



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

**«YOGA: ΔΙΑΔΟΣΗ, ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ
ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΠΟΛΥΔΙΑΦΗΜΙΖΟΜΕΝΟΥ
ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ»**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΛΑΓΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΑΜ: 9980201100116

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: Αθλητική Διοίκηση - Τομέας Θεωρητικών Επιστημών

Επιβλέπουσα:

**Ελισσάβετ Ρουσάνογλου, Επίκουρος Καθηγήτρια Αθλητικής Βιομηχανικής
Τομέας Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης**

ΔΑΦΝΗ 2017

«The smart way to keep people passive and obedient is to strictly limit the spectrum of acceptable opinion, but allow very lively debate within that spectrum—even encourage the more critical and dissident views. That gives people the sense that there's free thinking going on, while all the time the presuppositions of the system are being reinforced by the limits put on the range of the debate.»

Chomsky, N., & Barsamian, D. (1998).
The Common Good.
Berkeley, CA: Odonian.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια κ. Ελισσάβετ Ρουσάνογλου για τη βοήθεια και την υποστήριξη της καθ' όλη την διάρκεια της πτυχιακής.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Yoga αποτελεί ένα πολυδιαφημιζόμενο προϊόν υγείας παγκοσμίως, με τα συσχετιζόμενα προϊόντα να διαμορφώνουν μια βιομηχανία δισεκατομμυρίων. Η «δυτικοποίηση», σε συνδυασμό με την προσπάθεια επιστημονικής προσέγγισης, έχουν φαινομενικά «απογυμνώσει» τη Yoga από τις θρησκευολογικού χαρακτήρα ρίζες της. Παράλληλα, η συστηματική προβολή θετικών επιπτώσεων σε διαταραχές υγείας που συνδέονται με καταστάσεις άγχους φαίνεται να την δικαιολογούν ως θεραπευτική παρέμβαση. Η συστηματική προβολή θετικών συνεπειών της ενασχόλησης με την πρακτική της Yoga φαίνεται να επισκιάζει τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της. Κύριος σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η ανασκοπική διερεύνηση του φαινομένου της Yoga όσον αφορά στη παγκόσμια διάδοσή της, την εμπορευματοποίηση της και τις επιπτώσεις της στο μυοσκελετικό σύστημα. Για το σκοπό αυτό έγινε ανασκόπηση σε βάσεις δεδομένων επιστημονικών δημοσιεύσεων (PubMed, Google Scholar) αλλά και στον διαδικτυακό ηλεκτρονικό τύπο.

Τα σημαντικότερα γεγονότα που συνέβαλαν στην διάδοση της, ήταν η ίδρυση τη θεοσοφικής κοινότητας το 1875 από την Έλενα Μπλαβάτσκι και οι ομιλίες του εκπρόσωπου του Ινδουισμού Vivekananda στο κοινοβούλιο των θρησκειών στο Σικάγο το 1893. Τρεις ήταν οι προσεγγίσεις της Yoga βοήθησαν την αγορά της να διευρυνθεί, η πνευματική προσέγγιση που επικεντρώνεται στον στόχο της πνευματικής φώτισης, η ιατρική προσέγγιση που οργανώνεται γύρω από τα οφέλη της γιόγκα για την υγεία και η προσέγγιση του Fitness που δίνει έμφαση στα φυσικά οφέλη ως στόχο της πρακτικής της Yoga. Όσον αφορά στις μυοσκελετικές κακώσεις, οι σχετικές ανασκοπικές μελέτες διαπιστώνουν μια αυξητική τάση της συχνότητας αρνητικών επιπτώσεων λόγω της συστηματικής ενασχόλησης με τη Yoga. Οι κακώσεις εντοπίζονται σε διάφορα σημεία του σώματος, με υψηλότερη συχνότητα στις τενόντιες ρήξεις (υπερακάνθιου, αχίλλειου και βραχύ περνιαίου) και ρήξεις ινοχόνδρινων δομών (έσω μηνίσκος, χείλος κοτύλης, χείλος ωμογλήνης και οσφυϊκός δίσκος συνδυαστικά με εξώθηση αυτού). Η αιτιολογία των κακώσεων συνδέεται με την χρήση - και παρατεταμένη παραμονή - στάσεων που υιοθετούν ακραίες αρθρικές θέσεις, τις ανεστραμμένες στάσεις και τη τυπική χρήση βίαιας αναπνοής. Οι επιπτώσεις αυτές, αν και ενδεχομένως αναμενόμενες ως φυσική συνέπεια κάθε είδους σωματικής καταπόνησης, έχουν οδηγήσει σε αποχή από σωματική δραστηριότητα. Στον αντίποδα της έντονης προβολής της Yoga ως προϊόν υγείας, συστήνεται ιδιαίτερη προσοχή τόσο στις αρνητικές

μυοσκελετικές επιπτώσεις, όσο και στις επικίνδυνες επιπτώσεις της σε άτομα με διαγνωσμένη παθολογία (π.χ. οστεοπενία, γλαύκωμα).

Συμπερασματικά, η χρονο-εξέλιξη της «δυτικοποίησης» και «εμπορευματοποίησης» της yoga, καθώς και του ιδιαίτερου ερευνητικού ενδιαφέροντος ως προϊόν υγείας (π.χ. ψυχιατρική, άγχος) δημιουργεί προβληματισμό σχετικά με την ορθότητα της προβολής της **Yoga** ως σύστημα σωματικής άσκησης. Ο προβληματισμός αυτός ενισχύεται και από τη αυξανόμενη δημοσιοποίηση θέσεων για τη διαστρέβλωση των στόχων που η Yoga πρεσβεύει ως αναπόσπαστο στοιχείο της αρχαίας ινδικής παράδοσης. Χαρακτηριστική είναι η ανακοίνωση του Υπουργείου Εξωτερικών της Ινδικής Κυβέρνησης: «**Yoga is not about exercise but to discover the senses of oneness with ourselves, the world and Nature**», <http://www.mea.gov.in/idy.htm>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	iii
------------------	-----

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iv
---------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Γενική Εισαγωγή	1
1.2. Ερευνητικό Ερώτημα.....	1
1.3. Σκοπός.....	2

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Ιστορική Αναδρομή.....	3
2.2. Εμπορευματοποίηση της Yoga	9
2.3. Μυοσκελετικές Επιπτώσεις της Yoga	18

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

3.1. Συμπεράσματα.....	33
3.2. Συζήτηση.....	33

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	37
-------------------	----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 2.2.1. Περιοδικά με δημοσιεύσεις σχετικές με την Yoga.....	11
Πίνακας 2.3.1 Συχνότητα τραυματισμών εξαιτίας της Yoga (Fishman et al., 2009).....	22

Πίνακας 2.3.2. Οι πιο σοβαροί τραυματισμοί που αναφέρθηκαν και η στάση που συνδέεται με την περιοχή κάκωσης (Fishman et al., 2009).	23
Πίνακας 2.3.3 Πιθανή αιτία κάκωσης σε κλίμακα από 0 (απίθανο) ως 5 (πιο πιθανό) (Fishman et al., 2009).	23
Πίνακας 2.3.4. Χαρακτηριστικά τραυματισμών σχετικών με την Yoga ((Russell et al., 2014).	25
Πίνακας 2.3.5. Σωματικές περιοχές τραυματισμών σχετικών με την Yoga (Russell et al., 2014).	25
Πίνακας 2.3.6. Πιθανοί παράγοντες τραυματισμού (Russell et al., 2014)	25
Πίνακας 2.3.7. Ποσοστό τραυματισμών σχετικών με την Yoga (Matsushita et al., 2015).	27
Πίνακας 2.3.8. Είδη κακώσεων στην έρευνα του (Holton et al. 2014).	28
Πίνακας 2.3.9. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος (Holton et al. 2014)	28
Πίνακας 2.3.10. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος Penman (2009)	30
Πίνακας 2.3.11. Ποσοστό κάκωσης ανά στάση (Penman et al., 2012).	30
Πίνακας 2.3.12. Χαρακτηριστικά κακώσεων (Swain et al., 2016).	31
Πίνακας 2.3.13 Αριθμός κακώσεων ανά σωματική περιοχή (Mikkonen et al., 2008)	31

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 2.2.1. Ημερομηνίες και αριθμός δημοσιευμένων ερευνών σχετικών με την Yoga από το PubMed.	12
Γράφημα 2.3. Αριθμός περιστατικών ρήξης μηνίσκου σε αερόβιες αθλητικές δραστηριότητες και στη Yoga στην Κίνα (Zhu et al., 2012).	21
Γράφημα 2.3.1. Αριθμός ατόμων με κάκωση στα επείγοντα ιατρεία του Καναδά (1991-2010) (Russell et al., 2014).	24
Γράφημα 2.3.2. Ηλικιακά χαρακτηριστικά δείγματος (Matsushita et al., 2015).	26

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1.1.1. «The Breath of Gods». Ντοκυμαντέρ σχετικά με την προέλευση της Yoga.	1
Εικόνα 1.1.2. Προϊόντα Yoga.	1
Εικόνα 2.1.1. Τι είναι Yoga;	2
Εικόνα 2.1.2. Κλάδοι πρακτικής σύμφωνα με τον Patanjali.	2

Εικόνα 2.1.3. Ερμηνεία του Patanjali ως προς το τι είναι η Yoga.....	3
Εικόνα 2.1.4. Κοινοβούλιο θρησκειών Chicago 1893.....	4
Εικόνα 2.1.5. Swami Vivekananda.....	4
Εικόνα 2.1.6. Ιδρύτρια της θεοσοφικής κοινότητας Έλενα Μπλαβάτσκι.....	4
Εικόνα 2.1.7. Συμβατότητα με θρησκείες.....	6
Εικόνα 2.1.8. Δελτίο τύπου Ιεράς Συνόδου.....	7
Εικόνα 2.2.9. Δημοφιλείς μάρκες προϊόντων Yoga.....	8
Εικόνα 2.2.1.. Έρευνα της Yoga Alliance (2016).....	9
Εικόνα 2.2.3. Ποικιλία πρακτικών Yoga.....	11
Εικόνα 2.2.4. Οι 10 πιο γρήγορα αναπτυσσόμενες βιομηχανίες.....	12
Εικόνα 2.2.5. Τουρισμός Yoga.....	13
Εικόνα 2.2.6. Οφέλη της Yoga.....	14
Εικόνα 2.2.7. Πως η Yoga επηρεάζει τον εγκέφαλο.....	15
Εικόνα 2.3.1. Δημοφιλία της Yoga ως συμπληρωματική προσέγγιση στην υγεία.....	17
Εικόνα 2.3.2. Άρθρο της New York Times με τίτλο “How yoga can wreck your body”...18	
Εικόνα 2.3.3. Στάση Salambasarvangasan.....	19
Εικόνα 2.3.4. Στάση Shirshasana.....	20
Εικόνα 2.3.5. Απόδοση στα ελληνικά του άρθρου του W. Ritchie Russell στο British Medical Journal (1972)	22
Εικόνα 3.2.1. Κριτήρια διάκρισης μεταξύ σωματικής άσκησης και φυσικής δραστηριότητας κατά Caspersen (1985).....	34
Εικόνα 3.2.2. Η θέση της Ινδικής Κυβέρνησης για την Yoga.....	34
Εικόνα 3.2.3. Η Yoga πέρα από τις σωματικές στάσεις, η εφαρμογή της Ινδουιστικής Σκέψης (Hindu American Association)	36
Εικόνα 3.2.4. Συνέντευξη της προέδρου του συλλόγου Yoga Ελλάδας κ. Κοσσυφίδου στην NET.....	36

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Γενική Εισαγωγή

Σύμφωνα με τους Demeter (2006) και Coskuner-Balli & Ertimur, (2015) η Yoga αποτελεί ένα όλο ένα και πιο εμφανές και πολύπλευρο προϊόν στην αγορά υγείας της



Εικόνα 1.1.1. «The Breath of Gods». Ντοκυμαντέρ σχετικά με την προέλευση της Yoga. <http://4.bp.blogspot.com/-O1bQ1IV4IN8/USuFoA8rG8I/AAAAAAAAABc0/37yjlVsaZXE/s1600/Screen+Shot+2013-02-25+at+15.38.22.png>



Εικόνα 1.1.2. Προϊόντα γιόγκα <http://shuswaphotyoga.com/wp/wp-content/uploads/2013/01/Product-870x400.jpg>

Αμερικής. Αν και οι ρίζες της εκτείνονται στην Ινδία και ο παραδοσιακός θρησκευτικός της σκοπός συνδέεται με τον Ινδουισμό (Εικόνα 1.1.1.), έχει επιδεχτεί πολλές αλλαγές κατά τη μεταφορά της στη δυτική κουλτούρα. Ανά τον κόσμο, η Yoga δεν συνηθίζεται να ασκείται μόνο από γκουρού αλλά μπορεί κανείς να την βρει σε κέντρα εκγύμνασης και γυμναστήρια

(Demeter 2006; Coskuner-Balli & Ertimur, 2015)

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και ο κλοιός εμπορικών προϊόντων που περικλείουν την Yoga (Εικόνα 1.1.2. – στρώματα, ρουχισμός, DVD, σεμινάρια κ.λπ.) τα οποία διαμορφώνουν μια βιομηχανία δισεκατομμυρίων (Demeter, 2006). Έτσι λοιπόν η παρούσα εργασία επιχειρεί να διερευνήσει το πως η Yoga πήρε τις διαστάσεις που γνωρίζουμε σήμερα ανά τον κόσμο και εάν, παρά την συστηματική του προβολή του ως προϊόν υγείας και ευζωίας, είναι μια μυοσκελετικά ασφαλής δραστηριότητα. Για το σκοπό αυτό, η παρούσα εργασία διερευνά την Yoga σε ιστορικό, φυσικό,

1.2. Ερευνητικά Ερωτήματα

Α) Πως η Yoga εξελίχθηκε στο πολυδιαφημιζόμενο προϊόν υγείας που γνωρίζουμε σήμερα;

B) Υπάρχουν μυοσκελετικές επιπτώσεις που συνδέονται με την πρακτική της Yoga;

1.3. Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η ανασκοπική διερεύνηση του φαινομένου της Yoga όσον αφορά στη παγκόσμια διάδοσή της, την εμπορευματοποίηση της και τις επιπτώσεις της στο μυοσκελετικό σύστημα. Για το σκοπό αυτό έγινε ανασκόπηση σε βάσεις δεδομένων επιστημονικών δημοσιεύσεων (PubMed, Google Scholar) αλλά και στον διαδικτυακό ηλεκτρονικό τύπο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Ιστορική αναδρομή



Εικόνα 2.1.1. Τι είναι Yoga;

<https://i.ytimg.com/vi/gNcx8H7pcMg/maxresdefault.jpg>

Όπως αναφέρει η Fish (2006) παραδοσιακά η Yoga είναι μια νοτιοανατολική φιλοσοφία χιλιάδων χρόνων που εκπαιδεύει το ενσωματωμένο μυαλό ν' αποδεχτεί την αλήθεια μέσω ενός συνδυασμού νοητικών και φυσικών πρακτικών. Ο όρος Yoga προέρχεται από τα σανσκριτικά και σημαίνει «να φέρεις μαζί», «να ενώσεις» ή «ενότητα». Η Yoga όπως και άλλες παρόμοιες πρακτικές συνδέονται με θρησκευτικές παραδόσεις που προέρχονται από την Ανατολή

όπως ο Ινδουισμός, Χαϊνισμός, Βουδισμός κ.α.. Πιο συγκεκριμένα στην Ινδική παράδοση η Yoga αποτελεί μια από τις έξι μεγαλύτερες φιλοσοφίες της θρησκευτικής ορθοπραξίας, γνωστές και ως Darsanas. Περίπου δύο χιλιάδες χρόνια πριν, τοπικές εκφάνσεις της Yoga ομαδοποιήθηκαν σε 8 ξεχωριστούς κλάδους πρακτικής από τον αρχαίο σοφό Patanjali, ο

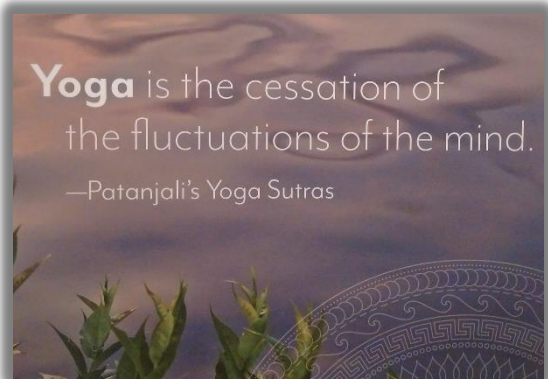
Εξωτερικοί κλάδοι	Ηθική πειθαρχία	Yama
	Θετικές συνήθειες & δράσεις	Niyama
Εσωτερικοί κλάδοι	Σωματικές στάσεις	Asana
	Έλεγχος αναπνοής	Pranayama
Εσωτερικοί κλάδοι	Απόσυρση των αισθήσεων	Pratyahara
	Αυτοσυγκέντρωση	Dharana
Εσωτερικοί κλάδοι	Διαλογισμός	Dhyana
	Έκσταση	Samadhi

Εικόνα 2.1.2. Κλάδοι πρακτικής της γιόγκα σύμφωνα με τον Patanjali.

οποίος καθιέρωσε το ομαδοποιημένο αυτό σύστημα ως τα Yoga Sutras του Patanjali (Εικόνα 2.1.2).

Κάθε μοντέρνα σχολή Yoga, είτε διακρατική είτε εγχώρια, έχει ένα ξεχωριστό στυλ πρακτικής που συντελείται από ξεχωριστή ερμηνεία και μίξη υποομάδων από τους 8 βασικούς κλάδους της Yoga (Fish

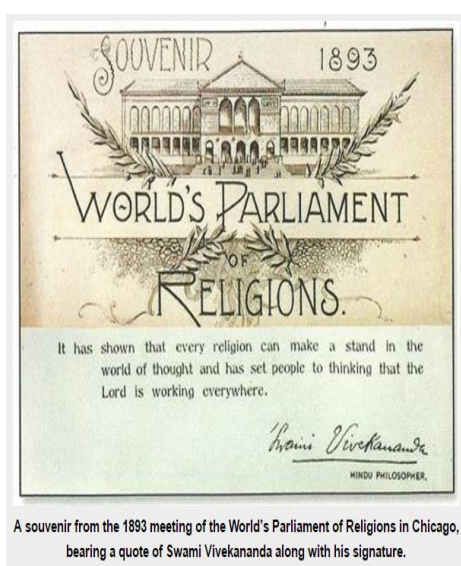
2006). Κατά αυτόν τον τρόπο, και στην Ινδία δεν υπήρξε ποτέ ένα και μοναδικό παραδοσιακό στυλ πρακτικής Yoga, ενώ ποικίλες ερμηνείες υπήρξαν κάθε χρονική στιγμή της ιστορίας. Όπως αναφέρει και η Demeter (2006), η Yoga αρχικά παρουσιάστηκε ως ένα μέσο για απελευθέρωση, αναφέρεται στις τεχνικές εκείνες, ή τις πειθαρχίες ασκητικής και



Εικόνα 2.1.3 Ερμηνεία του Patanjali ως προς το τι είναι η Yoga.

<https://pbs.twimg.com/media/C2FZ4QTXUAUMDt>

διαλογισμού, οι οποίες πιστεύεται ότι, οδηγούν στην πνευματική εμπειρία και βαθιά κατανόηση της φύσης της ύπαρξης. Ωστόσο η ερμηνεία του Patanjali είναι αυτή που χρησιμοποιείται σήμερα για την κατανόηση της πρακτικής της Yoga και είναι και η πιο διαδεδομένη στο δυτικό κόσμο, σύμφωνα με την οποία «*Yoga είναι ο έλεγχος των διακυμάνσεων του μυαλού*» (Brammer, 2010).



Εικόνα 2.1.4. Κοινοβούλιο θρησκειών Chicago 1893

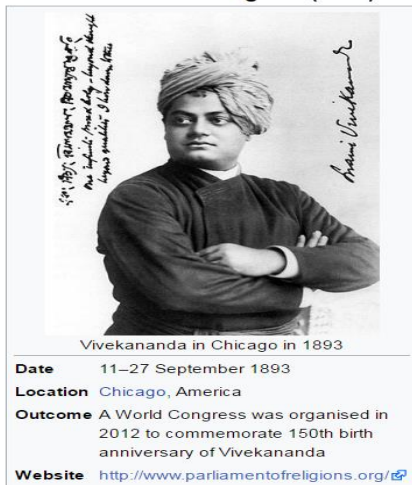
<http://www.spiritualbee.com/posts/photos-anecdotes-from-life-of-swami-vivekananda/>

Αμερική 19^{ος}-20^{ος} αιώνας. Η Yoga δεν περιορίστηκε στην Ανατολή. Καθώς τα σύνορα ανά τον κόσμο ανοίγουν και το ταξίδι σε άλλες χώρες και ηπείρους επεκτείνεται, το ίδιο συμβαίνει και με τις ιδέες. Η κουλτούρα και η θρησκεία του Ινδουισμού και του Βουδισμού εισήχθη στην δύση κατά την δυτική αποικιακή περίοδο, (Demeter, 2006). Οι Η.Π.Α. ιδιαίτερα επηρεασμένες από την μετανάστευση τέτοιων θρησκευτικών αξιών και πρακτικών. Η Demeter (2006) αναφέρει την ανάπτυξη του ιδεαλιστικού φιλοσοφικού και κοινωνικού κινήματος του υπερβατισμού (transcendentalism), το οποίο αναπτύχθηκε το 1830 στις Η.Π.Α. Οραματιστές όπως ο Ralph Waldo Emerson και Henry David Thoreau

ήταν υπεύθυνοι για την εκλαΐκευση ιδεών περί ενοποιημένης συνείδησης και οικολογίας, χαρακτηριστικές της βουδιστικής φύσης, ακόμα και ιδεών περί ισότητας και συλλογικότητας που δεν ευρίσκοντο στον χριστιανισμό (Demeter, 2006). Αν και οι υπερβατιστές ήταν οι κυρίως ενδιαφερόμενοι για το περιεχόμενο τέτοιων ιδεών, ήταν άλλοι, νέοι στην χώρα, οι οποίοι έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διάδοση και ανάπτυξη των ανατολικών θρησκειών στις Η.Π.Α. Επιπλέον, ως συνέπεια της εισροής μεταναστών, ένα άλλο μεγάλο γεγονός φαίνεται να είχε μεγάλο αντίκτυπο στην εισαγωγή των ανατολικών θρησκευτικών αντιλήψεων στις Η.Π.Α: το παγκόσμιο κοινοβούλιο θρησκειών που έλαβε χώρα στο Σικάγο το 1893 (Demeter, 2006). Το κοινοβούλιο αυτό ήταν μια οικουμενική συνάθροιση των μεγαλύτερων θρησκειών του κόσμου, συμπεριλαμβανομένου του

Ρωμαϊκού Καθολικισμού και του Ισλαμισμού. Εκπρόσωποι από διάφορες Βουδιστικές και Ινδουιστικές σχολές ήταν επίσης ευπρόσδεκτοι. Ο σημαντικότερος από τους ομιλητές, και εκπρόσωπος του Ινδουισμού ήταν ο Vivekananda, ο οποίος επιθυμούσε να φέρει την πνευματικότητα της Ανατολή στη Δύση. Μέσα σε αυτό το σύνολο «πνευματικότητα της Ανατολής», συμπεριλαμβανόταν και η Yoga στην ποικιλία των μορφών της όπως αυτές είχαν εφαρμοστεί από διάφορα νέα θρησκευτικά κινήματα (Demeter, 2006).

Swami Vivekananda at the Parliament of the World's Religions (1893)



Εικόνα 2.1.5. Swami Vivekananda
[https://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Vivekananda_at_the_Parliament_of_the_World%27s_Religions_\(1893\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Vivekananda_at_the_Parliament_of_the_World%27s_Religions_(1893))



Εικόνα 2.1.6. Ιδρύτρια της θεοσοφικής κοινότητας Έλενα Μπλαβάτσκι

Σύμφωνα με την Demeter (2006) άλλο ένα γεγονός που συνέβαλε στην διάδοση της Yoga ήταν η ίδρυση της θεοσοφικής κοινότητας το 1875, από την Έλενα Μπλαβάτσκι, η οποία δημιουργήθηκε με σκοπό την συζήτηση ιδεών σχετικά με αρχαίες παραδόσεις, υπερφυσικά φαινόμενα και την διεύρυνση του ανθρωπίνου νου και πνεύματος. Αρκετά επηρεασμένοι από τον Ινδουισμό και τον Βουδισμό οι οπαδοί της κοινότητας υιοθέτησαν τεχνικές διαλογισμού και πρακτικές Yoga για να αποκτήσουν καλύτερη πνευματική κατανόηση.

Η Demeter (2006) αναφέρει επίσης πως οι εισαγόμενες θρησκείες είχαν ακόμα μεγαλύτερη εκτίμηση για την Yoga, και βοήθησαν σημαντικά στη γνωριμία της με τους Αμερικάνους της ανώτερης και της μεσαίας τάξης του 20^{ου} αιώνα. Η ποικιλία των πρακτικών της Yoga που εισήχθη στις Η.Π.Α ήταν μεγάλη, με τα προαναφερθέντα κινήματα

να εισάγουν μια θρησκευτική πρακτική, ενώ κοινότητες όπως αυτή της θεοσοφίας ασκούσαν τη Yoga χωρίς κάποια συγκεκριμένη λατρεία σε θεότητες. Οι ομάδες που ασκούσαν την Yoga χωρίς λατρεία σε θεότητες ήταν και αυτές που βοήθησαν την διάδοση και ανάπτυξη του είδους της που θα γινόταν διάσημο στο επόμενο μισό του 20^{ου} αιώνα γνωστό ως Hatha Yoga. Η κοινότητα της Θεοσοφίας μαζί με την Vedanta (παγκόσμια κοινότητα συνείδησης Krishna) δούλεψαν σκληρά για να προσδώσουν έμφαση στα επιστημονικά και ολιστικά οφέλη της Yoga και επιθυμούσαν να συνδέσουν την Yoga με τα ήθη, την μεταφυσική και την ψυχολογία χρησιμοποιώντας την «επιστημονική μέθοδο». Αν και η επιτυχία τους είναι αμφισβητήσιμη το μόνο σίγουρο είναι πως έκαναν πολλά για να προωθήσουν την πρακτική της Yoga. Καθ' όλη την διάρκεια του δεύτερου μισού του 20^{ου} αιώνα, η Yoga αποκτά αυξανόμενη φήμη και αποδοχή και αρχίζει να απομακρύνεται από τις παραδοσιακές τις Ινδουιστικές ρίζες (Demeter, 2006). Η απόπειρα των διαφόρων κοινοτήτων να αναγνωριστεί μέσω της επιστήμης την διαμόρφωσε με τέτοιο τρόπο που της επέτρεψε να συμπεριληφθεί σε προγράμματα γυμναστηρίων (Demeter, 2006).

Όπως αναφέρει η Fish (2006), η Hatha Yoga επικεντρώνεται σε πρακτικές σωματικής δραστηριότητας και φυσικές επιδράσεις συμπεριλαμβανομένων της απώλειας βάρους, της φυσική μείωσης του στρες, της μυϊκής τόνωσης και της ευκαμψίας. Σ' αυτήν την μοντέρνα έκδοση, η Yoga αντιμετωπίζεται ως ένα αποτελεσματικό και άνετο μέσον για την ικανοποίηση της επιθυμίας βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και της υγείας μέσω της σωματικής δραστηριότητας. Στο πλαίσιο αυτής της νέας κουλτούρας, η Yoga αντανakλά μια κερδοφόρα βιομηχανία, συχνά διαφημιζόμενη ως μια εύκολη αγχολυτική εναλλακτική επιλογή αντίστοιχη της τυπικής δραστηριότητας γυμναστηρίου.

2.1.2 Συμβατότητα με θρησκείες



Αν και η Yoga κατάφερε να «απενδυθεί» εν μέρει τον Ινδουισμό, όπως αναφέρει η Demeter (2006) δεν έλειψαν οι αντιπαραθέσεις των θρησκειών της

Εικόνα 2.1.7. Συμβατότητα με θρησκείες
<https://redeeminggod.com/wp-content/uploads/2014/02/all-religions-are-the-same-2-e1391300304286.jpg>

δύσης όσον αφορά την πρακτική της Yoga. Στην προσπάθεια να εδραιωθεί συμβατότητα της Yoga με θρησκευτικά συστήματα είναι χαρακτηριστική η ίδρυση της χριστιανικής Yoga από τη Laurette Willis. Η χριστιανική Yoga της Laurette Willis επικεντρώνεται στον Χριστό και τον Θεό με ειδικά διαμορφωμένες δοξαστικές σωματικές στάσεις και κινήσεις, αντικατάσταση του «Om» με τη λέξη «God»,

και του διαλογισμού με την προσευχή, ώστε να μην συμβιβάζουν οι Χριστιανοί την πίστη τους. Ωστόσο όπως αναφέρεται και σε άρθρο του BBC με τίτλο “*Does doing yoga make you a Hindu?*» του [Kremer \(2013\)](#), καθολικοί ιερείς στο Ηνωμένο Βασίλειο αντιδρούν στην πρακτική της Yoga αποκηρύσσοντας την ως Ινδουιστική πνευματική άσκηση και συχνά αναφέρονται σε αυτή ως «δαιμονική». Σε άρθρο του [B.C. \(2015\)](#), στο ηλεκτρονικό περιοδικό The Economist με τίτλο «*Christianity, Islam and yoga. How far can you stretch?*», αναφέρονται περιπτώσεις Καθολικών Χριστιανών που αποκηρύττουν την Yoga όπως στην περίπτωση του κληρικού από την Ιρλανδία που διακηρύσσει στους ενορίτες του πως η Yoga κάνει ευάλωτους τους ανθρώπους σε δαιμονικές επιρροές. Σύμφωνα με το ίδιο άρθρο άλλοι χριστιανικοί ηγέτες κρατούν ουδέτερη στάση, όπως ο καρδινάλιος Joseph Ratzinger και ο Pope Francis, ισχυριζόμενοι πως καμία μορφή της Yoga δεν μπορεί να ανταγωνιστεί την ελευθερία που σου δίνεται εάν είσαι τέκνο του Θεού.

Όπως αναφέρεται στην σελίδα του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ), η ίδρυση της παγκόσμιας ημέρας Yoga προτάθηκε από τον πρωθυπουργό της Ινδίας Narendra Modi και εγκρίθηκε από 175 έθνη. Ο Modi κατά την διάρκεια της ομιλίας του στην 69^η γενική συνέλευση του ΟΗΕ είπε: *«Η Yoga είναι πολύτιμο δώρο της αρχαίας παράδοσης μας. Ενσωματώνει ενότητα νου και σώματος, σκέψης και πράξης. Η Yoga δεν είναι άσκηση, είναι ένας τρόπος να ανακαλύψεις την αίσθηση της ενότητας με τον εαυτό, τον κόσμο και την φύση»*. Επίσης, ανέφερε την σημαντικότητα για τα άτομα και τους πληθυσμούς όσον αφορά σε περισσότερο υγιείς επιλογές στον τρόπο ζωής. Αναφορικά με αυτό, η παγκόσμια οργάνωση υγείας είχε επίσης προτρέψει τα μέλη της να βοηθήσουν τους πολίτες να μειώσουν τη φυσική αδράνεια, η οποία συγκαταλέγεται στα 10 πρώτα αίτια θανάτου παγκοσμίως. Οι ενέργειες αυτές, μετά από σειρά συναντήσεων και αναγνωρίζοντας τα οφέλη της Yoga στην υγεία και το ευ ζην, οδήγησαν τελικά στο να ανακηρυχθεί η 21^η Ιουνίου ως την παγκόσμια ημέρα Yoga στη Γενική Συνέλευση της 11^{ης} Δεκεμβρίου του 2014.

Με αφορμή την ανακήρυξη της 21^{ης} Ιουνίου ως την παγκόσμια ημέρα Yoga εμφανίζονται και οι αντιδράσεις της Ορθόδοξης Χριστιανικής Εκκλησίας της Ελλάδας. Όπως αναφέρεται σε άρθρο του [greece.greekreporter.com](#) με τίτλο *Greek Holy Synod: Yoga is Incompatible with Christianity* ([Chrysopoulos, 2015](#)). Η Ορθόδοξη Χριστιανική Εκκλησιά δηλώνει επίσημα πως η Yoga δεν έχει θέση στην ζωή των χριστιανών και με αφορμή την παγκόσμια ημέρα Yoga η Ιερά Σύνοδος δημοσιεύει δελτίο τύπου όπως αυτό φαίνεται στην [Εικόνα 2.1.8](#).

Δελτία Τύπου της Ιεράς Συνόδου

[Προηγούμενη σελίδα](#) | [Εκτύπωση](#)

Η Ιερά Σύνοδος για τη Γιόγκα
(16/6/2015).

Στο πλαίσιο του σεβασμού της θρησκευτικής ελευθερίας, η οποία στην Ελλάδα είναι συνταγματικώς κατοχυρωμένη και σεβαστή, αλλά και της ποιμαντικής της ευθύνης για την αποφυγή δημιουργίας κλίματος θρησκευτικού συγκρητισμού, με αφορμή την πρόσφατη καθιέρωση από τον ΟΗΕ της 21ης Ιουνίου ως «Παγκόσμιας Ημέρας Γιόγκα», η Ιερά Σύνοδος της Εκκλησίας της Ελλάδος υπενθυμίζει στο χριστεπώνυμο Πλήρωμα ότι: η «Γιόγκα» αποτελεί θεμελιώδες κεφάλαιο της θρησκείας του Ινδουϊσμού, έχει ποικιλομορφία σχολών, κλάδων, εφαρμογών και τάσεων και ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ «είδος γυμναστικής».

Ως εκ τούτου η «Γιόγκα» τυγχάνει απολύτως ασυμβίβαστη με την Ορθόδοξη Χριστιανική Πίστη μας και δεν έχει καμία θέση στη ζωή των Χριστιανών.

Εκ του Γραφείου Τύπου

Εικόνα	2.1.8.	Δελτίο	τύπου	Ιεράς	Συνόδου,
http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/holysynod.asp?id=2014&what_sub=d_typou					

Το δελτίο τύπου της Εκκλησίας της Ελλάδας (Εικόνα 2.1.8.) δέχθηκε πολλές επικρίσεις και αρνητικά σχόλια για την θρησκευτικότητα που προσδίδει στην πρακτική της Yoga. Εντούτοις, η ένταση των επικρίσεων και των αρνητικών σχολίων φαίνεται να έρχεται σε αντίφαση με την επίσημη συμπερίληψη της Yoga στα παγκόσμια θρησκευόμενα (Ιουδαϊσμός, Ισλάμ, Ινδουϊσμός, Βουδισμός, Κινέζικη θρησκεία και Ιαπωνική θρησκεία), στο βιβλίο που διατίθεται στη Β' τάξη Γενικού Λυκείου με τίτλο «Χριστιανισμός και Θρησκευόμενα» (ΔΡΠΤΣΑ και συνεργάτες, Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων, <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-B126/498/3241,13164/>).

Στα στοιχεία θρησκευτικότητας της Yoga αναφέρεται και Johannes Aagaard, θρησκευτολόγος και καθηγητής ιεραποστολής στο Πανεπιστήμιο Aarhus της Δανίας σε άρθρο του «What Yoga really is». Είναι χαρακτηριστικό, και ενδεχομένως σοκάρει, η αναφορά του ότι: «*Yoga is presented as an art of life, when in reality it is **an art of death**, developed to help first of all elderly men cope with the end of their lives*» (Απόδοση στην ελληνική γλώσσα: «*Η yoga παρουσιάζεται ως μια τέχνη ζωής, όταν στην πραγματικότητα είναι μια **τέχνη θανάτου**, η οποία αρχικά αναπτύχθηκε για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους άνδρες να διαχειριστούν το τέλος της ζωής τους*»).

Αντιδράσεις ως προς τη θρησκευτικότητα της Yoga υπήρξαν και από το Ισλάμ. Όπως αναφέρει ο [Kremer \(2013\)](#) το Ισλαμικό κράτος αποκηρύττει τη Yoga και το 2008 η Yoga απαγορεύεται στην Μαλαισία και σε άλλα πέντε γειτονικά έθνη. Όπως αναφέρεται

και στο άρθρο του [B.C. \(2015\)](#) δημοσιευμένο στο The Economist, με τίτλο «*Christianity, Islam and yoga How far can you stretch?*» αργότερα ο πρωθυπουργός των μουσουλμάνων Abdullah Ahmad Badawi διευκρίνισε πως η πρακτική των σωματικών ασκήσεων της Yoga είναι επιτρεπτή όσο οι μαθητές της Yoga μένουν μακριά από Ινδουιστικές ψαλμωδίες. Σε διαδικτυακό άρθρο [Manoj \(2009\)](#) με τίτλο «Deoband intervenes: Muslims can do yoga» αναφέρεται πως οι μουσουλμάνοι μπορούν να αντικαταστήσουν τις ψαλμωδίες του «Om» με φράσεις από το Κοράνι ή αναφορές στον Αλλάχ, ώστε να μπορούν να επωφεληθούν από τα φυσικά οφέλη της Yoga χωρίς να προδίδουν την πίστη τους. Ο Ιουδαϊσμός επίσης φαίνεται να προσαρμόζει τη Yoga στο θρησκευτικό της σύστημα ([Kremer, 2013](#)). Δημιουργείται Ιουδαϊκή κοινότητα Yoga στο Λονδίνο, καθώς η ημέρα της Ιουδαϊκής Yoga. Ιδρύτρια της Ιουδαϊκής κοινότητας Yoga είναι η Estelle Eugene που συνδυάζει την Yoga με πρακτικές που θα βοηθήσουν τους ασκούμενους να φτάσουν στην Kavanah (διαλογιστική κατάσταση, βασική για Ιουδαϊκές προσευχές και τελετές).

2.2. Εμπορευματοποίηση της Yoga

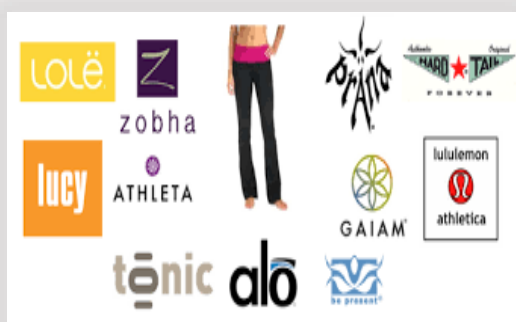
Yoga lifestyle. Ανεξάρτητα τις όποιες αντιπαραθέσεις των θρησκειών η Yoga φαίνεται να έχει εδραιωθεί στη ζωή των πολιτών του κόσμου. Σύμφωνα με τον [Brammer \(2010\)](#) η Yoga είναι ένα καθιερωμένη στη δυτική κουλτούρα ως φυσική και πνευματική δραστηριότητα. Πρόσφατα το ενδιαφέρον για τις θέσεις της Yoga, και την φιλοσοφία από την οποία αυτές πηγάζουν, έχει αναπτυχθεί σε μια εταιρία δισεκατομμυρίων, παράγοντας τόμους από διάσημες ιστορίες και βιβλία αναφερόμενα στο «Πώς να το κάνετε» ([Brammer, 2010](#)). Η [Moran \(2006\)](#), σε άρθρο της στη The New York Times, κάνει λόγο για το 11^ο ετήσιο συνέδριο Yoga στην Κολομβία, όπου εκατοντάδες μαθητές και δάσκαλοι Yoga ξοδεύουν εκατοντάδες δολάρια για μαθήματα και ψώνια προϊόντων που σχετίζονται με αυτή, όπως ρούχα, αξεσουάρ, βιβλία και προϊόντα περιποίησης δέρματος. Στο ίδιο άρθρο, αναφέρεται έρευνα που διεξήχθη από την Mediamark Research, η οποία δείχνει αύξηση κατά 133% στα άτομα που ασκούν την πρακτική της Yoga στις Η.Π.Α (από 1,3 εκατομμύρια άτομα το 2001 σε 3 εκατομμύρια άτομα το 2006).



Εικόνα 2.2.1. Έρευνα της Yoga Alliance (2016)

<https://photos.prnewswire.com/prnfull/20160112/321569-INFO>

αγγίζουν τα 16 εκατομμύρια τον χρόνο. Η Yoga έχει εξαπλωθεί πολύ παραπέρα από τις διαλογιστικές ρίζες της και έχει γίνει ένα μοντέρνο lifestyle έχοντας εμπνεύσει πολλές μάρκες (Εικόνα 2.2.2.) όπως Prana, BePresent, InnerWaves, Lululemon Athletica καθώς και την Nike και την Fila (Moran, 2006). Η Moran (2006) αναφέρει πως οι πωλήσεις της Prana



Εικόνα 2.2.2. Δημοφιλείς μάρκες προϊόντων γιόγκα

<http://yogatrainingguide.com/wp-content/uploads/2011/12/yoga-pants.png>

προσεγγίσεις της Yoga που βοήθησαν την αγορά της να διευρυνθεί: Α) την πνευματική προσέγγιση που επικεντρώνεται στον στόχο της πνευματικής φώτισης με την καθοδήγηση των gurus (χαρισματικών ηγετών τους οποίους οι πιστοί εκτιμούν και θαυμάζουν). Η πρακτική εφαρμογή της πνευματικής προσέγγισης περιλαμβάνει ψαλμωδίες, διαλογισμός και ανάγνωση θρησκευτικών κειμένων τα οποία όλα στοχεύουν στην επαύξηση της αυτό-

To 2004 σε έρευνα του Yoga Journal βρέθηκε πως Αμερικάνοι ξόδεψαν 2,95 δισεκατομμύρια σε μαθήματα Yoga και σχετικά προϊόντα. Σε άλλο άρθρο του διαδικτυακού τύπου, η Ledbetter (2015) αναφέρει πως ο αριθμός των Αμερικανών που ασκούν Yoga αγγίζει τα 20,4 εκατομμύρια για το 2012, ενώ 10,3 δισεκατομμύρια δολάρια ξοδεύονται κάθε χρόνο για μαθήματα Yoga και προϊόντα όπως εξοπλισμός και διακοπές. Σε έρευνα της Yoga Alliance (2016) η δημοσιότητα της Yoga στην Αμερική φαίνεται να έχει σταθερά αυξανόμενη πορεία (Εικόνα 2.2.1.) καθώς ο αριθμός των ατόμων που ασκούν τη Yoga φτάνει τα 36,7 εκατομμύρια και τα χρήματα που ξοδεύουν

έφτασαν σε 30 εκατομμύρια δολάρια σχεδόν εξ ολοκλήρου από προϊόντα Yoga. Στην υβριδική εξέλιξη της Yoga αναφέρεται και η εργασία των Coskuner-Balli & Ertimur, (2015), οι οποίοι μελέτησαν την ανάπτυξη και εξέλιξη της Yoga στις Η.Π.Α. Στην δημοσιευμένη εργασία των Coskuner-Balli & Ertimur, (2015), αναφέρεται και άρθρο του ηλεκτρονικού περιοδικού τύπου της Ledbetter (2015) στην MedicalXpress, η οποία διακρίνει 3

συνειδητότητας, Β) την ιατρική προσέγγιση που οργανώνεται γύρω από τα οφέλη της Yoga για την υγεία και εδράζεται στις επιστημονικές μελέτες και Γ) την προσέγγιση της ευρωστίας (Fitness) που δίνει έμφαση στα φυσικά οφέλη ως στόχο της σωματικής δραστηριότητας της πρακτικής Yoga. Η παγκόσμια έκταση που έχει λάβει η Yoga αντανακλάται και στα Yoga Studios καθώς και στις αλυσίδες τους ανά τον κόσμο. Η Fish (2006) αναφέρει το χαρακτηριστικό παράδειγμα της αλυσίδας Bikram Yoga College of India, με σχεδόν 800 franchise να λειτουργούν σε 33 χώρες και το εκπαιδευτικό του πρόγραμμα διάρκειας 2 μηνών να γίνεται μόνο δύο φορές τον χρόνο και να κοστίζει 6.000 δολάρια.

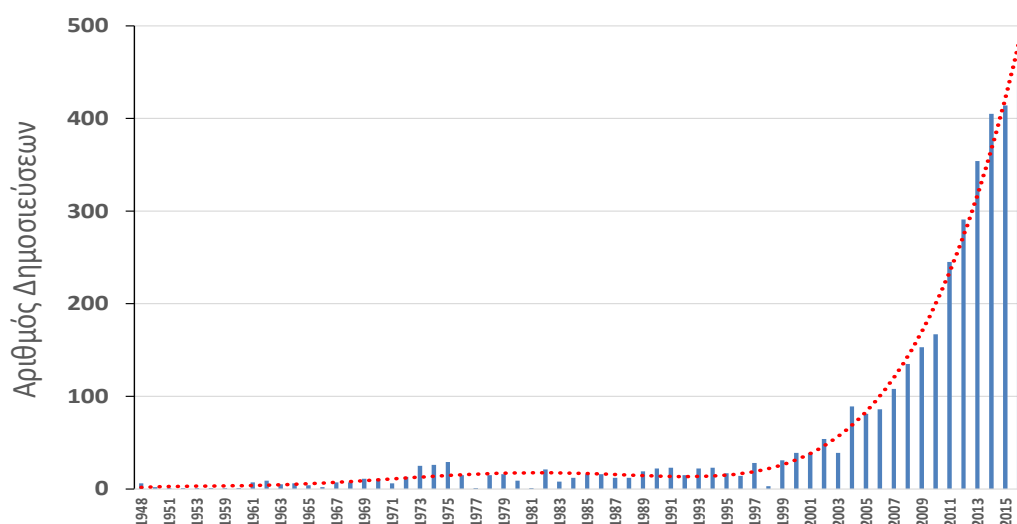
Η εμπορευματοποίηση της Yoga φαίνεται να συμβαδίζει χρονικά με προσπάθεια επιστημονικοποίησης της την οποία μπορεί να αντιληφθεί κάποιος από την χρονοεξέλιξη του αριθμού των ερευνών που δημοσιεύονται σε επιστημονικά περιοδικά, στις περισσότερες των περιπτώσεων με υψηλό κόστος δημοσίευσης. Περιοδικά που δημοσιεύουν έρευνες σχετικές με την Yoga έχουν κόστος δημοσίευσης από 700 ευρώ έως και 1200 ευρώ. Στον Πίνακα 2.2.1. παρατίθενται μερικά δημοφιλή περιοδικά που έχουν δημοσιεύσει σχετικές με την Yoga, ο εκδοτικός οίκος, η ημερομηνία πρώτης κυκλοφορίας του περιοδικού και ο συντελεστής βαρύτητας (Impact Factor).

Πίνακας 2.2.1 Περιοδικά με δημοσιεύσεις σχετικές με την Yoga

Περιοδικό	Εκδότης	Ημερ/νία 1 ^{ης} κυκλοφορίας	Impact Factor
Advances in Mind-Body Medicine	InnoVision Health	-	1,62
The Journal of Alternative and Complementary Medicine	Mary Ann liebert	8/2007	1,395
Journal of Ayurveda and Integrative Medicine	Elsevier B.V	1/2010	0,87
International Journal of Yoga	Medknow	1/2008	1,50
International Journal of Yoga Therapy	IJYT/OTT	1990	0,54
BMC Complementary and Alternative Medicine	Springer Nature	2001	1,987
Journal of Bodywork and Movement Therapies	Elsevier	4/1997	0,86
Evidence-Based Complementary and Alternative	Hindawi	6/2004	1,931
Journal of Primary Care & Community Health	Sage journals	4/2010	1,22

Σε αναζήτηση με την λέξη ‘Yoga’ στο PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=yoga>) παρουσιάζεται ο αριθμός ερευνών σχετικών με την Yoga καθώς και η χρονολογία στην οποία αναρτούνται οι εν λόγω έρευνες. Στο Γράφημα 2.2.1 παρατηρείται μια μικρή αύξηση στο αριθμό των ερευνών μεταξύ των χρονολογιών 1999 ως το 2003, ενώ από το 2004 ως το 2016 παρατηρείται απότομη αύξηση του αριθμού των δημοσιευμένων ερευνών. Σε σύνολο 556 δημοσιεύσεων το 2016, 227

δημοσιεύσεις περιείχαν στον τίτλο την λέξη Yoga. Σε αυτές, το ερευνητικό ενδιαφέρον σχετικά με τη Yoga επικεντρώνεται κυρίως στις επιδράσεις της στο άγχος και την κατάθλιψη με ποσοστό 17,6% (41 έρευνες) γύρω από αυτό το θέμα. Το 23.3% των ερευνών μελετά τις επιδράσεις της πάνω σε παθήσεις όπως Parkinson, διαβήτης, σχιζοφρένεια, οσφυαλγία, οστεοαρθρίτιδα, καθώς και πνευμονικές παθήσεις όπως το άσθμα. Ένα 9.2% των ερευνών εξετάζουν τη Yoga ως θεραπεία για τον πόνο και ως θεραπεία του νου, με ποσοστό 6.6% των ερευνών να ελέγχουν τις επιδράσεις της στην γήρανση και την τρίτη ηλικία. Σημαντικό είναι και το ποσοστό των ερευνών (11,4%) για τα οφέλη της σε ασθενείς με καρκίνο, κυρίως του μαστού, είτε κατά την ανάρρωση είτε κατά την διάρκεια χημειοθεραπείας. Ένα ποσοστό 10,5% των ερευνών ασχολείται με τα φυσικά οφέλη της Yoga για το σώμα και τις φυσικές ικανότητες, ενώ 11% των ερευνών επικεντρώνεται στα ψυχολογικά οφέλη και το ευ ζην. Μικρός αριθμός ερευνών (4,8%) μελετά τις επιδράσεις της στην παχυσαρκία, ενώ επίσης μικρός είναι και ο αριθμός ερευνών (4,8%) σχετικά με αρνητικές επιπτώσεις της Yoga και τυχόν μυοσκελετικές κακώσεις.



