

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Joga łagodzi przewlekły ból



Wiadomo, że przewlekły ból może powodować niekorzystne zmiany w strukturze mózgu. Teraz okazało się, że praktykowanie jogi może łagodzić, zapobiegać, a nawet odwracać skutki tych zmian.

Odkrycia tego dokonał zespół naukowców z amerykańskiego National Institutes of Health (NIH), a zaprezentowano je podczas dorocznej konferencji American Pain Society.

Dr M. Catherine Bushnell, główna autorka badania, wyjaśnia, że u wielu pacjentów cierpiących z powodu przewlekłego bólu często współwystępują takie schorzenia jak depresja, stany lękowe czy upośledzenie funkcji poznawczych. Sugeruje to, że długotrwały ból może w jakiś sposób zmieniać funkcjonowanie mózgu. Potwierdziły to badania obrazowe mózgowi zarówno szczurów, jak i ludzi, które wykazały istnienie zmian w objętości istoty szarej oraz gęstości istoty białej u osobników doświadczających chronicznego bólu.

„Analiza obrazów mózgowi osób cierpiących z powodu różnych typów przewlekłego bólu wykazała, że zawsze różnią się one od mózgowi osób zdrowych” - podkreśla dr Bushnell.

Istota szara to tkanka mózgowa zbudowana z ciał komórek nerwowych, zlokalizowana w korze mózgowej i obszarach podkorowych. Zmniejszenie jej ilości może powodować różne efekty, w zależności od miejsca, w którym nastąpiło. Straty w objętości istoty szarej mogą prowadzić m.in. do zaburzeń pamięci, problemów emocjonalnych i upośledzenia funkcji poznawczych.

Jak wyjaśnia Bushnell, istnieją przekonujące dowody, pochodzące z wcześniejszych badań prowadzonych w niezależnych ośrodkach naukowych, że techniki treningowe łączące w sobie elementy ćwiczeń ciała i umysłu, takie jak joga i medytacja, mogą przeciwdziałać negatywnym zmianom, jakie przewlekły ból powoduje w strukturze mózgu.

„Można powiedzieć, że praktykowanie jogi wpływa na mózg w dokładnie przeciwny sposób do tego, jaki wywiera na niego przewlekły ból” - tłumaczy autorka pracy.

Specjalistka dodaje, że - jak wykazały liczne badania - jogini mają więcej istoty szarej w wielu obszarach mózgu niż ludzie niepraktykujący jogi. Dotyczy to także obszarów uczestniczących w modulacji bólu. „Udało się stwierdzić, że przyrost istoty szarej jest powiązany z czasem, od jakiego praktykuje się jogę, co oznacza, że technika ta może mieć faktyczny wpływ na zwiększanie objętości tej struktury mózgu”.

A w jaki sposób różnice w anatomii mózgu wpływają na odczuwanie bólu? Jak wyjaśnia Bushnell, zmiany objętości istoty szarej w dwóch obszarach mózgu - w obrębie wyspy (insula) oraz w wewnętrznych strukturach kory mózgowej - są kluczowe dla tolerancji organizmu na ból. „Rozmiar istoty szarej w tych rejonach koreluje z progiem tolerancji bólowej. A że - co udowodniliśmy - przyrost istoty szarej w obrębie wyspy może wynikać z bieżącej praktyki jogi, uważamy, że joga może skutecznie zmniejszać zmiany struktury mózgu wywołane przewlekłym bólem lub im przeciwdziałać”.

Więcej na stronie: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23691.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy](#) [protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie](#) [seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy