ühiseid teemasid ja väljakutseid, on nende kontekstid ja lähenemised mitmekesised, mis rikastab arusaama jooga mõjust tervisele ja heaolule, andes sellega alus edasisteks uurimisteks ja praktilisteks rakendusteks.

2.2.5. Jooga käsitlemine spirituaalsena ja selle mõju hindamine

Teadusartiklite autorite enda arusaama joogast seoses selle religioosse/vaimse või ilmaliku praktika tasandiga võib järeldada mitmel viisil:

- 1) Esiteks saab olulise info sõnastusest ja terminoloogiast. Uurides, kuidas autorid kirjeldavad joogat ja selle praktikaid, on võimalik saada aimu nende enda arusaamast seoses joogaga. Kasutades sageli religioosseid või vaimseid termineid (näiteks "spirituaalne areng", "eneseavastamine", "sisemine rahu"), võib see viidata, et joogat nähakse pigem religioosse või vaimse praktikana. Kui aga rõhutatakse rohkem füüsilisi või psühholoogilisi aspekte ilma viitamata vaimsele või religioossele dimensioonile, näitab see, et jooga käsitus on ilmalik praktika.
- 2) Teiseks, analüüsides autorite kasutatud viidatud allikaid, võib saada aimu nende jooga mõistmise käsitlusest. Kui teadlased viitavad sageli religioossetele tekstidele või traditsioonidele, võib see näidata, et joogat nähakse religioosse või vaimse praktikana. Kui aga viidatakse pigem teaduslikele uurimustele, praktikajuhenditele või psühholoogilistele teooriatele, tõestab see, et joogat käsitletakse ilmaliku praktikana.
- 3) Kolmandana saab analüüsida arutelude sisu ja suunda, lugedes artiklite arutelusid ja järeldusi ning pöörates tähelepanu, kuidas autorid joogat tõlgendavad ja mõistavad. Tasub jälgida, millisena rõhutatakse jooga olulisust – kas pigem väljendatakse selle vaimset ja religioosset tähtsust, nagu eneseteadvuse arendamist ja iseendaga vaimse ühenduse loomist, või keskendutakse hoopis jooga füüsilistele või psühholoogilistele mõjudele, nagu stressi vähendamine või kehalise funktsioneerimise parandamine.

Kokkuvõttes saab autorite enda arusaama joogast järeldada nende sõnastuse, kasutatud terminoloogia, viidete ja allikate ning arutelude sisu ja suuna põhjal. Need aspektid aitavad mõista, millisena on autorid joogat käsitlenud ning milline on nende suhtumine joogasse eetilise vaatenurgast. Käesolevas magistritöös analüüsitud teadusartiklites on erinevad uurijad joogat käsitlenud eri vaatenurkade läbi, sõltuvalt nende uurimisküsimustest, metoodikast ja eesmärkidest.

Artiklid, milles uurijad käsitlesid jooga spirituaalset ja vaimset mõõdet, olid:

- Kovalsky jt, 2021: Uurijad rõhutasid jooga terviklikku lähenemist, mis hõlmab füüsilisi harjutusi, hingamistehnikaid ja meditatsiooni, mainides spirituaalset kasvu kui võimalikku joogapraktika tulemust.
- Nguyen-Feng, 2019: Artiklis tunnustati jooga spirituaalset mõõdet, rõhutades traditsioonilisi praktikaid nagu meditatsioon ja hingamistehnikad, mis lisavad joogale sügavamaid vaimseid ja emotsionaalseid dimensioone.
- Kwok jt, 2017: Uuringus tõlgendati joogat kui vaimset ja spirituaalset praktikat, mis hõlmab kehapostuure, hingamisharjutusi ja meditatsiooni.
- Pan jt, 2017: Joogat kirjeldati kui "vaimset distsipliini" üle 4000 aasta vanusest India traditsioonist, rõhutades Ayurveda tervendusteaduse ja loodusega kooskõlas olemise tähtsust.
- Gallegos jt, 2017: Uuringus käsitleti jooga vaimset ja spirituaalset konteksti, viidates meditatiivsetele ja tähelepanelikkuse (mindfulness) praktikatele, mis soodustavad sisemist rahu ja meelekontrolli.

Artiklid, kus jooga spirituaalset või vaimset mõõdet ei rõhutatud või seda mainiti vaid möödaminnes:

- Cramer jt, 2013: Kuigi uuringus kirjeldati jooga traditsioonilist vaimset komponenti, keskenduti peamiselt selle füüsilisele ja psühholoogilisele mõjule (depressiooni sümptomite leevendamine).
- Bower, 2015: Uurijad keskendusid teadveloleku praktikatele ja keha-meele seostele, erilise rõhuasetusega spirituaalsetele aspektidele.
- Mahesh jt, 2018: Artiklis ei rõhutatud jooga spirituaalset või religioosset mõõdet, peamiselt keskenduti füüsilisele ja psühholoogilisele tervisele.
- Cramer jt, 2018: Uuringus rõhutati jooga terapeutilisi omadusi, nagu füüsilised harjutused ja hingamistehnikad, ilma selgelt spirituaalseid elemente rõhutamata.
- Tulloch, 2018: Jooga positiivset mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele käsitleti peamiselt füüsilise ja vaimse tervise parandamise vahendina, mitte spirituaalse või vaimse praktikana.
- Khunti jt, 2023: Uuring keskendus jooga praktilisele ja füüsilisele poolele ning selle mõjule seoses laste ja noorukite vaimse heaolu ja käitumisega, mitte spirituaalsele mõõtmele.

- Acabchuk, 2021: Vaimset konteksti mainiti kui osa terviklikust lähenemisest, kuid joogat ei rõhutatud spirituaalse ega vaimse praktikavormina.
- Kuru Alici & Arikan Dönmez, 2020: Artiklis tõlgendati naerujoogat kui füüsilise ja psühhosotsiaalse tervise edendamise meetodit, ilma spirituaalse mõõtetä.
- Park jt, 2016: Uurijad keskendusid füüsilistele harjutustele ja nende potentsiaalsele kasule, jooga spirituaalset või vaimset tähendust ei rõhutatud.
- Bhardwaj jt, 2023: Artiklis ei rõhutatud spirituaalset mõõdet, keskenduti füüsilistele aspektidele.
- Miao, 2023: Kuigi mindfulness-jooga sisaldab meditatsiooni ja teadlikkust, ei keskendutud uuringus joogale kui spirituaalsele või religioossele praktikale.
- Jiang jt, 2021: Artiklis rõhutati joogapraktikate mitmekesisust, viidates mõnele potentsiaalselt vaimsele aspektile, kuid ei rõhutatud spirituaalset või religioosset mõõdet.
- Obročníková ja Majerníková, 2021: Uuringus tõlgendati joogat peamiselt füüsilise tegevusena, mille eesmärk oli parandada patsientide elukvaliteeti ja vähendada vähiga seotud sümptomeid.
- Wang jt, 2019: Uurijad rõhutasid joogat kui meele-keha teraapiat, mis võib aidata parandada unekvaliteeti, mitte kui spirituaalset või religioosset praktikat.

Järgnevalt on kirjeldatud mõned peamised erinevused uurijate lähenemistes jooga religioosse konteksti suhtes:

- Lähenemine religioossele kontekstile: Kui ühed uurijad rõhutavad rohkem traditsioonilisi India religioosseid juuri (Pan jt, 2017), keskenduvad teised jooga vaimsele ja spirituaalsele aspektile, mis võib olla seotud religioossete elementidega (Kwok jt, 2017).
- Spirituaalsuse rõhuasetus: Kui ühed uurijad keskenduvad jooga praktilistele rakendustele rehabiliteerimisel (Kovalsky jt, 2021), siis teised rõhutavad traditsioonilisi praktikaid ja nende vaimseid väärtusi (Nguyen-Feng, 2019).
- Praktilised lähenemised: On uurijaid, kes on toonud välja, kuidas jooga võib olla kasulik füüsilise ja psühholoogilise tervise parandamisel, kuid spirituaalne või religioosne mõõde pole nende keskmes. Näiteks on Cramer jt 2013. aastal maininud jooga traditsioonilisi vaimseid juuri, keskendudes peamiselt jooga

füüsilisele ja psühholoogilisele mõjule, nagu depressiooni sümptomite leevendamine, kus spirituaalsus jäi kõrvaliseks teemaks, ning Mahesh jt viitasid 2018. aastal joogapraktikate võimalusele parandada heaolu, kuid ei rõhutatud spirituaalsed või religioossed aspekte.

- Jooga kui terviklik lähenemine: Kui uuringutes käsitletakse joogat kui terviklikku praktikat, rõhutatakse ühes rohkem meditatiivseid aspekte (Gallegos jt, 2017), ning teises keskendutakse füüsilisele ja vaimsele aspektile (Jiang jt, 2021).

Kokkuvõttes võib öelda, et erinevad uurijad on joogat tõlgendanud erinevalt – kui ühed keskenduvad selle praktilistele kasudele, arvestavad teised kaudselt ka selle religioosset konteksti, mistõttu saab kokkuvõtvalt ehk uurijad mõistsid joogat vastavalt oma teoreetilistele ja filosoofilistele arusaamadele ning uurimisteema kontekstile. Üldiselt tundus, et jooga mõistmine on mitmekesine ja sõltub uurija perspektiivist ning seda on enamasti nähtud tervikliku praktikana, mis hõlmab füüsilisi, vaimseid ja emotsionaalseid aspekte. Jooga liikide vaimset konteksti kirjeldati pigem võimalusena saavutada sisemist rahu, tasakaalu ja suurendada eneseteadlikkust.

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärk oli uurida jooga mõju erinevate terviseaspektide osas ning tuvastada, kuidas seda on teaduslikult uuritud eri kultuurides ja kontekstides. Lisaks sooviti mõista, kuidas on joogat mõistetud religioonina ning milline on selle mõju praktiline aspekt.

Käesoleva töö uurimisprobleem seisnes selles, et vaatamata jooga mitmekesisusele ja praktilisusele, on selle religioosne taust mõnikord tekitanud arutelu ja küsimusi selle tõlgendamisel. Jooga käsitlemise keerukust mõjutasid arvukad vaated selle religioossele või mitte-religioossele olemusele. Ka teadlased on kinnitanud, et kui osade praktikute jaoks pole joogat seostatud religioossete, eksistentsiaalsete või pühalikkusele viitavate tähendustega, on teised jooga mõistega viidatud peaaegu igale religioossele praktikale, mistõttu iseloomustas töös analüüsitud materjal piiride tõmbamise keerukust, mis avaldus religioosse ja sekulaarse põimumises. Sellest tulenevalt kerkis esile uurimisprobleem, millega tuvastada, kas jooga religioosne liigitamine on mõjutanud selle sensoorset mõju, millega seati kahtluse alla traditsioonilised arusaamad jooga religioosset olemusest, analüüsides selle praktilistele tulemustele orienteeritud mõju.

Uurimisprobleemile lähenedes analüüsis autor erinevate teadlaste lähenemist joogale, et selgitada, kas joogat on peetud vaimseks praktikaks või mitte. Kui jooga ümber on levinud vaidlused teemal, kas seda pidada religioosseks või mitte, on teadlaste poolt seda sageli vaadeldud sekulaarse praktikana, rõhutades jooga mitmekülgseid positiivseid mõjusid, sealhulgas stressi ja ärevuse vähendamist ning füüsilise tervise parandamist. Jooga mõju-uuringutele läheneti teaduslikul ja erapooletul viisil ning teadlased nimetasid joogat nii teaduseks, kunstiks, tantsuks, ravi- ja teraapiameetodiks, kehaliseks enesearengu viisiks, neurobioloogiaks ning meelekontrolli arendamise vahendiks.

Joogaga seonduvates arvukates küsimustes leiti erinevaid vastuseid, kuna käsitlus jooga osas oli üsna erinev, ent leidus ka sarnaseid komponente. Kui ühed uurijad nägid joogat vaimse praktikana ja rõhutasid selle praktilisi kasutegureid stressi vähendamisel, füüsiliste sümptomite leevendamisel ja üldise heaolu parandamisel, keskendudes jooga füüsilistele aspektidele ja praktilistele kasudele, käitlesid teised seda peamiselt füüsilise ja vaimse heaolu parandamise meetodina, rõhutades joogapraktika praktilisi kasutusviise vaimse ja füüsilise tervise parandamisel ning vaadeldes joogapraktikat kui kompleksset mitmekülgset tegevust, mis hõlmab keha ja meele harjutusi, millega pakkuda tuge ja kasu mitmesuguste sümptomite leevendamisel kõigile, sõltumata nende religioosest taustast.

Autor märksd, et jooga mõju mitmesugustele seisunditele on uuritud erinevate uurimismeetodite abil. Leitud andmetest selgus, et maailmas uuriti teaduspõhiselt jooga mõju erinevaid jooga liike käsitledes ja erinevat valimit arvestades. Kahekümne teadusliku artikli seas toodi välja lausa 16 erinevat joogaliiki ja vaimset praktikat, milleks olid Hatha jooga, Vinyasa jooga, Iyengar jooga, Pranayama jooga, Ashtanga Vinyasa jooga, restoratiivne jooga, Kripalu jooga, traumatundlik jooga, toolijooga, Tai jooga, Suryanamaskara (päikesetervitus), Sudarshan Kriya jooga, Vinijooga, meditatsioon, *mindfulnessi* ehk teadveloleku tehnika, Budismi meditatsioonil põhinev teadlikkuse meetod ja naerujooga. Kusjuures enamasti kasutati mõju-uurimisel korraka erinevaid stiile, mitte vaid ühte, mis tekitas uurijates küsimusi ja vajaduse rohkemate uuringute järgi.

Informatsiooni otsiti erinevate meetodite abil, kusjuures osutus analüüsitud artiklitest populaarseimaks uurimismeetodiks süstemaatiline ülevaade ja metanalüüs kompleksse meetodina, millele järgnesid randomiseeritud kontrollitud uuringud, ning metaanalüüs. Kõigis uuringutes rõhutati jooga potentsiaali erinevate terviseprobleemide leevendamisel või ennetamisel. Lisaks tunnistasid enamik uurijaid oma uuringute kitsaskohti, väljendades vajadust täiendavate uurimiste järele, et paremini mõista jooga mõju erinevatele populatsioonidele ja terviseseisunditele. Mitmed uurijad pakkusid võimalikke selgitusi jooga mõju mehhanismidele ja tõhususele ning soovitasid edasisi uurimissuundi. Uurijad arutlesid veel joogapraktikate mitmekesisuse üle, tunnistasdes selle mõju hindamise keerukust, eriti metaanalüüside kontekstis.

Olles analüüsinud ja võrrelnud erinevaid teaduslikke artikleid läbi töötades jooga mõju mujal maailmas, näitavad tulemused, et selle toime on positiivselt mitmekesine, pakkudes tuge nii vaimsele- kui füüsilisele tervisele ning üldisele heaolule. Esmalt on antud praktika seotud stressitaseme vähendamise ning depressiooni ja ärevuse sümptomite leevendamisega. Lisaks aitab jooga leevendada valu ja väsimust, alandada vererõhku ja kortisooli taset, parandada liikumisvõimekust ja tasakaalu ning vähendada mitmete haiguste, sealhulgas vähktõve ja Parkinsoni tõvega seotud sümptomeid. Jooga praktiseerimine aitab parandada elukvaliteeti ning eneseregulatsiooni, suurendada emotsionaalset heaolu, enesehinnangut ja õnnetunnet ning vähendada ärevust ja stressi. Lisaks on täheldatud, et jooga võib aidata säilitada või suurendada immuunsust, mistõttu võib see olla kasulik vahend tervise ja heaolu toetamisel, aidates inimestel saavutada parem tasakaal oma keha ja vaimu vahel.

Sellel põhjal on oluline märkida, et kuigi joogal on mitmeid kasulikke omadusi, tuleb selle praktiseerimisel arvestada riskidega. Erinevate riskide vältimiseks tuleb arvestada oma keha võimekusega ning mõista arstiga konsulteerimise olulisust. Kuigi jooga võib pakkuda mitmeid füüsilisi ja vaimseid eeliseid, siis seda vaid juhul, kui seda tehakse õigesti ja mõõdukalt, arvestades eriti füüsiliste joogavormide puhul oma keha võimekuse ning signaalidega. Õige teostamise ja mõõdukuse puudumine võib kaasa tuua vigastusi või ebamugavusi – aset on leidnud erinevaid situatsioone, milles kogenematute instruktorite usaldamine, hoolimatu praktiseerimine ja õigete joogaasendite mittetundmine on avaldanud pikaajalist negatiivset ebamugavustunnet, olles kehvemal juhul tekitanud veelgi raskemaid tüsistusi, mistõttu on oluline jälgida keha signaale ja vajadusel konsulteerida arstiga või kogenud instruktoriga.