Γράφημα 2.2.1. Ημερομηνίες και αριθμός δημοσιευμένων ερευνών σχετικών με την Yoga από το PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=yoga>).

Η εμπορευματοποίηση της Yoga είναι γεγονός ενώ, η πρακτική της προβάλλεται ως πανάκεια για τις παθήσεις της μοντέρνας κοινωνίας όπως η υπερβολική χρήση τεχνολογίας, αποκοπή και απομόνωση, αϋπνία, στρες και άγχος (Gregoire, 2014). Μπορεί κανείς να συναντήσει πολυάριθμες πρακτικές Yoga (Εικόνα 2.2.3.) (Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Sivananda Yoga yoga rave, yogabeats, Dru yoga dance, yoga ballet, iiyoga, yoga walking,

περίπλοκο αυτό γεγονός σημαντικός είναι ο ρόλος του marketing και της παγκοσμιοποίησης.

Η εμπορευματοποίηση της Yoga δημιούργησε και τον Yoga τουρισμό στην Ινδία (Jammu, 2016; Kumar, 2017; Liberman, 2015). Ο Liberman (2015) κάνει λόγο για τουρισμό Yoga στην Ινδία, όπου μεγάλος αριθμός Αμερικανών κάνουν την εκπαίδευσή τους, ωστόσο με έναν τρόπο ολότελα «Δυτικό», μεταφέροντας τις συνήθειες τους και τον τρόπο ζωής τους, μαθαίνοντας και εφαρμόζοντας λίγα ή και τίποτα από αυτά που πρεσβεύει η παραδοσιακή φιλοσοφία της Yoga. Εταιρίες τουρισμού Yoga, ενεργά υποστηριζόμενες από την κυβέρνηση, ανθίζουν εκεί όπου φαίνεται να προσέρχονται Αμερικάνοι μαθητές (Εικόνα 2.2.5.). Τα κέντρα εκπαίδευσης Yoga προσφέρουν παράλληλα και άλλες υπηρεσίες για να ικανοποιήσουν τους μαθητές, όπως μασάζ, Ινδική κουζίνα κ.α. Οι Αμερικάνοι φαίνεται να αναδημιούργησαν την Yoga με έναν τρόπο πιο συμβατό στην εμπορευματοποιημένη, προς αναζήτηση τέρψης κουλτούρα τους (Liberman, 2015).

India Travel Guide



India Tourism Guide



India Attractions



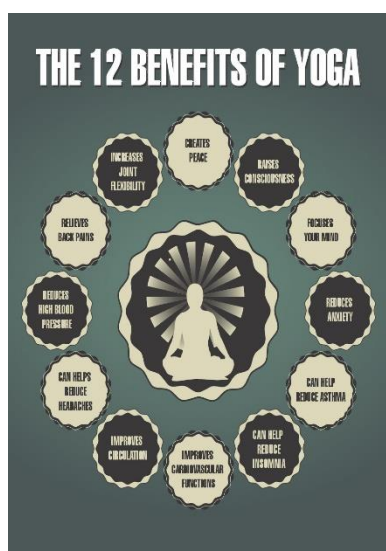
Travel Tools

Εικόνα 2.2.5. Τουρισμός γιόγκα - <http://www.india-tourism.net/yoga.htm>

Πληθυσμοί στόχοι για το προϊόν Yoga. Σ' αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθούν τα χαρακτηριστικά των ατόμων που ασκούν την Yoga, οι ιδιαιτερότητες τους, καθώς και οι λόγοι που τους οδήγησαν στην πρακτική της. Σε έρευνα του Ivztan (2015) αναφέρεται πως οι προθέσεις των ατόμων που ξεκινούν Yoga έχουν ως στόχο τα σωματικά οφέλη της, ενώ λιγότεροι μαθητές στοχεύουν στα πνευματικά οφέλη. Ωστόσο, η έρευνα έδειξε πως οι προθέσεις των μαθητών Yoga έχουν επίδραση στην ψυχολογική ευημερία τους, με εκείνους που είχαν πνευματική προσέγγιση να παρουσιάζουν υψηλότερη ψυχολογική ευημερία από εκείνους που η πρόθεση τους ήταν τα σωματικά οφέλη. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Park et al. (2015), εξετάστηκαν τα δημογραφικά και τα σχετιζόμενα με την υγεία χαρακτηριστικά των μαθητών Yoga, καθώς και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που σχετίζονται με την πρακτική της Yoga. Το προφίλ του τυπικού μαθητή

Yoga είναι λευκή φυλή, γένος θηλυκό, ανώτερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση, υψηλή μόρφωση και μέση ηλικία (Park et al., 2015). Το 72% των μαθητών της Yoga είναι γυναίκες και το 28% άνδρες (Yoga Alliance, 2016). Τα ευρήματα όσον αφορά την σωματική και νοητική υγεία των μαθητών της Yoga είναι αντιφατικά. Η πρακτική της Yoga συνήθως σχετίζεται με εξαρτημένες μεταβλητές που χαρακτηρίζονται από υποκειμενικότητα, όπως καλή ποιότητα ζωής και προσωπική ικανοποίηση, ωστόσο σχετίζεται ακόμα και με αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και φυσικής δυσλειτουργίας (Park et al., 2015). Τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά της πρακτικής της Yoga, τη συνδέουν με παράγοντες όπως κοινωνική στήριξη και συνειδητότητα (Park et al., 2015).

Σε έρευνα του Cramer et al. (2016), σχεδόν 21 εκατομμύρια Αμερικάνοι βρέθηκαν να ασκούν Yoga το 2016. Οι λόγοι που αναφέρονται για την πρακτική της Yoga είναι



Εικόνα 2.2.6. Οφέλη της γιόγκα
http://thumbnails-visually.netdna-ssl.com/the-12-benefits-of-yoga_536dd80d6ee6d_w1500.jpg

αυξημένη ενέργεια (66%), ενίσχυση ανοσοποιητικού (50%), πρόληψη ασθενειών (28%), οσφυϊκός πόνος (20%), αρθρίτιδα (6%) και στρες (6%). Αντίστοιχη έρευνα της Yoga Alliance (2016) έδειξε πως οι πέντε κορυφαίοι λόγοι για να ξεκινήσει κάποιος Yoga είναι η ευκαμψία (61%), η ανακούφιση από στρες (56%), η γενική ευρωστία (49%), η βελτίωση της υγείας (49%), και η σωματική ευρωστία (44%).

Λόγω της ποικιλομορφίας που παρουσιάζει η Yoga, δημιουργούνται δυσκολίες στο να προσδιοριστεί ποιες πτυχές της οδηγούν στα αποτελέσματα που διαφαίνονται (Muirhead et al., 2015). Ωστόσο η Yoga φαίνεται να συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας και χαμηλότερα επίπεδα θρησκευτικής συμβατότητας (Park et

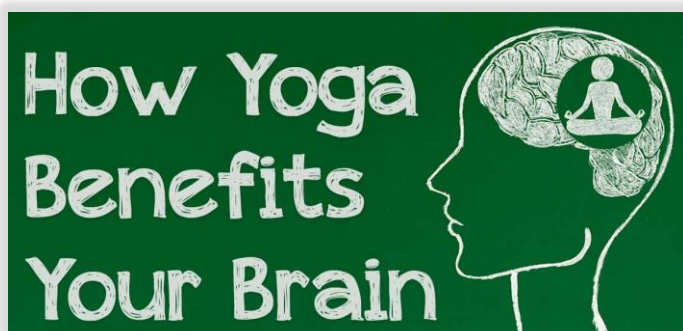
al., 2015). Επίσης σχετίζεται με καλύτερη ποιότητα ζωής όσον αφορά την υγεία, αλλά αντιστρόφως όσον αφορά μερικούς δείκτες της φυσικής και νοητικής υγείας. (Park et al., 2015). Οι Park et al. (2015) καταλήγουν στην άποψη πως η βιβλιογραφία σχετικά με την επίδραση της Yoga στην υγεία είναι αντιφατική, και δεν επιτρέπει την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων (Park et al., 2015).

Η ανάλυση των Birdee et al. (2017) έδειξε πως μαθητές της Yoga που αναφέρουν συστηματική χρήση διαλογισμού ή τεχνικές αναπνοής τείνουν να έχουν υψηλότερη βαθμολογία σε δοκιμασία αξιολόγησης της νοητικής υγείας. Σε δοκιμασία αξιολόγησης της σωματικής υγείας, βρέθηκε πως η διάρκεια της πρακτικής της Yoga σχετίζεται με αυξημένη

ποιότητα ζωής. Ωστόσο υπήρξαν αρκετοί μεθοδολογικοί περιορισμοί (μη ομοειδή δείγματα, μη συσχέτιση δημογραφικών χαρακτηριστικών) και, αποτελέσματα που έρχονταν σε αντίθεση άλλες έρευνες όσον αφορά τη συσχέτιση των θετικών επιδράσεων Yoga με την διάρκεια μεμονωμένης συνεδρίας και τα έτη πρακτικής Yoga (Birdee et al., 2017).

Στην ανασκόπηση των Desai et al (2015) αναφέρονται οι επιδράσεις της Yoga μέσω των σωματικών στάσεων (Asanas) και της εξειδικευμένης διαδικασίας αναπνοής (Pranayama) στα εγκεφαλικά κύματα. Παρατηρείται πως, η πρακτική της Yoga, έχει θετική επίδραση στην δραστηριότητα των εγκεφαλικών κυμάτων όσον αφορά την διέγερση των άλφα, βήτα και θήτα κυμάτων, τα οποία συνδέονται με βελτιώσεις στην γνωστική λειτουργία, τη μνήμη, και το άγχος. Επίσης, η Yoga συσχετίζεται με μειωμένη ενεργοποίηση της αμυγδαλής καθώς και μειωμένη αρνητική συναισθηματική ανταπόκριση κατά τη θέαση εικόνων περίσπασης συναισθήματος.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η πρακτική της Yoga σε φυλακές ανά τον κόσμο σαν τυπικό μέσο που ενισχύει της προσπάθειες αποκατάστασης (Muirhead et al., 2015). Αν και η έρευνα σ' αυτόν τον τομέα είναι ακόμα σε αρχικό στάδιο, τα αποτελέσματα των σχετικών μελετών, ανάμεσα σε άλλα υποκειμενικά ψυχολογικά αποτελέσματα, υπογραμμίζουν πιθανά οφέλη της Yoga σε διαταραχές διάθεσης και άγχους, κατάχρηση ουσιών, στρες, παρορμητικότητα για δείγματα κρατούμενων συγκριτικά με ευρύ φάσμα πληθυσμιακών



Εικόνα 2.2.7. Πως η γιόγκα επηρεάζει τον εγκέφαλο.

<https://media.mercola.com/ImageServer/Public/2016/June/how-yoga-benefits-brain-fb.jpg>

δειγμάτων από άτομα ενταγμένα στην κοινωνία (Bilderbeck et al., 2013; da Silva et al., 2009; Froeliger et al., 2012;; Khalsa et al., 2008; Rocha et al., 2012; Sharma & Haider, 2013).

Ο Patwardhan (2016) αναφέρει πως το μεγάλο ενδιαφέρον και η συσχέτιση της Yoga για και με την υγεία, σε συνδυασμό με τον σχετικά μικρό βαθμό μεθοδολογικής ισχύος των ερευνών, χρήζει μια πιο συστηματοποιημένη προσέγγιση της Yoga προκειμένου να απαντηθούν ουσιαστικά ερωτήματα όπως:

- Μπορεί να τυποποιηθεί και να γενικευθεί η πρακτική της Yoga;

- Ποιο είδος Yoga θα πρέπει να προταθεί-υιοθετηθεί –πληρωθεί;
- Το κόστος εφαρμογής της Yoga είναι ανταποδοτικό ως προς τα πιθανά οφέλη;

Για να αποκτήσουν εγκυρότητα και αξιοπιστία οι σχετικές έρευνες, και κατ' επέκταση να απαντηθούν τα παραπάνω ερωτήματα, ο [Patwardhan \(2016\)](#) υποδεικνύει την σημαντικότητα ενός απλού παγκόσμιου βασικού προτύπου πρακτικής Yoga με ανεκτικότητα για επιπρόσθετα χαρακτηριστικά. Σε επόμενη έρευνα του [Patwardhan \(2017\)](#) φαίνεται η μείωση της χρήσης της Yoga στις Η.Π.Α. μεταξύ 2002 και 2012 για λόγους υγείας. Ο [Patwardhan \(2017\)](#) αναφέρει πως το αποτέλεσμα της έρευνας ίσως δικαιολογείται από την επίδραση των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών που επηρεάζουν την άνεση της υγείας. Σύμφωνα με τον [Patwardhan \(2017\)](#), η Yoga δεν αποτελεί πανάκεια, αλλά διαθέτει προοπτικές να συνεισφέρει στις αγχώδεις και ταραχώδεις εποχές, εάν πρώτα βοηθηθεί η ίδια, και τα ενδιαφερόμενα μέρη στοχαστούν την μεγαλύτερη εικόνα της Yoga και συνδράμουν στη βελτίωση της.

2.3. Μυοσκελετικές Επιπτώσεις της Yoga



Εικόνα 2.3.1. Δημοφιλία της γιόγκα ως συμπληρωματική προσέγγιση στην υγεία.

<https://nccih.nih.gov/news/multimedia/infographics/yoga>

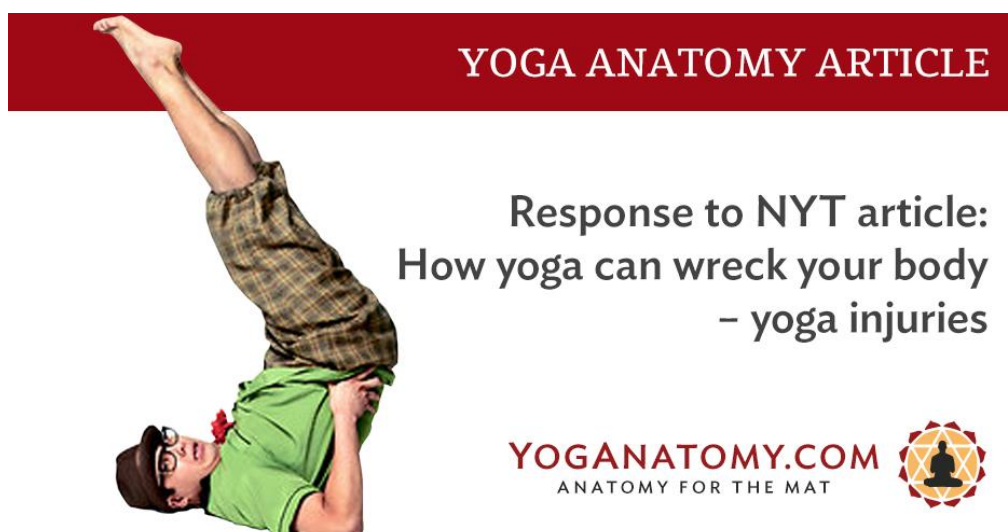
Η αύξηση της χρήσης της Yoga είναι γεγονός, η προβολή της ως προϊόν υγείας φαίνεται να έχει καθιερωθεί, ενώ όπως παρουσιάζεται στην ιστοσελίδα του [National Center of Complementary and Integrative Health \(NIH\)](http://www.nccih.nih.gov), συγκαταλέγεται στην λίστα των συμπληρωματικών και εναλλακτικών φαρμάκων στην κατηγορία «Mind-Body». Η δημοφιλία της δημιούργησε την ανάγκη διεξαγωγής μελετών προκειμένου να εξακριβωθούν οι περιορισμοί και η ενδεχόμενη

επικινδυνότητα της πρακτικής της Yoga ως μέθοδος ευεξίας ([Le Corroller et al., 2011](#)).

Επιπλέον σημαντικό είναι να απαντηθούν ερωτήματα όπως:

- Είναι απόλυτα ασφαλές για κάποιον να εξασκεί την Yoga;
- Υπάρχουν μυοσκελετικοί κίνδυνοι;
- Ποια είναι τα αίτια δυσμενών περιστατικών;

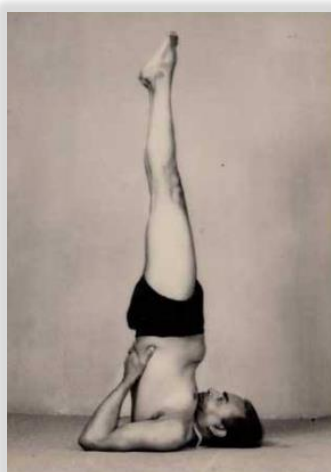
Το παρόν κεφάλαιο της εργασίας επιχειρεί να δώσει απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα.



Εικόνα 2.3.2 Άρθρο της New York Times με τίτλο «How yoga can wreck your body».

<http://www.nytimes.com/2012/01/08/magazine/how-yoga-can-wreck-your-body.html>

Οι μυοσκελετικές κακώσεις εξαιτίας της Yoga μπορούν να προκύψουν λόγω της χρόνιας επαναλαμβανόμενης κόπωσης, ως οξύ συμβάν ή ως συνδυασμός οξέος συμβάντος υπερτιθέμενο σε χρόνια κόπωση. Οι στάσεις της Yoga προϋποθέτουν σημαντικό βαθμό ευκαμψίας και απαιτούν δύναμη των σταθεροποιητών μυών για να εκτελεστούν με ασφάλεια. Σε πολυάριθμες τάξεις χωρίς επαρκή επιτήρηση, αρχάριοι μαθητές της Yoga μπορεί να επιχειρήσουν στάσεις τις οποίες το σώμα τους δεν είναι έτοιμο να δεχτεί. Ακόμα και στις περιπτώσεις που μια κίνηση ή μια στάση δεν επιφέρει άμεση κάκωση, εάν αυτή δεν εκτελείται ορθά, μπορεί να επιφέρει κόπωση σε ευάλωτες δομές, και σταδιακά να εξελιχθεί σε σοβαρό τραυματισμό (Le Corroller et al., 2011). Σε έρευνα του Le Corroller et al. (2011) πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε βάση δεδομένων ενός μεγάλου κέντρου τριτοβάθμιας περίθαλψης για τραυματισμούς σχετικούς με Yoga. Εντοπίστηκαν 38 ασθενείς σε μια περίοδο 9 χρόνων. Οι ανατομικές περιοχές που φέρονταν να έχουν υποστεί κάκωση ήταν το γόνατο, οι ώμοι, το ισχίο, ο καρπός και η σπονδυλική στήλη. Στο δείγμα των Le Corroller et al. (2011), το πιο συχνά σχετιζόμενο με την Yoga σύμπτωμα, ήταν οι πονοκέφαλοι λόγω παρατεταμένης τάσης στους μυς που υποστηρίζουν την κεφαλή και τον αυχένα. Σε συνδυασμό με χαμηλή ευκαμψία ή κινητικότητα της άρθρωσης των ώμων, οι μεγάλοι σταθεροποιητές μύες, συγκεκριμένα ο τραπεζοειδής, ο ρομβοειδής και ο ανελκτήρας της ωμοπλάτης μπορεί να υποστούν υπέρχρηση. Επιπλέον, ανεστραμμένες στάσεις όπως η στήριξη στους ώμους (Εικόνα 2.3.3) και η στήριξη στο κεφάλι (Εικόνα 2.3.4), μπορούν να ασκήσουν σημαντική πίεση στον αυχένα όταν δεν εκτελούνται με ορθή ευθυγράμμιση (Le Corroller et al., 2011).



Εικόνα 2.3.3 Salamba Ssarvangasana.
<https://gr.pinterest.com/pin/500462577315713705/>



Εικόνα 2.3.4 Shirshasana,
<http://yoganga.com/wp-content/uploads/2012/07/headstand.png>

Στο άρθρο του Broad (2012) με τίτλο «How yoga can wreck your body», αναφέρεται έρευνα του Columbia University's College of Physicians and Surgeons στην οποία αποκαλύπτεται μεγάλος αριθμός τραυματισμών στην οσφυϊκή μοίρα (n=231). Ακολουθούν οι τραυματισμοί των ώμων (n=219), του γόνατος (n=174), του αυχένα (n=110) και περιστατικά εγκεφαλικών επεισοδίων. Επίσης, ο Broad (2012) αναφέρει μεμονωμένα περιστατικά όπου η παρατεταμένη παραμονή σε στάσεις τις Yoga ασκεί υπέρμετρη πίεση σε νεύρα, στερώντας τους την επαρκή οξυγόνωση με συνέπειες όπως, δυσκολίες στο περπάτημα, το τρέξιμο και το ανέβασμα σκαλοπατιών. Το πιο συνηθισμένο περιστατικό φαίνεται να είναι η νέκρωση του ισχιακού νεύρου, όπου μετά από μια σειρά περιστατικών οι κλινικοί γιατροί ονόμασαν “Yoga Foot Drop”. Ο Broad (2012) αναφέρεται και στο άρθρο του νευρολόγου Ritchie Russell (1972), το οποίο δημοσιεύτηκε στο British Medical Journal (Εικόνα 2.3.4.) Ο Russell (1972) προειδοποιεί για εγκεφαλικά επεισόδια σε σχετικά νέα και υγιή άτομα εξαιτίας στάσεων της Yoga που απαιτούν μεγάλη βαθμό έκτασης, κάμψης και στροφής του αυχένα και τονίζει πως τέτοιες κινήσεις μπορούν να τραυματίσουν αρτηρίες που βρίσκονται στην βάση του κρανίου. Η προειδοποίηση του Russell (1972) επιβεβαιώνεται μερικά χρόνια αργότερα από τις δημοσιεύσεις τέτοιων περιστατικών από νευρολόγους του Cornell University Medical College (Hanus, Homer, & Harter, 1997) με καταστάσεις στένωσης και εκτόπισης αρτηριών στον αυχένα .

Yoga και Σπονδυλικές Αρτηρίες

ΑΞΙΟΤΙΜΕ ΚΥΡΙΕ, - Εάν πρόκειται να δεχθούμε ότι οι ασκήσεις της Yoga αναπτύχθηκαν αιώνες πριν την ανακάλυψη της κυκλοφορίας του αίματος, ίσως θα ήταν σοφό να επισημάνουμε ότι οι ακραίες μοίρες κάμψης, έκτασης και στροφής του αυχένα κατά τη διάρκεια ορισμένων τέτοιων ασκήσεων (π.χ. «ανεστραμμένη στήριξη στους ώμους – shoulder stand» ή «υπερέκταση κορμού από πρηνή κατάκλιση - combra») πρέπει να είναι επικίνδυνες για ορισμένα άτομα όσον αφορά στην κυκλοφορία της σπονδυλικής και της πρόσθιας νωτιαίας αρτηρίας.

Διάφορες μορφές του βασικού αρτηριακού συνδρόμου φαίνεται να συγκλίνουν στις αφύσικες στάσεις του αυχένα, όπως μπορεί να συμβεί για παράδειγμα κατά τη διάρκεια αναισθησίας, ή στην οδοντιατρική καρέκλα, στο λουτήρα κομμωτηρίου, ενώ κόβουμε ένα φρούτο από ένα δένδρο, ενώ ζωγραφίζουμε στο ταβάνι, οδηγώντας το αυτοκίνητο, κολυμπώντας πρόσθιο., ή προεδρεύοντας σε μία συνάντηση. Η συνεπαγόμενη εγκεφαλική βλάβη μπορεί να καθυστερήσει να εμφανισθεί ίσως και κατά τη διάρκεια της επόμενης νύχτας, με αυτή την καθυστέρηση ωρών αν αποσπά την προσοχή από τον παράγοντα πρόκλησης, ειδικά όταν υπάρχει ένα καταστροφικό επεισόδιο. –

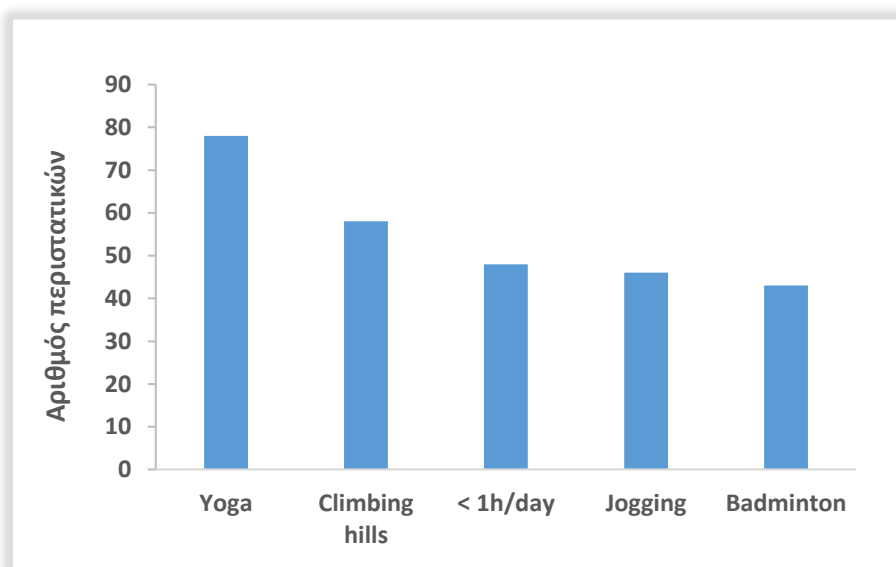
W. RITCHIE RUSSELL

Oxford

Εικόνα 2.3.4. Απόδοση στα ελληνικά του άρθρου του W. Ritchie Russell στο British Medical Journal (1972). <http://www.bmj.com/content/bmj/1/5801/685.2.full.pdf>

Στο ίδιο άρθρο του [Broad \(2012\)](#) γίνεται αναφορά σε συνέντευξη του συγγραφέα με καταξιωμένο δάσκαλο Yoga για τουλάχιστον τέσσερις δεκαετίες επονομαζόμενο Glenn Black. Ο Glenn Black σε ερώτημα σχετικά με την επικινδυνότητα της Yoga αναφέρει πως η Yoga απευθύνεται σε άτομα με καλή φυσική κατάσταση και δεν θα έπρεπε να χρησιμοποιείται σε γενική τάξη. Επίσης, σχολιάζει την επιπολαιότητα των δασκάλων που πιέζουν τους μαθητές, τονίζει πως μερικές στάσεις όπως η ανεστραμμένη στήριξη στους ώμους και το κεφάλι πρέπει να αποφεύγεται από αρχάριους ή άτομα που δεν έχουν τη φυσική προετοιμασία για να τις εκτελέσουν. Ο Glenn Black καταλήγει πως η στάσεις της Yoga δεν συνιστούν πανάκεια, και στην πράξη, εάν αυτές εκτελούνται με υπερβάλλοντα εγωισμό και εμμονή, είναι πιθανό προκαλέσουν προβλήματα.

Σε έρευνα του [Zhu et al. \(2012\)](#) που έγινε σε δείγμα 819 γυναικών από την Κίνα, ηλικίας 20-49, συγκρίθηκε η συσχέτιση της Yoga ως προς την ρήξη μηνίσκου με άλλα δημοφιλή αερόβια αθλήματα όπως το badminton, το χαλαρό τρέξιμο και το σκαρφάλωμα σε λόφους. Τα αποτελέσματα της έρευνας (Γράφημα 2.3) έδειξαν πως η Yoga είχε μεγαλύτερο ρίσκο κάκωσης του μηνίσκου συγκριτικά με τις άλλες αθλητικές δραστηριότητες. Οι ερευνητές καταλήγουν πως ο μηνίσκος θα διατρέχει κίνδυνο όσο η ένταση πάνω στην επιφάνεια του γονάτου αυξάνεται δραστικά κατά εφαρμογή στάσεων της Yoga ([Zhu et al., 2012](#)).



Γράφημα 2.3. Αριθμός περιστατικών ρήξης μηνίσκου σε αερόβιες αθλητικές δραστηριότητες και στη Yoga στην Κίνα ([Zhu et al., 2012](#)).

Σε έρευνα του [Fishman et al. \(2009\)](#) καταγράφηκαν 1336 απαντήσεις σε ερωτηματολόγιο, σχετικά με τους τραυματισμούς της Yoga και τους λόγους που τους προκαλούν, από δασκάλους Yoga και θεραπευτές. Τα αποτελέσματα στην ερώτηση για την συχνότητα των τραυματισμών και την περιοχή τους, παρουσιάζονται στον [Πίνακα 2.3.1](#), σε κλίμακα από 0 (ποτέ) έως 5 (περισσότερο συχνά). Στην ερώτηση «Ποιοι είναι οι πιο σοβαροί τραυματισμοί που έχετε υποστεί;» αναφέρονται τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στον [Πίνακα 2.3.2](#). Οι πιθανοί λόγοι που προκαλούν κακώσεις κατά την πρακτική της Yoga παρουσιάζονται στον [Πίνακα 2.3.3](#) σε κλίμακα από 0 (απίθανο) ως 5 (πιο πιθανό).

Πίνακας 2.3.1 Συχνότητα τραυματισμών εξαιτίας της Yoga ([Fishman et al., 2009](#))

Τραυματισμός ή πάθηση	Συχνότητα (0=ποτέ-5=περισσότερο συχνά)
Οσφυϊκή μοίρα	3,79
Ωμος ή στροφικό πέταλο	3,23
Καρπός ή χέρι	3,13
Γόνατο	3,05
Γοφός	2,69
Ιγνυακός τένοντας	2,57
Λαιμός	2,47
Πονοκέφαλοι	1,99
Θλάση στην βουβωνική χώρα	1,56
Πόδι	1,50
Θέματα εγκυμοσύνης	1,24
Θωρακικός ή πλευρικός πόνος	1,04
Μώλωπες από πέσιμο	0,96
Καρδιακά προβλήματα	0,81
Κάταγμα	0,56
Μάτια	0,54
Εγκεφαλικό επεισόδιο	0,40

Πίνακας 2.3.2. Οι πιο σοβαροί τραυματισμοί που αναφέρθηκαν και η στάση που συνδέεται με την περιοχή κάκωσης (Fishman et al., 2009).

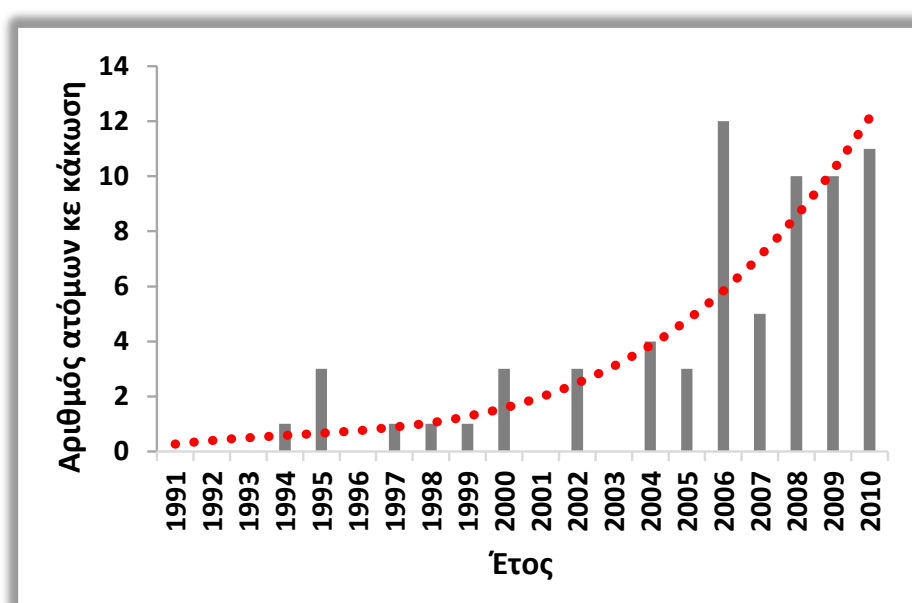
Περιοχή κάκωσης	% συνόλου	Στάση (Āsana) που συνδέεται με την περιοχή κάκωσης
Οσφύς, Ιερολαγόνια, ισχιακό νεύρο	19.44%	seated and standing forward bends, twists, backbends
Ώμος, στροφικό πέταλο	18.43%	<i>chaturanga dandāsana</i> (four-limbed staff pose), <i>adho mukha svanāsana</i> (downward-facing dog), <i>vasisthāsana</i> (side plank pose), <i>ūrdhva dhanurāsana</i> (upward-facing bow), all bends
Γόνατο	14.65%	<i>virabhadrāsana</i> (warrior pose) I and II, <i>utthita trikonāsana</i> (extended triangle pose) <i>padmāsana</i> (lotus pose), <i>eka pāda rajakapotāsana</i> (one-legged king pigeon pose), <i>virāsana</i> (hero's pose)
Αυχένας	9.26%	<i>sirsāsana</i> (headstand), <i>sarvāṅgāsana</i> (shoulder-stand), <i>halāsana</i> (plow pose)
Οπίσθιοι μηριαίοι	9.01%	<i>paschimottānāsana</i> (seated forward bend), <i>uttānāsana</i> (standing forward bend), <i>parsvot-tanāsana</i> (intense side stretch pose)
Καρπός ή άκρο χέρι	5.64%	<i>adho mukha svanāsana</i> (downward-facing dog pose), <i>chaturanga dandāsana</i> (four-limbed staff pose), <i>adho mukha vrksāsana</i> (handstand), <i>bakāsana</i> (crow pose), <i>vasisthāsana</i> (side plank pose)
Τίποτα	5.56%	
Ράχη ή ΣΣ (απροσδιόριστα)	4.12%	
Ισχία	3.70%	<i>utthitatrikonāsana</i> (extendedtriangle pose), <i>virabharāsana</i> (warrior pose), <i>eka pāda rajaka-potāsana</i> (one-legged king pigeon pose), twists
Ολίσθηση δίσκου ΣΣ	3.62%	
Βουβωνική χώρα	2.10%	<i>hanumanāsana</i> (monkey pose), <i>utthita trikonāsana</i> (extended triangle pose) and other wide-leg standing poses, lunges, <i>baddha konāsana</i> (cobbler's pose), <i>upavishta konāsana</i>
Κατάγματα (διάφορες περιοχές)	1.43%	<i>adho mukha vrksāsana</i> (handstand), balancing poses, forward bends
Κνήμη ή άκρο πόδι	1.18%	<i>virabhadhrāsana</i> (warrior pose), balancing poses, jumping poses, <i>virāsana</i> (hero's pose), <i>padmāsana</i> (lotus pose)
Καρδιακά προβλήματα	0.42%	inversions, fast <i>vinyasa</i> practice, excess effort or heat, arms overhead in standing poses, poses that constrict chest or abdomen, improper
Έμφραγμα	0.34%	inversions, fast <i>vinyasa</i> practice, excess effort or heat, arms overhead in standing poses, improper breathing
Μάτια	0.25%	inversions, forward bends (standing)
Θέματα εγκυμοσύνης	0.25%	twists, inversions, <i>dhanurāsana</i> (bow pose), <i>salabhāsana</i> (locust pose), <i>nāvāsana</i> (boat pose)
Θώρακας ή πλευρά	0.25%	twists, backbends
Τραύμα ή μώλωπας από πτώση	0.25%	<i>sirsāsana</i> (headstand), balancing poses
Πονοκέφαλοι	0.08%	

Σε έρευνα του Russell et al. (2014), συγκεντρώθηκαν αναφορές κακώσεων σχετικών με την Yoga από τμήματα επειγόντων περιστατικών канаδικών νοσοκομείων, για το χρονικό διάστημα από 1991 έως 2010. Σε όλη αυτή την χρονική περίοδο εντοπίστηκαν 67 επείγοντα περιστατικά (Σχήμα 2.3), με συχνότερα περιστατικά το διάστρεμμα και την κάκωση μαλακού ιστού. Στον Πίνακα 2.3.4 παρουσιάζεται ο αριθμός περιστατικών ανά

είδος κάκωσης και στον αριθμό των περιστατικών ανά σωματική περιοχή κάκωσης σύμφωνα με τη μελέτη του [Russell et al. \(2014\)](#).

Πίνακας 2.3.3 Πιθανή αιτία κάκωσης σε κλίμακα από 0 (απίθανο) ως 5 (πιο πιθανό) ([Fishman et al., 2009](#)).

Πιθανή αιτία κάκωσης	Μέση πιθανότητα
	(5 βάθμια κλίμακα, 0=Ποτέ, 5=Πολύ πιθανό)
Εγώισμός	4.37
Υπερβάλλουσα προσπάθεια	4.31
Κακή τεχνική/ευθυγράμμιση	4.16
Ανεπαρκής καθοδήγηση	4.13
Ακατάλληλη καθοδήγηση	4.1
Πολύ γρήγορη εκτέλεση στάσεων	3.67
Πίεση από το δάσκαλο/ομάδα	3.53
Πολύ "χαλαροί" μύς/σύνδεσμοι	3.5
Αποκρυφθείσα προηγούμενη πάθηση	3.4
Ελλιπής προθέρμανση	3.24
Πολύ τεταμένοι μύς/σύνδεσμοι	2.98
Πλήθος τάξης	2.96
Σειρά ασκήσεων	2.89
Κόπωση	2.75
Πτωχή γενική φυσική κατάσταση	2.71
Παρατεταμένη διάρκεια στάσεων	2.4
Οστεοπόρωση	2.04
Υπερβαρία	1.96
Πτώσεις	1.96
Προχωρημένη Ηλικία	1.88
Ελλατωματικός εξοπλισμός	1.4



Γράφημα 2.3.1. Αριθμός ατόμων με κάκωση στα επείγοντα ιατρεία του Καναδά (1991-2010) ([Russell et al., 2014](#)).

Πίνακας 2.3.4. Χαρακτηριστικά τραυματισμών σχετικών με την Yoga (([Russell et al., 2014](#)).

Είδος τραυματισμού	Περιστατικά (n=67)
Συνδεσμική ρήξη	23
Τραυματισμός μαλακού ιστού	14
Μυϊκός τραυματισμός/τένοντας	10
Ανοιχτή πληγή	9
Μυϊκή θλάση	3
Εξάρθρωση	4
Διάσειση	2
Λείπουν πληροφορίες	2

Πίνακας 2.3.5. Σωματικές περιοχές τραυματισμών σχετικών με την Yoga ([Russell et al., 2014](#)).

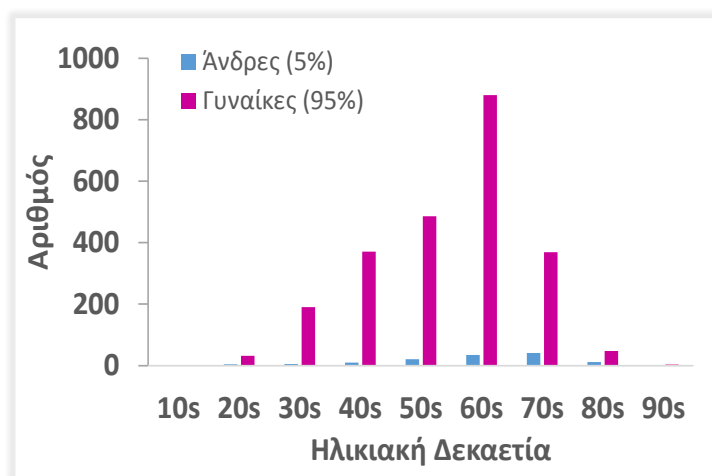
Σωματική περιοχή τραυματισμού	Περιστατικά (n=67)
Γόνατο	11
Πόδι	7
Γοφός	5
Αστράγαλος	2
Άκρο πόδι	2
Άνω άκρα	17
Κεφάλι/λαιμός	11
Κορμός	10
Λείπουν πληροφορίες	2

Πίνακας 2.3.6. Πιθανοί παράγοντες τραυματισμού ([Russell et al., 2014](#))

Παράγοντες τραυματισμού	Αναφορές (n=103)
Φυσική δραστηριότητα	44
Άλλο άτομο/μικρή απόσταση μεταξύ ασκούμενων	27
Επιφάνεια εδάφους	23
Εξοπλισμός	9

Στην έρευνα του [Russell et al. \(2014\)](#), 32 περιστατικά συνέβησαν σε παιδιά και 34 περιστατικά σε ενήλικους. Κατά την πρακτική της Yoga στο σπίτι, οι κακώσεις ενηλίκων είναι 4πλάσιοι (n=12) συγκριτικά με τις κακώσεις παιδιών (n=3), ενώ κατά την πρακτική της Yoga υπό καθοδήγηση οι κακώσεις ενηλίκων (n=11) έχουν παρόμοια συχνότητα με αυτές των παιδιών (n=22). Περιορισμοί της παραπάνω έρευνας εντοπίζονται στην μη διευκρίνιση του είδους της Yoga, την εμπειρία των μαθητών και το ιστορικό των κακώσεων. Στα επείγοντα περιστατικά канаδικών νοσοκομείων προσέρχεται μάλλον μικρός αριθμός κακώσεων εξαιτίας της Yoga, εντούτοις αυτές εμφανίζουν αυξητική συχνότητα η οποία φαίνεται να ακολουθεί την αυξανόμενη δημοφιλία της Yoga ([Russell et al., 2014](#)).

Σε έρευνα του [Matsushita et al. \(2015\)](#) εξετάστηκαν τα χαρακτηριστικά και η συχνότητα δυσμενών περιστατικών ([Πίνακας 2.3.7](#)) κατά την διάρκεια μαθημάτων Yoga, σε 2508 μαθητές καθώς και δυσμενή περιστατικά που έχουν παρατηρηθεί σε 271 δασκάλους Yoga. Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος αφορούσε στην ηλικιακή δεκαετία των 60 ([Γράφημα 2.3.2.](#)). Ως δυσμενή περιστατικά προσδιορίστηκαν τα ανεπιθύμητα συμπτώματα ή οι αντιδράσεις που παρουσιάστηκαν κατά την διάρκεια συνεδρίας Yoga. Η έρευνα του [Matsushita et al. \(2015\)](#) έδειξε ότι, το 54% των μαθητών έπασχε από χρόνιες παθήσεις, ενώ το 42% ήταν εξωτερικοί ασθενείς σε νοσοκομεία. Τα αποτελέσματα του [Matsushita et al. \(2015\)](#) δείχνουν πως οι μαθητές της Yoga δεν είναι πάντα υγιείς και, είναι πολλά άτομα που ξεκινάνε Yoga για να βελτιώσουν την υγεία τους ενώ ήδη ακολουθούν μια φαρμακευτική αγωγή. Μεγάλο φάσμα χρόνιων παθήσεων χαρακτήριζε τους πάσχοντες μαθητές όπως, ορθοπεδικές παθήσεις (πόνος στην οσφυϊκή μοίρα και ακαμψία στην ωμική ζώνη),



Γράφημα 2.3.2. Ηλικιακά χαρακτηριστικά δείγματος ([Matsushita et al., 2015](#)).

καρδιαγγειακές και νευρολογικές ασθένειες, καθώς και ψυχολογικές διαταραχές. Εντούτοις, όπως καταδεικνύει και ο [Matsushita et al. \(2015\)](#), οι κλινικές επιδράσεις της Yoga στην περίπτωση των προαναφερόμενων παθήσεων δεν είναι τεκμηριωμένες. Τα αποτελέσματα τις έρευνας έδειξαν ότι το 27% των μαθητών Yoga είχαν βιώσει δυσμενή

περιστατικό, με πιο κοινά περιστατικό αυτά του μυοσκελετικού συστήματος όπως, μυϊκός πόνος, πόνος στις αρθρώσεις, και μυϊκή κράμπα. Άτομα με προϋπάρχουσες μυοσκελετικές παθήσεις είχαν σημαντικά μεγαλύτερη συχνότητα δυσμενών περιστατικών, ενώ στη συχνότητα κακώσεων συνέβαλλε η ηλικία και η κατάσταση των μαθητών την ημέρα της συνεδρίας Yoga ([Matsushita et al., 2015](#)).

Πίνακας 2.3.7. Ποσοστό τραυματισμών σχετικών με την Yoga ([Matsushita et al., 2015](#)).

Σύστημα Διαταραχής	% συνόλου
Μυοσκελετικό	
Μυϊκός πόνος	11.9%
Αρθρικός πόνος	
Κράμπες	
Νευρολογικό	
Ζαλάδες	11.4%
Μούδιασμα σε κάποιο μέρος σώματος	
Τσιμπήματα σε κάποιο μέρος του σώματος	
Τάση λιποθυμίας	
Αίσθηση βάρους στο κεφάλι	
Αίσθηση θερμότητας και κρύου	
Πονοκέφαλος	
Μάτια	
Ακοή και Όραση	
Τιγγος	8.0%
Παροδική απώλεια	
Κνησμός ματιού	
Αναπνευστικό	5.8%
Δερματικά	1.9%
Κόπωση	1.6%
Ψυχολογικό	1.6%
Καρδιαγγειακό	1.4%
Γαστρεντερολογικό	0.6%

Σε έρευνα του [Holton et al. \(2014\)](#) χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο σε δείγμα 2230 ατόμων, ποσοστό λιγότερο του 1% (n=13) ανέφερε κάποια παρενέργεια από την τελευταία πρακτική τους στην Yoga (η ταυτοποίηση των συμμετεχόντων ως μαθητές Yoga έγινε με ένα και μοναδικό κριτήριο, το οποίο ήταν εάν είχαν κάνει ποτέ Yoga). Συγκεκριμένα, 9 άτομα ανέφεραν παρενέργειες σχετιζόμενες με μυοσκελετικό πόνο εκ των οποίων, 6 άτομα ανέφεραν πόνο στην οσφυϊκή μοίρα, 2 άτομα δεν προσδιόρισαν το είδος πόνου, 1 άτομο ανέφερε πόνο στις αρθρώσεις ενώ 2 άτομα κατέγραψαν συγκεκριμένα την κάκωση που υπέστησαν (κάκωση στο ισχίο και θλάση στο κάτω άκρο). Η πιο συχνή

παρενέργεια ήταν ο πόνος στην οσφυϊκή μοίρα (Πίνακας 2.3.8.), εντούτοις τα αποτελέσματα της έρευνας Holton et al. (2014) δείχνουν πως οι κακώσεις εξαιτίας της Yoga δεν είναι συνηθισμένο φαινόμενο. Παρ' όλα αυτά το εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα της έρευνας ίσως απέκλεισε μαθητές της Yoga από κέντρα άσκησης της Yoga όπου οι κακώσεις είναι πιο πιθανό να συμβούν λόγω πιο συχνών και τακτικών συνεδριών αλλά και σωματικών στάσεων αυξημένης δυσκολίας (Holton et al. 2014).

Σε έρευνα του Penman (2009) που έγινε στην Αυστραλία σε δείγμα 3414 μαθητών και δασκάλων Yoga, οι αριθμοί των κακώσεων φαίνεται να είναι μεγαλύτεροι. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην εργασία του Penman (2009)

Πίνακας 2.3.8. Είδη κακώσεων στην έρευνα του (Holton et al. 2014).

ΕΙΔΟΣ ΚΑΚΩΣΗΣ	n	%
Οσφυϊκός πόνος	6	50%
Πόνος αρθρώσεων	1	10%
Τραύμα στο ισχίο	1	10%
Θλάση στο κάτω άκρο	1	10%
Πεπτικά προβλήματα	2	20%
Μη εξακριβωμένος	2	20%

Πίνακας 2.3.9. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος (Holton et al. 2014).

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	%
ΦΥΛΟ	
Άνδρας	18,7
Γυναίκα	81,3
ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ	
Λευκή Φυλή	81,2
Μαύρη Φυλή	12,5
Ισπανική Φυλή	6,3
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	
Έγγαμος	37,5
Άγαμος	62,5
Ηλικία	48,18 (17,29)
ΔΜΣ	27,21 (6,26)*

*ΔΜΣ > 25-29.99 = υπέρβαρος

παρουσιάζονται στον [Πίνακα 2.3.10](#). Συνολικά, 889 συμμετέχοντες ανέφεραν 1056 κακώσεις, που δηλώνει ότι κάποιος υπέστησαν κάκωση παραπάνω από δύο φορές. Αυτές οι κακώσεις αφορούσαν σε:

- Πολλές μικρές ακαθόριστες κακώσεις, χωρίς ανάγκη για θεραπευτική αγωγή, (π.χ. πόνοι και μυϊκές θλάσεις)
- Επαναλαμβανόμενες κακώσεις από προ-υπάρχουσες παθήσεις.
- Τραυματισμούς που έλαβαν χώρα 12 μήνες πριν.
- Προ-υπάρχοντες τραυματισμούς για τη θεραπεία των οποίων χρησιμοποιούσαν την πρακτική της Yoga.

Οι στάσεις με την υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης κάκωσης ήταν οι ανεστραμμένες στηρίξεις στο κεφάλι και τους ώμους, ενώ οι παράγοντες που συνέβαλαν στην κάκωση σύμφωνα με τους συμμετέχοντες ήταν :

- Ατομική υπερβάλλουσα προσπάθεια
- Υπερεκτάσεις
- Ελλιπής προθέρμανση
- Πρακτική εφαρμογή καθοδηγούμενη από εγωισμό
- Ανεπαρκής καθοδήγηση και πληροφορίες
- Έλλειψη γνώσης και τεχνικής
- Παρότρυνση από τους δασκάλους για υπερβάλλουσα προσπάθεια

Και στην έρευνα του [Penman \(2009\)](#) οι πιο συχνά αναφερόμενοι τραυματισμοί είναι αυτοί οσφυϊκής μοίρας (31%), ενώ ακολουθούν ο αυχένας (24%), οι ώμοι (21%) και το γόνατο (17%).

Μεταγενέστερη έρευνα του [Penman et al. \(2012\)](#) 1851 άτομα (78,7%) σε σύνολο δείγματος 2353 ατόμων ανέφερεαν πως δεν είχαν τραυματιστεί ποτέ από την πρακτική της Yoga. Οι υπόλοιποι 502 ερωτηθέντες (21,3%) ανέφεραν 576 κακώσεις, στις οποίες συμπεριλαμβάνονταν πολλές μικρές θλάσεις, κακώσεις που είχαν συμβεί 12 μήνες πριν, επανεμφάνιση προ- υπαρχουσών κακώσεων και κακώσεις που συνέβησαν κατά την διάρκεια της πρακτικής Yoga στο σπίτι. Οι στάσεις της Yoga οι οποίες συνδέονταν με υψηλότερη συχνότητα κακώσεων στην εργασία του [Penman et al. \(2012\)](#) παρουσιάζονται στον [Πίνακα 2.3.11](#).

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον [Swain et. al \(2016\)](#) σε δεδομένα από το National Electronic Injury Surveillance System της Αμερικής, βρέθηκαν 29.590

Πίνακας 2.3.10. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος [Penman \(2009\)](#)

	Μαθητές		Δάσκαλοι	
	Αριθμός	%	Αριθμός	%
Συμπλήρωση εντύπου	2353	91.7%	1061	83.9%
Ποτέ δεν είχαν κάκωση	1851	78.7%	674	63.5%
>1 κακώσεις	502	21.3%	387	36.5%
>2 κακώσεις	60	11.9%	71	18.3%
Αριθμός κακώσεων	576		480	
Άνδρες	96	19.1%	76	19.6%
Γυναίκες	406	80.9%	311	80.4%
Εγκυμονούσες	16	3.9%	17	5.5%
Αριστερόχειρες	58	11.5%	45	11.6%
ΗΛΙΚΙΑ				
Όχι δεδομένα	1	0.0%	0	0.0%
15-24	20	44.0%	2	0.5%
25-34	131	26.1%	95	24.5%
35-44	159	31.7%	129	33.3%
45-54	133	26.5%	114	29.5%
55-64	50	10.0%	40	10.3%
65-74	7	1.4%	6	1.6%
75-84	0	0.0%	1	0.3%
85+	1	0.0%	0	0.0%

τραυματισμοί σχετιζόμενοι με την Yoga από το 2001 ως το 2014. Η πλειοψηφία των ασθενών που αναζήτησε θεραπεία σε επείγοντα ιατρεία των Η.Π.Α ήταν γυναίκες 18-44 ετών. Οι πιο συχνά εμφανιζόμενες κακώσεις ήταν οι μυϊκές θλάσεις και οι συνδεσμικές ρήξεις (45%), με πιο συχνές περιοχές κάκωσης τον κορμό (46,6%) και τα κάτω άκρα (21,9%) ([Πίνακας 2.3.12.](#)) ([Swain et al., 2016](#)).

Πίνακας 2.3.11. Ποσοστό κάκωσης ανά στάση ([Penman et al., 2012](#))

Σωματική στάση	
Ανεστραμμένη στήριξη στο κεφάλι	7.4%
Ανεστραμμένη στήριξη σε ώμους	6.3%
Στάση λωτού	5.3%
Πρόσθιες κάμψεις	4.8%
Οπίσθιες κάμψεις	3.1%
Ανεστραμμένη στήριξη στα χέρια	2.5%

Πίνακας 2.3.12. Χαρακτηριστικά κακώσεων (Swain et al., 2016).

Μεταβλητή	%
Περιοχή κάκωσης	
Κορμός	46.6
Κάτω άκρο	21.9
Κεφάλι	16.9
Άνω άκρο	8.8
Άλλο	5.7
Διάγνωση Κάκωσης	
Θλάση/Διάστρεμμα	45.0
Άγνωστο	32.7
Άλλο	10.2
Κάταγμα	4.8
Εκδορά	4.0
Εξάρθρωση	3.3
Περίθαλψη	
Πρώτες βοήθειες	94.6
Εισαγωγή	3.4
Άλλο	2.0

Σε έρευνα του [Mikkonen et al. \(2008\)](#) για τις μυοσκελετικές κακώσεις της Ashtanga Vinyasa Yoga (είδος που δίνει έμφαση σε απαιτητικές σωματικές στάσεις με συγχρονισμό αναπνοής, [Swenson, 1999](#)), συμπληρώθηκαν συνολικά 110 ερωτηματολόγια από συμμετέχοντες Yoga. Στο σύνολο των 110 συμμετεχόντων αναφέρθηκαν 107 κακώσεις, με 68 άτομα να αναφέρουν τουλάχιστον μία κάκωση. Όπως παρουσιάζονται στον [Πίνακα 2.3.13](#), τα πιο συχνά σημεία κάκωσης ήταν τα κάτω άκρα (n=69), οι ισchioκνημιαίοι (n=28), το γόνατο (n=25) και η οσφυϊκή μοίρα (n=20), με πιο συχνές μορφές τραυματισμού τις μυϊκές θλάσεις (n=29) και τις συνδεσμικές ρήξεις (34) ([Mikkonen et al., 2008](#)).

Σε συστηματική ανασκόπηση των [Cramer et al. \(2013\)](#) η οποία εξέτασε δημοσιεύσεις που αναφέρονταν σε δυσμενή περιστατικά σχετιζόμενων με την Yoga, εντοπίστηκαν αναφορές σε περιστατικά μυοσίτιδας του αντιβραχίου, επιφυσικού κατάγματος της κνήμης, ρήξης του τένοντα του κοινού καμπτήρα των δακτύλων, και ρήξης του πλάγιου συνδέσμου. Και στην ανασκόπηση των [Cramer et al. \(2013\)](#), οι ανεστραμμένες στήριξης στο κεφάλι και τους ώμους φαίνεται να σχετίζονται περισσότερο με δυσμενή περιστατικά ([Cramer et al., 2013](#)).

Πίνακας 2.3.13 Αριθμός κακώσεων ανά σωματική περιοχή ([Mikkonen et al., 2008](#))

Κάτω Άκρα 69		Κεφάλι & Κορμός 27		Άνω Άκρα 11	
Ισχία	7	Κεφάλι	0	Ώμοι	6
Μηροί	0	Αυχένas & Άνω ράχη	4	Αγκώνας	0
Ισchioκνημιαίοι	28	Μέση ράχη	1	Καρποί	5
Γόνατο	25	Οσφυϊκή μοίρα	20	Άκρο Χέρι	0
Ποδοκνημική	5	Στήθος & πλευρά	2	Δάκτυλα	0
Άκρο πόδι	2				
Δάχτυλα	2				

Οι [Patel et al. \(2008\)](#) κάνουν αναφορά για ασθενή ο οποίος υπέστη ρήξη του έξω πλάγιου συνδέσμου του γονάτου, όταν από τη θέση του λωτού έκανε προσπάθεια του να περάσει το πόδι του πίσω από το κεφάλι. Ο ασθενής δεν υποβλήθηκε σε εγχείρηση και η λειτουργία του συνδέσμου δεν καταστράφηκε, ωστόσο η χαλαρότητα του συνδέσμου παρέμεινε αυξημένη για τους επόμενους 12 μήνες.

Περιστατικά κάκωσης αναφέρονται και στον περιοδικό διαδικτυακό τύπο. Η [Paul \(2007\)](#), σε άρθρο της στο Time Magazine με τίτλο «*When yoga hurts*» η οποία σχολιάζει την περίπτωση μαθήτριας Yoga που υπέστη θλάση του ισchioκνημιαίου μυ και αναγκάστηκε να διακόψει την πρακτική της Yoga για 3 μήνες. Η θλάση συνέβη όταν, ενώ η μαθήτρια βρισκόταν στην εδραία θέση με διάσταση των σκελών, ο δάσκαλος επιχείρησε να αυξήσει την πρόσθια κλίση του κορμού. Ρήξη στους ισchioκνημιαίους αναφέρεται και στο άρθρο της [Carol Krucoff \(2007\)](#) στο διαδικτυακό περιοδικό «Yoga Journal» με τίτλο «*Insight From Injury If the practice of hatha yoga was meant to heal, why are so many yogis getting hurt?*». Στην αναφορά της [Carol Krucoff \(2007\)](#) η ρήξη επήλθε από στάση ασκήθηκε υπερδιάταση στους ισchioκνημιαίους μυς ενώ το ισχίο βρισκόταν ήδη σε κάμψη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η κριτική που ασκήθηκε στην Yoga από εκπροσώπους θρησκειών σχετικά με τις παραδοσιακές θρησκευτικές καταβολές της, δεν αλλάζει το γεγονός ότι πολλά γυμναστήρια και δάσκαλοι γιόγκα την διδάσκουν ως άσκηση για το σώμα αποσυνδεδεμένη από θρησκευτικά νοήματα. Έτσι η Yoga μπορεί να φανερώνει έναν δρόμο μέσω του οποίου θρησκευτικές πρακτικές και ιδέες προσαρμόζονται στον καταναλωτισμό, την θεραπευτική κουλτούρα και ειδικά στο πνευματικό εμπόριο της μοντέρνας κοινωνίας (Demeter 2006). Οι προσεγγίσεις της γιόγκα που βοήθησαν την αγορά της να διευρυνθεί είναι, η πνευματική προσέγγιση που επικεντρώνεται στον στόχο της πνευματικής φώτισης, η ιατρική προσέγγιση που οργανώνεται γύρω από τα οφέλη της Yoga για την υγεία και η προσέγγιση του Fitness που δίνει έμφαση στα φυσικά οφέλη ως στόχο της πρακτικής της γιόγκα Ledbetter (2015). Τα οφέλη για την υγεία και το άγχος που αναφέρονται από άτομα που σκούν γιόγκα μπορούν να συνδεθούν με βελτιστοποίηση της απόδοσης (Puustinen, & Rautaniemi, 2015). Κατά συνέπεια, η Yoga μπορεί να χαρακτηριστεί, όχι απλώς ένας τρόπος για χαλάρωση, αλλά ένας τρόπος που παρέχει την δυνατότητα σε όσους την ασκούν της να συμμετέχουν πιο αποτελεσματικά στην καπιταλιστική κοινωνία (Askegaard, et al 2012).

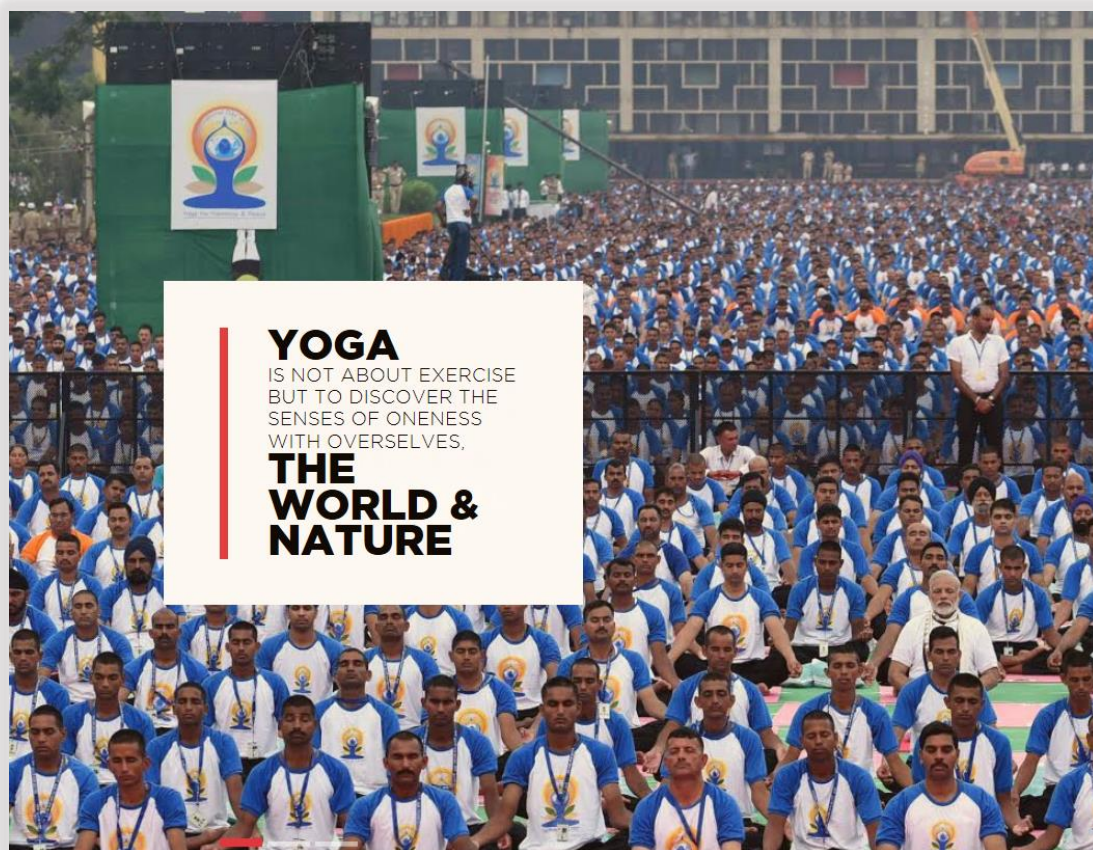
Όσον αφορά στις μυοσκελετικές κακώσεις, η υπάρχουσα βιβλιογραφία δείχνει ότι Yoga μπορεί να προκαλέσει δυσμενή περιστατικά στο μυοσκελετικό σύστημα, συνήθως υπό την μορφή θλάσης ή συνδεσμικής ρήξης (Mikkonen et al., 2008; Russell et al., 2014; Swain et al., 2016). Τα σημεία του σώματος με υψηλότερη συχνότητα κάκωσης είναι ο κορμός, η οσφυϊκή μοίρα, οι ώμοι, και το γόνατο (Fishman et al., 2009; Mikkonen et al., 2008; Penman 2009; Russell et al., 2014; Swain et al., 2016). Τα άτομα που ασκούν Yoga ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν χρόνιες παθήσεις είναι πιο πιθανό να βιώσουν δυσμενή περιστατικά που αφορούν επιδείνωση της πάθησης τους (Matsushita et al., 2015). Πιθανότερο είναι να προκύψουν τραυματισμοί σε άτομα μεγαλύτερα των 65 ετών (Swain et al., 2016). Άλλες περιπτώσεις που φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά η Yoga περιλαμβάνουν νευρολογικές παθήσεις, γλαύκωμα, βλάβη ισχιακού νεύρου και ρήξη μηνίσκου (Cramer 2013; Broad 2012; Zhu et al., 2012). Οι πιο επικίνδυνες στάσεις για εμφάνιση κάκωσης φαίνεται να είναι η ανεστραμμένη στήριξη στο κεφάλι και τους ώμους (Cramer et al. 2013; Broad 2012; Le Corroller et al., 2011), ενώ οι πιο κοινοί λόγοι που αυξάνουν τον ρίσκο

τραυματισμού είναι ο εγωισμός/υπερβάλλουσα προσπάθεια, πίεση από δασκάλους/ασαφείς οδηγίες (Broad 2012; Penman 2009; Fishman et al., 2009; Paul 2007). Συνοψίζοντας, η Yoga δεν σχετίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα δυσμενών περιστατικών συγκρινόμενη με την καθιερωμένη άσκηση, ωστόσο η συχνότητα των περιστατικών αυτών είναι αυξητική (Cramer H 2015, Russell et al. 2014, Swain et al 2016, Mikkonen et al. 2008). Συνολικά, με υπαρκτή την επικινδυνότητα κάκωσης, η Yoga έχει χαμηλό βαθμό δυσμενών επιπτώσεων στο μυοσκελετικό σύστημα και μπορεί να θεωρηθεί ασφαλής για υγιή άτομα υπό την καθοδήγηση ενός καλά εκπαιδευμένου δασκάλου (N.I.H 2013).

