

Az idősebb korosztály aktivitásának növelése. Mozgás, légzés, meditáció.

Increasing the activity of the older age group. Movement, breathing, meditation.



ÖSSZEFOGLALÁS:

Visszatekintve az elmúlt néhány évben zajlott világvárandy időszakára szinte mindannyian megtapasztaltuk a magány és az izoláció élményét. A pandémia alatti időszakban jellemző volt a bezártság, a mindennapi ritmus megváltozása. Kevesebbet tudtunk mozogni és ritkábbá váltak a lehetőségek a különböző aktivitások, rekreációs tevékenységek végzésére. A bezártság, a korlátozott mozgáslehetőségek következtében a mozgásszervi funkciók csökkentek. A társas kapcsolatok hiánya pedig sokaknál az érzelmi funkciók beszűkülését eredményezhették. Az izoláció hazánkban is fokozottan érinti az idős embereket. Jelen tanulmányban szeretnénk megszólítani mindenkit, mind a segítő szakmában dolgozó szak-

embereket, mind a társadalom tagjait, hogy támogassuk együttesen az idősebb korosztály társas aktivitásának növelését a magány és az izoláció elkerülése érdekében. Számos programlehetőség kínálkozik az idősebb korosztály számára is, ahol együtt mozgásra, tanulásra, beszélgetésre, kreativitásra ösztönző társakkal kapcsolódhatnak. A szerzők elsősorban a gyógytornász szakmai szempontokat képviselik jelen tanulmányban. A cikk kiemelten foglalkozik a mozgás, a meditáció, a légzés, illetve a tudatos jelenlét témáival annak érdekében, hogy felhívja a figyelmet az öntörődés, önismeret, önszeretet, a befelé figyelés jelentőségére a jóllét és az egészség szempontjából.

Kulcsszavak: idős kori aktivitás, magány, mozgás, meditáció, légzés, mindfulness meditáció



ABSTRACT:

Looking back at the pandemic period of the past few years, almost all of us have experienced the feeling of loneliness and isolation. The pandemic period was characterized by confinement and the daily rhythm has changed. We could move less and the opportunities to do different activities became rarer. As a result of confinement and limited opportunities for movement, locomotor functions have decreased. The lack of social relationships may have resulted in the narrowing of emotional functions for many. Isolation also affects the elderly in our country. In this study, we would like to address everyone, both professionals working in the helping profession and members of society,

to jointly support increasing the social activity of the older age group in order to avoid loneliness and isolation. There are many program opportunities for the older age group as well, where they can connect with peers who encourage movement, learning, conversation, and creativity. The authors primarily represent the professional aspects of physiotherapists in this study. The article focuses on the topics of movement, meditation, breathing, and conscious presence in order to draw attention to the importance of self-reflection, self-knowledge, self-love, and looking inward in terms of well-being and health.

Keywords: activity in old age, loneliness, movement, meditation, breathing, mindfulness meditation

BEVEZETÉS:

Az elmúlt években tudományos kutatások nagy száma bizonyítja, hogy a tudatosan megválasztott életmód – beleértve a testmozgást, a stresszkezelést, a társas kapcsolatokat és a táplálkozási szokásokat -, preventív hatással lehet az életminőségünk és jóllétünk javításában (Szabó, et. al., 2021; Ferwagner, 2021; Lourida, et. al., 2019; Xu, et.al., 2023). Mai modern társadalmunkban, a megnövekedett élettartam civilizációs betegségek kialakulásához vezetett,

ezért egyre nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk azon lehetőségekre, melyek jó közérzetünk, fittségünk, lelki egyensúlyunk fenntartását, helyreállítását célozzák, melyre az egyik legjobb válasz a fizikai aktivitás (Tóth, 2021). Életutunk során természetesen alakul ki egy ránk jellemző életvitel, életmód, melyet társadalmi hovatartozásunk determinál. A berögzült szokásainkhoz ragaszkodunk, a változás, változtatás elé legtöbbször különböző külső és belső akadályok gördülnek. A pandémia páratlan módon befolyásolta mindennapi életünket. Ám a kol-



Szerző, rovat szerkesztő:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: holisztikus élet-
szemlélet, selfness, Bach-virág-
terápia, színlófia, prevenció,
pozitív idősödés



Szerző:
JÁMBOR KATALIN
Gyógytornász
Sóstói Szivárvány Idősek Otthona
katalin.jambor@gmail.com
Érdeklődési kör: testi és mentális
egészségfejlesztés, pszichológia



Szerző:
BREZNAI ANNAMÁRIA
Mesteroktató
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi
Kar, Alkalmazott
Egészségtudományok Intézete,
Miskolc, 3515. Egyetemi út. 1.
breznai.annamaria@gmail.com
Érdeklődési kör:
egészségfejlesztés, prevenció,
mentálhigiény, coaching

lektív stresszorok olykor pozitívan is kapcsolódhatnak a mentális, lelki és fizikai jólléthez. A szellemi és fizikai aktivitást ösztönözve megannyi, a kialakult társadalmi problémára reagáló önkéntes online program nyújtott lehetőséget az életmód átalakítására (*Bagi – Magyar, 2022; Bíróné Ilics – Lévai – Nagyvárad, 2022; Tokodi et. al., 2022*). Az egyénre szabott mentális és fizikai aktivitás bármely életkorban jelentősen javíthatja az életminőséget. Jelen írásban szeretnénk rámutatni néhány egyszerűen hozzáférhető, ám nagyon fontos technikára, melyek támogatják ezt a folyamatot. Ezek a következők:

- a mozgás
- a légzés
- a meditáció
- a tudatos jelenlét, vagyis a mindfulness.

Mielőtt röviden számba vennénk a felsorolt opciókat, lényeges kiindulópontnak tekintjük az egészség fogalmának meghatározását. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1948-ban történt megalakulásakor a következőképpen definiálta azt: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.”

Engel 1977-ben írta le a bio-pszicho-szociális jóllét modelljét. Felismerte, hogy a biológiai okok (*vírusok, baktériumok, gombák, paraziták*) mellett a pszichológiai, szociális és kulturális faktorok is szerepet játszanak a különböző betegségek kialakulásában és lefolyásában (*Engel, 1977*). 1992-ben McKee és Chappel kiegészítette a modellt a spiritualitás dimenziójával. Ezáltal vált a bio-pszicho-szociális modell (BPS) bio-pszicho-szociális-spirituális modellé (BPSS). A bio-pszicho-szociális-spirituális modell szerinti megközelítésben az egészség az ember bio-pszicho-szociális és spirituális rendszerszintjeinek összehangolt, egységes működését jelenti, amelyben a bajok, betegségek bármely rendszer szinten elindulhatnak és kifejlődésükkel az egész rendszer működészavara áll elő (*McKee – Chappel, 1992*). A spiritualitás fogalmának meghatározása nem könnyű feladat. „A spiritualitás valamilyen sajátos értékrend integrálását jelenti, olyan egyetemes értékekét, mint altruizmus, humanitás, értelemkeresés, felelősségvállalás (*nemcsak önmagunkért, hanem a világ, az univerzum dolgai iránt is*)”. (*Andrejkovics et al., 2013, 94. o.*) Ennek következtében a központi témánk: Miért élünk? Mi az élet célja és értelme?



MIT TEHETÜNK A MAGÁNY ÉS AZ ISZOLÁCIÓ ELKERÜLÉSÉRE?

A szakirodalmi áttekintés alapján szeretnénk kiemelni a mozgás, a légzés, a meditáció, valamint a tudatos jelenlét pozitív hatásait. A spiritualitással átszótt mindennapok pedig kiemelten fokozzák az öngondoskodás, az önszeretet minőségeit, aktiválják az ember természetes öngyógyító mechanizmusait, hangsúlyos szerepe van a béke, a harmónia és a boldogság állapotainak megélésében. A spirituális megközelítés erőforrást biztosíthat a problémákkal, adott esetben a betegségekkel való szembenézés idején, támogatást nyújt a megküzdésben és a túlélésben (*Nagy, 2009*).



MOZGÁS

A pozitív, aktív idősödés (*WHO, 2002*) folyamatában a társas együttlét, a csoportban végzett mozgásos tevékenységek és rekreációs lehetőségek, nemcsak számos, a testi egészséget érintő problémára vannak jelentős hatással, hanem a magányt és az elszigeteltséget is eredményesen csökkenthetik. A tudományos megközelítések alátámasztják, hogy a szellemi és fizikai aktivitás minimális növelése is nagyon pozitívan hat az időskori törekeny egyensúlyi állapot megteremtésében, illetve javításában (*Tóth, 2021*). Bár az öregedés folyamatával mindannyiunknak szembe kell néznünk, az életmódunk megváltoztatásával növelni tudjuk a fizikai és kognitív teljesítőképességünket, kreatív alkotóképességünket (*Park – O’Connell – Thomson, 2003*). Az egyénre szabott fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, ám az idősebb korosztály mindennapjaiban kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzésében, akár már közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység is biztosítja az öregedési folyamatok lassulását (*Carvalho et al., 2014, Fritz, 2019*).

„A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” (*Fritz, 2019, 29. o.*) Az öregedésből adódó megbetegedések kialakulásának szempontjából kiemelt fontosságú a prevenció és az egészségre nevelés, melyek szerepet játszanak az időskori fizikai és mentális egészség megőrzésében is.

A WHO (2020) ajánlása alapján 65 évnél idősebb korban is érdemes végezni legalább heti 150 percnyi közepes intenzitású aerob testmozgást (például gyaloglás vagy kerékpározás), mely fokozatosan akár heti 300 percnyre is növelhető, természetesen figyelembe véve az egyéni körülményeket és képességeket. Ezen rekreációs vagy szabadidős fizikai tevékenységek hozzájárulnak a csontok és a funkcionális egészség javításához, segítenek megelőzni az elesést, illetve az ebből fakadó sérüléseket.

A gyógytornász szakmai nézőpontok alapján az idősebb korosztály mozgásprogramjának megtervezésében fontos figyelembe venni az alábbi szempontokat:

Hangsúlyos a gyógytornász tevékenysége, hiszen a megfelelő mozgásprogramot a szakember adaptálja a résztvevők életkorához és a diagnózishoz (Zaletnyik – Repiszky, 2012). Kifejleszti az idős emberekben a terhelhetőség önkontrollját és a mozgás iránti igényt. A jó kondícióban lévő idős emberek edzésprogramjának célja az, hogy meghosszabbítsa az aktív élettartamot, csökkentse az öregedéssel járó negatív hatásokat. Az edzések intenzitását csak rendkívül lassan szabad növelni. Rendszeres pihenőket is be kell iktatni az edzésprogramba. Az aktívabb mozgás elkezdéséhez ajánlatos napi fél órát sétálni. Az olyan rendszeresen végzett mozgásformák, mint a gyaloglás, kimutatottan hatékonyak az időskorú személyek önállóságának fenntartásában és annak visszaállításában. Idősebb korban is biztonságos és hasznos a testedzés, az életkor előrehaladtával a fizikailag aktív embereknél csökken a sérülések kockázata is (Csinády, 2019). A mozgáskoordináció és a testtartás javítására, az ízületek és izmok rugalmasan tartására a gerinctornát, a jógát, a Pilates-t, a nordic walkingot, a háromkerekű kerékpározást, a vízi aerobikot, a gimnasztikát és az úszást is ajánlhatjuk. Kiemelt jelentőségűek a kifejezetten idősebb korosztályoknak kifejlesztett közösségi mozgásformák, például a tánc, mely nem csak a fizikai aktivitást, hanem a társas támaszt, a közös élmények átélését is biztosítja (Bene, 2022).

A mozgás történhet:

- egyedül vagy társakkal
- játékos formában
- tervszerű edzés keretében
- szárazon (természetben, zárt térben) -vízben
- segédeszközökkel vagy anélkül
- zenére vagy anélkül
- offline vagy online keretek között.

A csoportosan végzett fizikai teljesítményjavítás eredményesebb, illetve a motivációt és a kitartást is növeli. Ezenkívül, a csoportban végzett mozgás a szociális izoláció ellen is védelmet nyújt. A legtöbb esetben nem szükséges orvosi vizsgálat a mozgás megkezdése előtt, de vannak bizonyos betegségek, amelyek esetében feltétlenül azt javasoljuk a résztvevőknek, hogy konzultáljanak a kezelő orvosukkal.

Ezek a betegségek a következők:

- kezeletlen hipertónia
- krónikus szívbetegség
- krónikus vesebetegség
- súlyos fokú elhízás

Mindenképpen olyan mozgást érdemes választani, amely örömet okoz. A jól megválasztott mozgásforma és mozgás mennyiség a kellemes fáradtság, jó közérzet és hangulat érzetét kelti. Időskorban a kondíció javítása és szinten tartása mellett fontos szemponttá válik az egyensúly fejlesztése.