Kokkuvõttes näitab käesolev uurimus, et jooga on mitmekülgne praktika, millel on oluline roll vaimse ja füüsilise tervise toetamisel. Selle potentsiaali maksimeerimiseks on oluline mõista, et joogat tuleb praktiseerida õigesti ja ettevaatlikult, et vältida võimalikke riske. Edasiste uuringute ja detailsete analüüside läbiviimine on oluline, et süvendada arusaamist jooga mõjust erinevatele populatsioonidele ja terviseseisunditele ning tagada selle tõhus ja ohutu kasutamine tervise ja heaolu toetamisel.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Acabchuk, R. L., Brisson, J. M., Park, C. L., Babbott-Bryan, N., Parmelee, O. A., & Johnson, B. T. (2021). Therapeutic Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness-Based Interventions for Chronic Symptoms of Mild Traumatic Brain Injury: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 13(1), 34–62. <https://doi.org/10.1111/aphw.12244>
- Advantages and Disadvantages of Yoga. (n.d). *Javatpoint*. Vaadatud 11.04.2024
<https://www.javatpoint.com/advantages-and-disadvantages-of-yoga>
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., van Oorsouw, K., Montanaro, E., Perey, I., Bolle, C., Boselie, J., Peters, M., & Webb, J. B. (2020). The effects of yoga on functionality appreciation and additional facets of positive body image. *Body Image*, 34, 184–195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003>
- Alter, J. S. (2022). The Ethics of Yoga and the Spirit of Godmen: Neoliberalism, Competition, and Capitalism in India. *Social Analysis*, 66(4).
<https://doi.org/10.3167/sa.2022.660403>
- Altnurme, L. (2013). Uus vaimsus - mis see on? Uibu, M. (Toim.). *Mitut usku Eesti III. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri*, 18–36. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Bhardwaj, P., Ahuja, N., Parchani, A., Singh, S., Sethi, D., & Pathania, M. (2023). Yoga as a complementary therapy in neuropathic pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Family Medicine & Primary Care*, 12(10), 2214–2222. Doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_2477_22
- Black, S. (2022). Yogic style in motion: experiments in power and knowledge. *Textual Practice*, 36(4), 605–625. <https://doi.org/10.1080/0950236X.2022.2030515>
- Blée, F. (2022). What Can Postural Yoga Contribute to an Embodied Christian Spirituality? An Analysis of the Strengths and Weaknesses of Postural Yoga in the

- Light of Kashmir Śivaism. *Religions*, 13(2), 1–18.
<https://doi.org/10.3390/rel13020120>
- Bower, J. E., Crosswell, A. D., Stanton, A. L., Crespi, C. M., Winston, D., Arevalo, J., Ma, J., Cole, S. W., & Ganz, P. A. (2015). Mindfulness meditation for younger breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancer (0008543X)*, 121(8), 1231–1240. Doi: 10.1002/cncr.29194
- Broad, W. J. (05.01.2012). How Yoga Can Wreck Your Body. *The New York Times*.
 Vaadatud 11.04.2024 <https://www.nytimes.com/2012/01/08/magazine/how-yoga-can-wreck-your-body.html>
- Bryant, E. (n.d.) The Yoga Sutras of Patanjali. *Internet Encyclopedia of Philosophy*.
 Vaadatud 21.04.2024 <https://iep.utm.edu/yoga/>
- Charles, S. J., Van Mulukom, V., Saraswati, A., Watts, F., Dunbar, R., & Farias, M. (2023). Bending and bonding: a randomized controlled trial on the sociopsychobiological effects of spiritual versus secular yoga practice on social bonding. *Current Psychology*, 42(35), 30970–30986.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-04062-2>
- Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., Pilkington, K., de Manincor, M., Dobos, G., & Ward, L. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(9), 830–843.
<https://doi.org/10.1002/da.22762>
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depression & Anxiety* 30(11), 1068–1083.
<https://doi.org/10.1002/da.22166>
- Gallegos, A. M., Crean, H. F., Pigeon, W. R., & Heffner, K. L. (2017). Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 115–124.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.004>
- Rubinstein, M. (n.d). Religious Studies: New Religious Movements. *Hoover Library*.
 URL: <https://lib.hoover.mcdaniel.edu/c.php?g=42761&p=270600> (vaadatud 20.02.2024)

- Chakravorty, P. (2023). The body and the contagion: a symbiosis of yoga, dance, health and spirituality. *South Asian History & Culture*, 14(2), 250–262.
<https://doi.org/10.1080/19472498.2022.2144329>
- de Diego-Cordero, R., Acevedo-Aguilera, R., Vega-Escañó, J., & Lucchetti, G. (2022). *Journal of Religion and Health*, 61(1), 507–523. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01067-8>
- Dialoogid raamatukogus ja kogukonnas. (2023). *Kaasamine*. URL:
<https://kaasamine.ee/dialoogid-raamatukogus-ja-kogukonnas/> (vaadatud 03.12.2023)
- Di Placido, M., & Palmisano, S. (2023). A Preliminary Genealogy of Yoga in Italy: Between Religion and Contemporary Spirituality. *Religions*, 14(6), 1–18.
<https://doi.org/10.3390/rel14060800>
- Genealogical method. (2024). *Oxford Reference*. URL:
<https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803095846685>
 (vaadatud 20.02.2024)
- Hahn, C., Jorgenson, J., & Leeds-Hurwitz, W. (2011). A Curious Mixture of Passion and Reserve”: Understanding the Etic/Emic Distinction. *Éducation et didactique*, 5(3), 145 –154. <https://doi.org/10.4000/educationdidactique.1167>
- Hirschi, G. (2003). Mudrad: Sinu käte jooga. AS Ajakirjade kirjastus: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Jasti, N., Gowrapura Halappa, N., Bhargav, H., Varambally, S., & Thirthalli, J. (2023). Need for Systematic Development and Validation of Yoga Modules in Yoga Research. *Annals of Neurosciences*, 30(4), 277–278. Doi:
 10.1177/09727531231192753
- Jiang, T., Hou, J., Sun, R., Dai, L., Wang, W., Wu, H., Zhang, T., & Su, B. (2021). Immunological and psychological efficacy of meditation/yoga intervention among people living with HIV (PLWH): A systematic review and meta-analyses of 19 randomized controlled trials. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(6), 505-519.
<https://doi.org/10.1093/abm/kaaa084>
- Johnson, O. (06.08.2022). Disadvantages Of Yoga: Can It Put A Dent In Your Health. *BetterMe*. Vaadatud 11.04.2024 <https://betterme.world/articles/disadvantages-of-yoga/>

- Jooga. (n.d). *Ida Mõtteloo Leksikon Viki*. URL: <https://ida-motteloo-leksikon.fandom.com/et/wiki/Jooga> (vaadatud 25.11.2023)
- Karjalainen, M. (2011). Scientific Approaches to the Body in the Spiritual-Physical Marketplace. *138*, 199–216. https://www.researchgate.net/profile/Mira-Karjalainen/publication/297850342_Scientific_approaches_to_the_body_in_the_spiritual-physical_marketplace/links/5b7a93ce92851c1e1221aa4c/Scientific-approaches-to-the-body-in-the-spiritual-physical-marketplace.pdf
- Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Shelton, N. (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *28*(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
- Kovalsky, S., Hasisi, B., Haviv, N., & Elisha, E. (2021). Can Yoga Overcome Criminality? The Impact of Yoga on Recidivism in Israeli Prisons. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, *65*(6–7), 671–691. Doi: 10.1177/0306624X20914494
- Kuru Alici, N., & Arikan Dönmez, A. (2020). A systematic review of the effect of laughter yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *41*. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101252>
- Kwok, J. Y. Y., Kwan, J. C. Y., Auyeung, M., Mok, V. C. T., & Chan, H. Y. L. (2017). The effects of yoga versus stretching and resistance training exercises on psychological distress for people with mild-to-moderate Parkinson's disease: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, *18*, 1–13. Doi: 10.1186/s13063-017-2223-x
- Lin, P. J., Peppone, L. J., Janelins, M. C., Mohile, S. G., Kamen, C. S., Kleckner, I. R., Fung, C., Asare, M., Cole, C. L., & Culakova, E. (2018). Yoga for the Management of Cancer Treatment-Related Toxicities. *Current oncology reports*, *29*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11912-018-0657-2>
- Mahesh, N. T., Sony, K., & Tikhe, S. G. (2018). Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *Journal of Education and Health Promotion*, *7*(1), 43. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5868218/>

- Miao, C., Gao, Y., Li, X., Zhou, Y., Chung, J. W., & Smith, G. D. (2023). The effectiveness of mindfulness yoga on patients with major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 313–326.
<https://doi.org/10.1186/s12906-023-04141-2>
- Miller, S. (08.03.2023). A History Of Yoga: What is Yoga? *Sumalee Boxing Gym*.
 Vaadatud 21.04.2024 <https://sumaleeboxinggym.com/a-history-of-yoga-what-is-yoga/>
- Moghadam, E. T., Yazdanian, M., Tahmasebi, E., Tebyanian, H., Ranjbar, R., Yazdanian, A., Seifalian, A., & Tafazoli, A. (2020). Current herbal medicine as an alternative treatment in dentistry: In vitro, in vivo and clinical studies. *European Journal of Pharmacology*, 889, 1–23. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2020.173665>
- Naisby, J., Wilson-Menzfeld, G., Baker, K., Morris, R., Robinson, J., & Barry, G. (2023). Yoga and Multiple Sclerosis: Maintaining engagement in physical activity. *PLoS ONE*, 18(7), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288319>
- Nalbant, G., Lewis, S., & Chattopadhyay, K. (2021). Characteristics of yoga providers and their sessions and students in the UK: a cross-sectional survey. *The Lancet*, 398, 69. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02612-X)
- Nguyen-Feng, V. N., Clark, C. J., & Butler, M. E. (2019). Yoga as an intervention for psychological symptoms following trauma: A systematic review and quantitative synthesis. *Psychological Services*, 16(6), 513–523.
<http://dx.doi.org/10.1037/ser0000191>
- O'Brien, J., Evans, S., McIver, S., & O'Shea, M. (2023). A scoping review of integrated yoga and psychological approaches for the treatment of eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00845-5>
- Obročníková, A., & Majerníková, L. (2021). Yoga in the Life of a Cancer Patient - a Narrative Review. *Health Problems of Civilization*, 15(3), 218–224.
<https://doi.org/10.5114/hpc.2021.108998>
- Ozturk, F. O., & Tezel, A. (2021). Effect of laughter yoga on mental symptoms and salivary cortisol levels in first-year nursing students: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Practice*, 27(2), 1–10.
<https://doi.org/10.1111/ijn.12924>

- Pan, Y., Yang, K., Wang, Y., Zhang, L., & Liang, H. (2017). Could yoga practice improve treatment-related side effects and quality of life for women with breast cancer? A systematic review and meta-analysis. *Asia Pacific Journal of Clinical Oncology*, *13*(2), e79–e95. Doi: 10.1111/ajco.12329
- Park, J., Newman, D., McCaffrey, R., Garrido, J. J., Riccio, M. L., & Liehr, P. (2016). The effect of chair yoga on biopsychosocial changes in English- and Spanish-speaking community-dwelling older adults with lower-extremity osteoarthritis. *Journal of Gerontological Social Work*, *59*(7-8), 604–626. <https://doi.org/10.1080/01634372.2016.1239234>
- Patel, R. & Veidlinger, D. (2023). Exploring the Benefits of Yoga for Mental and Physical Health during the COVID-19 Pandemic. *Religions*, *14*(4), 1–18. <https://doi.org/10.3390/rel14040538>
- Pratt, E. (14.07.2017). Can Yoga Be Dangerous? *Healthline*. Vaadatud 11.04.2024 <https://www.healthline.com/health-news/yoga-can-cause-injuries#dangers-of-yoga>
- Pravalika, B., Yamuna, U., & Saoji, A. A. (2023). Yoga for musculoskeletal pain, discomfort, perceived stress, and quality of sleep in industry workers: a randomized controlled trial. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, *96*(10), 1349–1360. <https://doi.org/10.1007/s00420-023-02013-3>
- Propensity Score Matching. (n.d). The World Bank. *Dimewiki*. URL: https://dimewiki.worldbank.org/Propensity_Score_Matching (vaadatud 20.02.2024)
- Puustinen, L., & Rautaniemi, M. (2015). Wellbeing for sale: Representations of yoga in commercial media. *Temenos - Nordic Journal of Comparative Religion*. *Temenos - Nordic Journal of Comparative Religion*, *51*(1), 45–70. https://www.academia.edu/13153227/Wellbeing_for_sale_Representations_of_yoga_in_commercial_media?auto=download
- Ringvee, R. (2014). New Religious Movements and New Age in Estonia. *Alternative Spirituality and Religion Review*, *5*(2), 269–284. doi: 10.1163/9789004292468_029
- Rosin-Pindmaa, K. (2022). *Elamise loomulik kergus*. Haanja: Mekaks OÜ.
- Sekulariseerimine. (2006). Eesti Entsüklopeedia. URL: <http://entsyklopeedia.ee/artikkel/sekulariseerimine2> (vaadatud 19.02.2024)
- Telles, S., Sharma, S. K., Chetry, D., & Balkrishna, A. (2021). Benefits and adverse effects associated with yoga practice: A cross-sectional survey from India.

- Complementary Therapies in Medicine, 57, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102644>
- Tulloch, A., Bombell, H., Dean, C., & Tiedemann, A. (2018). Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: a systematic review of randomised controlled trials. *Age and Ageing*, 47(4), 537–544.
 Doi: 10.1093/ageing/afy044
- Uibu, M. (2013). Sissejuhatus: uue vaimsuse uurimisest ning kogumikust „Mitut usku Eesti III?”, 7–17. <https://www.tyk.ee/admin/upload/files/raamatud/1388589914.pdf>
 (vaadatud 18.09.2022)
- Uibu, M. (2016a). Religiosity as Cultural Toolbox: A Study of Estonian New Spirituality, 1–255. URL: <https://dspace.ut.ee/bitstreams/fa404498-e4aa-4812-adb1-df39ae7c52e1/download> (vaadatud 18.09.2022)
- Uibu, Marko. 2016b. Uus vaimsus – Eesti kultuuriruumi loomulik osa? *Müürileht*, 14.12.2016. URL: <https://www.muurileht.ee/uus-vaimsus-estei-kultuuriruumi-loomulik-osa/> (vaadatud 18.09.2022)
- Uibu, Marko. 2020. Uus vaimsus. *Kultuuriajakiri Vikerkaar*, 12. URL: <https://www.vikerkaar.ee/archives/26626> (vaadatud 17.09.2022)
- Wang, X., Li, P., Pan, C., Dai, L. Wu, Y., & Deng, Y. (2019). The Effect of Mind-Body Therapies on Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based Complementary & Alternative Medicine (eCAM)*, 1–17.
<https://doi.org/10.1155/2019/9359807>
- Õunapuu, L. 2014. Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf
 (vaadatud 11.10.2021)
- Yadav, S. S., Upadhyay, J., Rishi, N. N., & Thapa, R. (2024). Effect of Yoga-based breathing practices on depression, anxiety, stress, and fear of COVID-19 positive hospitalized patients: A randomized controlled trial. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 15(2), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2024.100897>

SUMMARY

The title of this master's thesis is "Yoga's Impact on Health." This study focuses on examining the effects of yoga on various aspects and understanding how it has been scientifically investigated across different cultural contexts.

Based on summaries of twenty scientific studies, the research addresses the complex interpretation of yoga due to its religious background and aims to elucidate its practical implications. The study found varying interpretations of yoga, with some scholars emphasizing its spiritual aspects and others focusing on its physical and mental health benefits. Despite differing views, researchers generally approached yoga studies in a scientific and secular manner, leading to diverse findings on its effects.

Analysis of the scientific articles revealed that yoga's impact has been studied using various research methods, with systematic reviews, meta-analyses and randomized controlled trials (RCTs) being the most prevalent. Researchers highlighted yoga's potential in addressing a wide range of health issues, while also acknowledging the need for further research to fully understand its mechanisms and effectiveness.

The research found that the effects of yoga are diverse in a positive sense, providing support for both mental and physical health and general well-being – the practice of yoga is associated with reducing stress levels and alleviating symptoms of depression and anxiety. In addition, yoga helps relieve pain and fatigue, lower blood pressure and cortisol levels, improve mobility and balance, also reduce symptoms associated with a number of diseases, including cancer and Parkinson's disease. Practicing yoga helps improve quality of life and self-regulation, increase emotional well-being, self-esteem and happiness, also to reduce anxiety and stress. In addition, it has been observed that yoga can help maintain or increase immunity and reduce the risk of relapse in various health conditions, so it can

be a useful tool in supporting health and well-being by helping people achieve a better balance between their body and mind.

In conclusion, this study underscores the multifaceted nature of yoga and its significant role in supporting mental, physical, and general well-being. To harness its benefits effectively, it is crucial to implement yoga practices correctly and mitigate risks. Further research and detailed analyses are essential to deepen the understanding of yoga's effects on diverse populations and health conditions.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Laura Liis Valmas,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Kuidas mujal maailmas on uuritud jooga mõju ning milliste tulemusteni on jõutud kõigis neis arvukates küsimustes,“ mille juhendaja on Lea Altnurme (PhD), reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Laura Liis Valmas

29.04.2024