A jó egyensúly csökkenti az elesések gyakoriságát és az eleséstől való félelem érzetét. Idősebb korban az egyensúlygyakorlatokat szigorúan fokozatosan kell bevezetni a mozgások közé.

Eleinte mindenképpen stabil támasszal vagy kapaszkodással kell a gyakorlatokat végezni, a későbbiekben az alátámasztás csökkentésével, a kapaszkodás elengedésével lehet fokozni (Szakács, 2015; Imre, 2007).

LÉGZÉS

A testi tudatosság alappillére lehet az élet eszenciája, a legkönnyebben tudatosítható fiziológiás folyamat: a légzés. Mielőtt kitérnénk a helyes légzésre és a légzőtorna alapjaira, tekintsük át, mit jelent a testtudat fogalma és hogyan kapcsolódik a légzés témájához. Mehling és munkatársai (2011) megfogalmazásában a testtudat (body awareness) a test belsejéből származó érzetekre való tudatos odafigyelést és a testi folyamatokban bekövetkező változások észlelését jelenti.

Olyan esetekben, amikor például aggódunk egy vizsga miatt vagy a gyermekünk jövője miatt, elveszítjük a kapcsolatot azzal, ami épp körülöttünk történik. Ilyen és ehhez hasonló esetekben a testi tudatosság az, ami segítheti a jelenbe való visszatérést, ennek első lépése a légzésünk tudatosítása.

A helyes légzéstechnika elsajátítása segít a stressz és a szorongás oldásában is. Fiziológiás szinten csökken a szívfrekvencia valamint a stresszhormonok szintje (Szakács, 2015; Imre, 2007).

A légzőtorna általános nézőpontja a gyógytornász szakmai szempontja alapján a következők:

- Mellkasi légzés éreztetése, tudatosítása.
- Hasi légzés éreztetése, tudatosítása.
- Tüdő oldalsó részének átszellőztetése. Ebben az esetben fontos, hogy a figyelmet erre a régióra irányítva, tudatosítani a kilégzést és a belégzést egyaránt.
- Orron keresztül történjen a belégzés, szájon át a kilégzés.
- Belégzés: 1-2 mp-en keresztül, kilégzés legalább 4 mp-en keresztül történjen.
- Lehetőség szerint szabadban, friss levegőn végezzük.
- Kilégzéssel kezdjük a gyakorlatokat.
- 20 percnél túl ne végezzünk légző gyakorlatokat.
- Ne erőltessük a légzést, az legyen nyugodt és kellemes.
- Idősek esetén különösen fontos a megfelelő testhelyzet megválasztása, a balesetveszély elkerülése.
- Érdemes mellkas tágító gyakorlatokkal együtt végezni, például: nyújtózkodás, mellkas előre nyomás stb.
- Érdemes tudatosan figyelni a jó testtartásra, mert az a légzésre is jó hatással van.
- A törzs rotációval járó gyakorlatok a mellkas mobilizáció miatt szintén jó hatással vannak a légzésre.
- Tilos a levegő tudatos hosszú visszatartása!

MEDITÁCIÓ

Egészségünk szerves része a lelki egészség. A holisztikus egészségtudatosság kialakítása, mint életforma bármely életkorunkban hozzájárulás egészségünk megőrzéséhez, a kibillent egyensúly helyreállításához. Ennek egyik kiváló eszköze lehet a meditáció. Szabó (2008) meghatározásában a meditáció egy olyan eljárás, amely során a személy akaratlagos figyelmi változás segítségével megváltoztatja tudatállapotát. A meditáció céljai általánosak és hosszú távúak, például a szellemi tökéletesedés, a belső béke elérése vagy a mélyebb önismeret. A meditáció megvalósításának számos útja és forgatókönyve lehet (Menkel-Meadow, 1995). Nagy hangsúlyt kap a „személyre szabás”, az egyéni különbségek.



Az idősebb korosztály számára ajánlott meditációs forma lehet a következőkben ismertetett:

- Találjanak egy lehetőleg nyugalmas helyszínt, ahol ki tudják zárni a zavaró körülményeket.
- Szánjanak időt arra, hogy meditáljanak.
- Üljenek egyenes háttal törökülésben vagy széken úgy, hogy hátuk ne támaszkodjon a szék támlájához. Ez a helyzet segít abban, hogy éberek maradjanak. Csukják be a szemüket, és 1-2 percig lazítsák el az izmaikat.
- Figyeljenek a légzésükre, és kezdjék el számolni a kilégzéseket, 1-től 10-ig. Ha eltévednének, kezdjék előlről. A számolás helyett azt is megtehetik, hogy minden kilégzésre egy szót ismételnék.
- Kezdetben gyakoriak a betolakodó gondolatok, ez ne zavarja önöket, hanem lazán irányítsák vissza a figyelmeiket a légzésükre.
- Eleinte 10 percig végezzék a gyakorlatot, majd fokozatosan növeljék 20 percre.
- Naponta egy – két alkalommal végezzék a gyakorlatot, lehetőleg azonos időben. (Szabó, 2008).

TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) MEDITÁCIÓ

A meditációk egyik típusa, a tudatos jelenlét meditáció. A mindfulness meditációt Jon-Kabat Zinn vezette be az orvosi klinikai gyakorlatba 1979-ben. A módszernek tekintélyes múltja van, buddhista gyökerekkel. A mindfulness meditáció rövid, pragmatikus meghatározása:

az a tudatosság, amely ítélezésmentesen növeli a szándékos figyelmi koncentrációt és a jelen pillanat tudatos megélését (Kabat-Zinn, 2003). James Baraz nemzetközileg elismert író és meditációs tanár, a Spirit Rock Meditation Center alapítója, úttörő könyvében hatékony gyakorlatot dolgozott ki az örömteliség fenntartására annak érdekében, hogy a boldogság legyen az ember alapértelmezett beállítódása (Baraz - Alexander, 2012). Programja középpontjában annak megértése áll, hogy az egészséges tevékenységek támogatják az egészséges állapotokat (Baraz - Alexander, 2012). Az elmúlt évtizedekben számos tudományos megközelítés született, többek között az Oxfordi Mindfulness Központ által kidolgozott nyolchetes program. A kutatási eredményeikből kiderül, hogy a módszer gyakorlása mindössze néhány hét alatt képes megváltoztatni az agy működését és szerkezetét, jelentős pozitív irányú biológiai változásokat indít be testi szinteken (Teasdale - Williams - Segal, 2016), például csökkentik a telomerek rövidülését, melyek az öregedés egyik molekuláris jellemzői (Dasanayaka - Sirisena - Samaranyake, 2021).

A szakirodalom tanulmányozása rávilágított arra, hogy a különböző mindfulness meditációs módszerek közös eleme a figyelem önszabályozása, koncentrációja, az „itt és most” tudatos megélése és az ítélezés menteség, azaz a dolgok címkézés, minősítés nélküli elfogadása. Gyakorlása potenciális stratégiát nyújthat a kognitív (megértési, megismerési, feldolgozási képesség) és az affektív (érzelmi alapú jelenségek) képességek pozitív befolyására (Prakash, 2021).

A rendszeresen végzett befelé, önmagunk felé irányított együtt érző, szeretetteljes figyelem célja, a folyamatos, tudatos jelenlét fenntartása a mindennapi élet különböző tevékenységeiben. Ez hosszú távon azt eredményezheti, hogy ösztönös reakció helyett, képessé válnunk arra, hogy egyre tudatosabb, megfontoltabb kreatív választ adjunk a minket érő helyzetekben. A tudat egyre éberebb marad, a dolgok észlelése tisztábbá válik.

A kutatási eredmények bizonyítják, hogy a mindfulness meditáció rendszeres gyakorlása hatékonyan csökkenti a stresszt, több együttérzést, kedvességet eredményez önmagunk és mások irányába.

A gyakorlással kialakítható a „nem-küzdés” és az engedés képessége, amely idővel nagyobb érzelmi stabilitást nyújt. A mindfulness nagyobb önismeretet, az énhatárok feloldódását, valamint magasabb szintű jóllét megélését eredményezheti (Kabat-Zinn, 2015), javítja a koncentrációt, a memóriát, növeli a teljesítményünket, sőt hatására az immunaktivitás is fokozódik.

Hazánkban is egyre szélesebb körben alkalmazzák a mindfulness alapú technikákat, például a gyógyításban, életmód programokban, vagy épp az iskolákban. A módszernek semmilyen mellékhatása nincs, hatékonysága bizonyított (Sharma - Rush, 2014). Gyakorlását érdemes az idősödés természetes folyamatában is alkalmazni, nyitottnak lenni arra, hogy új tanokat, módszereket ismerjenek meg, hiszen, ahogyan Erikson pszichoszociális elméletében leírja, a fejlődés egy egész életen át tartó folyamat, az élet értelmének megtalálása időskorban, pedig a bölcsesség erényét eredményezi (Erikson, 1991).

ÖSSZEFOGLALÁS

A mozgás, a fizikai aktivitás és a rekreációs lehetőségek optimális vonzerőt képviselhetnek az idősebb korosztály számára is, hiszen hosszútávú hatásainak köszönhetően: a fizikai állóképességük javulni fog, mozgásszerveik, ízületeik, izmaik rugalmassága, teljesítménye megmarad. Érzelmi életük vonatkozásában pedig a mozgás stresszcsökkentő hatása érvényesül. Segít az érzelmi és a pszichés egyensúly megteremtésében. Az egyik legjobb lehetőség, ha társakkal közösen végzik a különböző mozgásformákat, legyen az jóga, gyaloglás vagy a tánc. Viszonylag egyszerűen elkezdhető, jelen írásunkban konkrét ajánlásokat tettünk az aktivitás felé vezető út első lépéseire. A helyes légzéstechnika elsajátítása, a légzőtorna számos pozitív befolyással bír. Élettani hatása, hogy növeli a tüdő kapacitását, serkenti a szervek, szövetek oxigéndús vérellátását, továbbá a különböző légzéstechnikák segítenek a stressz és a szorongás csökkentésében. A meditáció segítségével elérhetik a szellemi tökéletesedést, a belső béke állapotát, általa mélyebb önismeretre tehetnek szert. A tudatos jelenlét, a mindfulness megtanít arra, hogyan éljék át a jelen pillanatot ítéletmentesen, hogyan fogadják el a kívül s belül körülvevő dolgokat úgy, ahogy vannak, amely a legjobb kiinduló pontja a változásnak. Mindez persze egyfajta szemléletváltást és elkötelezettséget igényel, hiszen az ígéretes eredmények a gyakorlat során mutatkoznak meg. Bármelyik lehetőséget választják is, akár a jelen tanulmányban említett technikákat, akár más módszereket, a legjobb időpont arra, hogy az idős emberek elkezdjék: az Itt és a Most, hiszen a változásban, változtatásban mindig önmagunk vagyunk a kulcs.

IRODALOMJEGYZÉK

- Andrejkovics, M. – Gasparik, É. – Bokor, P. – Frecska, E. (2013): Az orvoslás és a pszichoterápia új paradigmája: a bio-pszicho-socio-spirituális (BPSS) modell. *Pszichoterápia*. 22. 93. 94. o.
- Bagi, K. – Magyar, M. (2022): Kultúráközvetítő intézmények a Covid és a világörökség reflektorában. *Recreation tudományos magazin*. 12.3. 18-22. o. DOI: 10.21486/recreation.2022.12.3.3
- Baraz, J. – Alexander, S. (2012): *Awakening Joy: 10 Steps to a Happier Life*. Parallax Press, California. ISBN 9781937006228
- Bene, Á. (2022): Örömmel táncolni – Szenior Örömtánc. *Recreation tudományos magazin*. 12. 1. 16-19. o. DOI: 10.21486/recreation.2022.12.1.3
- Bíróné Illics, K. – Lévai, M. – Nagyvárad, K. (2022): Divatirányzatok a fitness területén. Magyarország fitnessrendjeinek vizsgálata a Covid-19 időszak után. *Recreation tudományos magazin*. 12.2. 24-27. o. DOI: 10.21486/recreation.2022.12.2.4
- Carvalho, A. - Rea, I.M. - Parimon, T. - Cusack, B.J. (2014): Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clin Interv Aging*. 9. 661-682.
- Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*. 11. 37-38. DOI:10.47225/MG/11/37-38./7904
- Dasanayaka, N. N. – Sirisena N. D. – Samaranyake N. (2021): The effects of meditation on length of telomeres in healthy individuals: a systematic review. *Systematic Reviews*. 10.1. 151. DOI: 10.1186/s13643-021-01699-1
- Engel, G. L. (1977): The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*. 196. 129-136. DOI: 10.1126/science.847460
- Erikson, E. (1991): Az életciklus: az identitás epigenezise. In: Erikson, E. (1991): *A fiatal Luther és más írók*. Gondolat Kiadó. Budapest
- Ferwagner, A. (2021): Időskori életminőség, jóllét és idősödéssel kapcsolatos attitűdök vizsgálata. *Magyar Gerontológia* 13. (Különszám). 74-77. o. DOI: 10.47225/mg/13/Kulonszam/10597
- Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó. Miskolc. 29. o.
- Imre, S. (2007): *A klinikai gerontológia alapjai*. Medicina Könyvkiadó, Budapest
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology; Science and Practice*. 10.2. 144-156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2015): *Bárhova mélység, ott vagy*. Éberségmeditáció a mindennapi életben. Ursus Libris. Budapest
- Lourida, I. – Hannon, E. – Littlejohns, T. – Langa, K. M. – Hyppönen, E. – Kuzma, E. – Llewellyn, D. (2019): Association of Lifestyle and Genetic Risk With Incidence of Demencia. *JAMA The Journal of the American Medical Association*. 6.322.5. 430-437 DOI: 10.1001/jama.2019.9879
- McKee, D. D. - Chappel, J. N. (1992): Spirituality and medical practice. *Journal of Family Practice*. 35.201. 205-208.
- Mehling, W. E. – Wrubel, J. – Daubenmier, J. J. – Price, C. J. – Kerr, C. E. – Silow, T. – Gopisetty, V. – Stewart, A. L. (2011): Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*. 6. 6. DOI: 10.1186/1747-5341-6-6
- Menkel-Meadow, C. (1995): The Many Ways of Mediation: The Transformation of Traditions, Ideologies, Paradigms, and Practices. *Negotiation Journal*. 11.3. 217-242.
- Nagy, B. M. (2009): A spiritualitás szerepe a krónikus betegségekkel való megküzdésben. *Menáhihié és Pszichoszomatika*. 10.1. 21-46. DOI: 10.1556/Mental.10.2009.1.2
- Park, H. L. - O'Connell, J. E. - Thomson, R. G. (2003): A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 18. 12. 1121-1134. DOI: 10.1002/gps.1023
- Prakash, R. S. (2021): Mindfulness Meditation: Impact on Attentional Control and Emotion Dysregulation. *National Academy of Neuropsychology*. 13.36.7. 1283-1290. DOI: 10.1093/arclin/acab053
- Sharma, M. – Rush S. E. (2014): Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*. 19.4. 271-286. DOI: 10.1177/2156587214543143
- Szabó, Cs. (2008): Módosult tudatállapotok. In: Csépe, V. - Győri, M. - Ragó, A. (2008): *Általános Pszichológia 3. Nyelv, tudat, gondolkodás*. Osiris Kiadó. Budapest. 176-191. o.
- Szabó, K. – Kinczel, A. – Molnár, A. – Müller, A. (2021): A táplálkozás és testmozgás kiemelkedő szerepe az egészséges életmódban. *Táplálkozásmarketing*. 8.2. 49-60. o. DOI: 10.20494/TM/8/2/4
- Szakács, B. (2015): *Geriátria – az időskor gyógyászata*. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió. Budapest
- Teasdale, J. – Williams, M. – Segal, Z. (2016): *Tudatos Jelenlét a gyakorlatban*. Kulcslyuk Kiadó. Budapest
- Tokodi, M. – Petrovicsné Tejes, E. – Almási, D. – Ocskó, T. (2022): Az SZTE Sportközpont online „Mozdulj!” programjának bemutatása, avagy miként lehet megvalósítani virtuálisan egy rekreációs versenyt. *Recreation tudományos magazin*. 12.2. 18-23. o. DOI: 10.21486/recreation.2022.12.2.3
- Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia*. 13 (Különszám). 7–8. DOI: 10.47225/mg/13/Különszám/10568
- Xu, X. – Mishra, G.D. – Holt-Lunstad, J. – Jones, M. (2023): Social relationship satisfaction and accumulation of chronic conditions and multimorbidity: a national cohort of Australian women. *General Psychiatry*. 36.1. DOI: 10.1136/gpsych-2022-100925
- World Health Organisation (2002): *Active Ageing – A policy Framework*. From: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- World Health Organization (2020): *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*. 54.24. 1451-1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955
- World Health Organization (WHO) *Definition of Health*. From: *World Health Organization (WHO) Definition Of Health - Public Health*
- Zaletnyik, Z. – Repiszky, T. (2012): *A gyógyító mozgás művésze*. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió. Budapest