Η χρονο-εξέλιξη της «δυτικοποίησης» και «εμπορευματοποίησης» της yoga, καθώς και του ιδιαίτερου ερευνητικού ενδιαφέροντος ως προϊόν υγείας (π.χ. ψυχιατρική, άγχος) δημιουργεί προβληματισμό σχετικά με την ορθότητα της προβολής της Yoga ως σύστημα σωματικής άσκησης (Εικόνα 3.2.1). Ενώ λοιπόν η Yoga φαίνεται να πληροί τα 5 από τα 6 κριτήρια της σωματικής άσκησης (Caspersen, 1985), ο προβληματισμός εγείρεται ως προς το 6^ο κριτήριο που αφορά στο ΣΤΟΧΟ αυτής της αρχαίας ινδικής παράδοσης. Ο προβληματισμός αυτός ενισχύεται και από τη αυξανόμενη δημοσιοποίηση θέσεων για τη διαστρέβλωση των στόχων που η Yoga πρεσβεύει ως αναπόσπαστο στοιχείο της Ινδικής παράδοσης. Χαρακτηριστική είναι η ανακοίνωση του Υπουργείου Εξωτερικών της Ινδικής Κυβέρνησης: «**Yoga is not about exercise but to discover the senses of oneness with ourselves, the world and Nature**», <http://www.mea.gov.in/idy.htm>

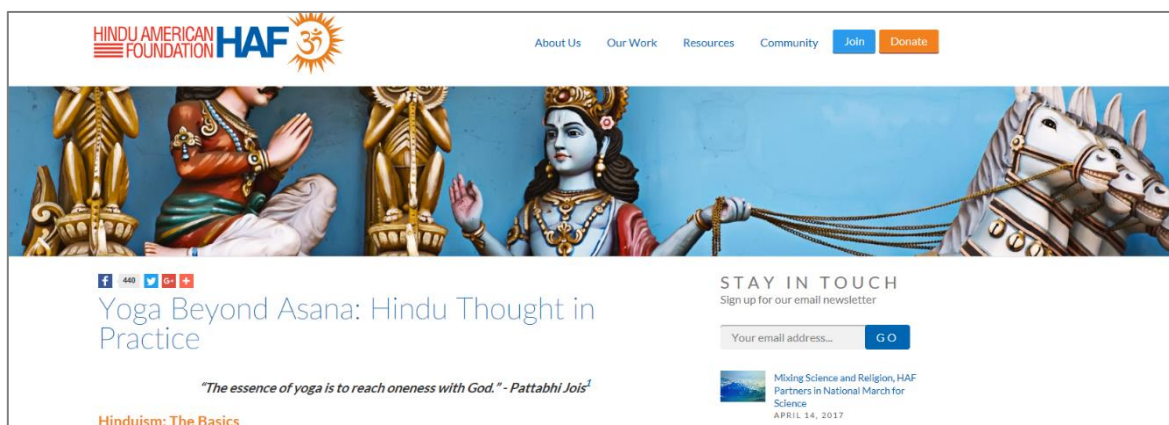
	Σωματική Άσκηση (Exercise)	Φυσική Δραστηριότητα (Physical Activity)
1. Σωματική κίνηση μέσω των σκελετικών μυών	✓	✓
2. Αποτελέσματα ενεργειακής κατανάλωσης	✓	✓
3. Διάρκους μεταβολή ενεργειακής κατανάλωσης (Kcal) από χαμηλή σε υψηλή	✓	✓
4. Θετική συσχέτιση με φυσική κατάσταση	✓ Πολύ υψηλή	✓
5. Προσχεδιασμένη, δομημένη, και επαναληπτική σωματική κίνηση	✓	NO!
6. Στόχος = βελτίωση ή διατήρηση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης	✓	NO!

Εικόνα 3.2.1. Κριτήρια διάκρισης μεταξύ σωματικής άσκησης και φυσικής δραστηριότητας (Caspersen, 1985)



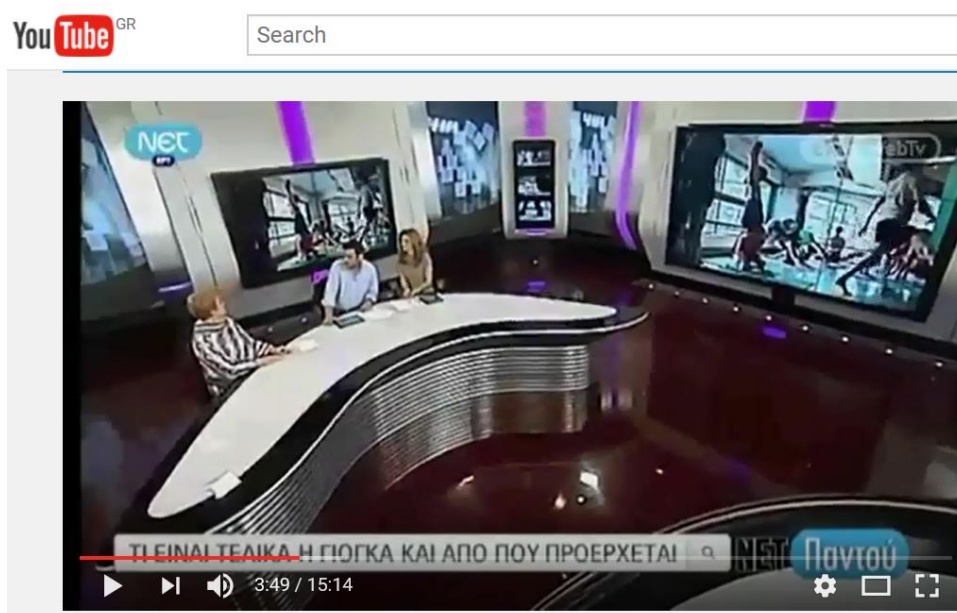
Εικόνα 3.2.2 Η θέση της Ινδικής Κυβέρνησης για την γιόγκα <https://yoga.ayush.gov.in/>

Κοινότητες Ινδών στην Αμερική εκφράζουν αντίστοιχες απόψεις αναφερόμενες στην Yoga ως την πρακτική εφαρμογή της ινδουιστικής σκέψης (Εικόνα 3.2.3). Ο προβληματισμός ενισχύεται και από τις δηλώσεις της προέδρου του συλλόγου Yoga Ελλάδος, κας Δέσποινας Κοσσυφίδου στη συνέντευξή της στη NET. Σε ενδεικτικό απόσπασμα αυτής της συνέντευξης η πρόεδρος του συλλόγου Yoga Ελλάδας αναφέρει «.....σε αυτό που διαφέρει από την γυμναστική η Yoga είναι ότι, πρέπει από την στιγμή που ξεκινάμε την όποια άσκηση να υπάρχει απόλυτη συγκέντρωση του νου,..... έτσι μας δίνει η Yoga την δυνατότητα να τιθασεύσουμε τις ροπές του νου και να οδηγήσουμε τον νου μέσα από υπομονή, πειθαρχία και άσκηση στον σκοπό και στον στόχο που θέλουμε εμείς». Σε άλλο απόσπασμα αναφέρει χαρακτηριστικά ότι «... Η Yoga διαφέρει από τη γυμναστική» « Ο Στόχος της Yoga είναι να έχουμε έναν ήρεμο νού...».



Εικόνα 3.2.3. Η Γιόγκα πέρα από τις σωματικές στάσεις: Η πρακτική εφαρμογή της Ινδουιστικής σκέψης, όπως αναφέρεται στην ιστοσελίδα του Ιδρύματος Ινδών Αμερικάνων. <https://hafsite.org/media/pr/yoga-hindu-origins>

Με βάση τον προαναφερθέντα προβληματισμό μια μελλοντική μελέτη θα μπορούσε να εστιάσει στο εάν η Υογα πληροί τις προϋποθέσεις για να μπορεί να θεωρηθεί σύστημα σωματικής άσκησης. Ο διαχωρισμός γίνεται ως προς τον ΣΤΟΧΟ της Υογα, ο οποίος σύμφωνα με τις παραπάνω δηλώσεις, φαίνεται να είναι διαφορετικός από αυτόν ενός συστήματος άσκησης που σύμφωνα με τον [Caspersen \(1985\)](#) είναι η βελτίωση ή διατήρηση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης.



Εικόνα 3.2.4. Συνέντευξη Κυρίας Κοσσυφίδου στην NET.

<https://www.youtube.com/watch?v=UtbSvwoZTUo>

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aalten, A. (2015). India's cadeauaan de wereld: nationalisme en authenticiteit in de presentatie van yoga. *Sociologie*, 11 (2), 219-235. <https://doi.org/10.5117/SOC2015.2.AALT>
- Askegaard, S., & Eckhardt, G.M. (2012). Glocal yoga: Re-appropriation in the Indian consumption scape. *Marketing Theory*, 12(1). 45-60. doi: [10.1177/1470593111424180](https://doi.org/10.1177/1470593111424180)
- Brammer, J. A. (2010). "Modern transnational Yoga: A history of spiritual commodification". Master Thesis, Master of Arts in Religious Studies, Faculty of Religious Studies, Sacred Heart University. http://digitalcommons.sacredheart.edu/rel_theses/29/
- Bilderbeck, A. C., Farias, M., Brazil, I. A., Jakobowitz, S., & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47 (10), 1438–1445. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.06.014>.
- Birdee, G.S., Sujata G.A., & Kenneth A.W. (2017). Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. *Bio Med Central Complementary and Alternative Medicine*, 17, 83. doi: [10.1186/s12906-017-1599-1](https://doi.org/10.1186/s12906-017-1599-1)
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 10 (2), 126–131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Coskuner-Balli G., & Ertimur, B. (2015). Creating Hybridity: the Case of American Yoga. *Advances in Consumer Research Volume*, 43, 494-497. <http://www.acrwebsite.org/volumes/1019914/volumes/v43/NA-43>
- Cramer, H., Krucoff, C., & Dobos, G. (2013). Adverse events associated with Yoga: A systematic of published case reports and case series. *PLoS ONE*, 8(10). e75515. doi:[10.1371/journal.pone.0075515](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075515)
- Cramer, H., Lauche, R., & Dobos, G. (2015). Characteristics of randomized controlled trials of yoga: a bibliometric analysis, *American Journal of Epidemiology*, 182 (4), 281-293. doi:<https://doi.org/10.1093/aje/kwv071>

- Cramer, H., Ward, L., Steel, A., Lauche, R., Dobos, G., Zhang, Y. (2016). Prevalence, patterns, and predictors of yoga use: results of a U.S. nationally representative survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 50, 230–235. [http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(15\)00448-1/fulltext](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(15)00448-1/fulltext)
- da Silva, T. L., Ravindran, L. N., & Ravindran, A. V. (2009). Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders: A review. *Asian Journal of Psychiatry*, 2 (1), 6–16. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2008.12.002>.
- Demeter, M. E. (2006). The commodification of yoga in contemporary U.S. culture. *Master Thesis*, Master of Arts, Department of Religious Studies, College of Arts and Sciences, University of South Florida. <http://scholarcommons.usf.edu/etd/2500/>
- Desai, R., Tailor, A., & Bhatt, T. (2015). Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21, 112–118. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.02.002>
- Ding, D., & Stamatakis, E. (2014). Yoga practice in England 1997–2008: Prevalence, temporal trends, and correlates of participation. *BioMed Central Research Notes*, 7, 172. doi:10.1186/1756-0500-7-172
- Δρίτσα Δ. Α., Μόσχου Δ. Ν., Παπαλεξανδروπούλου Σ. Α. (ΟΕΔΒ). Χριστιανισμός και Θρησκευάματα, Β΄ τάξη Γενικού Λυκείου, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων. <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-B126/498/3241,13164/>
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145–161. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>
- Fish, A. (2006). The commodification and exchange of knowledge in the case of transnational commercial Yoga. *International Journal of Cultural Property*, 13, 189–206. doi: 10.1017/S0940739106060127
- Fishman, L. M., Saltonstall, E., & Genis, S. (2009). Issues in Yoga therapy understanding and preventing yoga injuries. *International Journal of Yoga Therapy*, 19, 47–53. <http://www.iaytjournals.org/doi/abs/10.17761/ijyt.19.1.922087896t1h2180?code=iayt-site>.
- Froeliger, B. E., Garland, E. L., Modlin, L. A., & McClermon, F. J. (2012). Neurocognitive correlates of the effects of yoga meditation practice on emotion

- and cognition: a pilot study. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 6, 48. <http://dx.doi.org/10.3389/fnint.2012.00048>.
- Hanus, S. H., Homer, T.D., & Harter, D. H. (1997). Vertebral artery occlusion complicating Yoga exercises. *Archives of Neurology*, 34 (9), 574-575. <http://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/article-abstract/575886>
- Holton, M. K., & Barry, A. E. (2014). Do side-effects/injuries from yoga practice result in discontinued use? Results of a national survey. *International Journal of Yoga*, 7 (2), 152-154. <http://www.ijoy.org.in/text.asp?2014/7/2/152/133900>
- Ivtzan, I., & Jegatheeswaran, S. (2015). The Yoga boom in the Western society: Practitioners' spiritual vs. physical intentions and their impact on psychological wellbeing. *Journal of Yoga and Physical Therapy*, 5 (3), 204. doi:10.4172/2157-7595.1000204
- Iyengar, B. K. S. (2005). The illustrated light on yoga. Eds: HarperCollins Publishers, The India Today Group. HarperCollins Publishers. https://yogabog.com/sites/default/files/files/Iyengar_B_K_S_The_Illustrated_Light_On_Yoga.pdf
- Jammu, J. P. S. (2016). Yoga tourism in India. *International Journal of Information Movement*, 1 (8), 1-6. <http://www.ijim.in/wp-content/uploads/2016/12/Vol-I-Issue-VIII-1-6-paper1-Jitender-Singh-Jammu-yoga-Tourism-in-India1.pdf>
- Khalsa, S. B. S., Khalsa, G. S., Khalsa, H. K., & Khalsa, M. K. (2008). Evaluation of a residential Kundalini yoga lifestyle pilot program for addiction in India. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 7 (1), 67–79. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15332640802081968>
- Kumar, V. (2017). Prospects and challenges of Yoga tourism in India and abroad. *International Journal of Research in Tourism and Hospitality*, 3 (2), 1-4. <https://www.arcjournals.org/pdfs/ijrth/v3-i2/1.pdf>
- Le Corroller, T., Vertinsky A. T., Hargunani R., Khashoggi K., Munk P. L., Ouellette H. A. (2011). Musculoskeletal injuries related to Yoga: Imaging observations. *American Journal of Roentgenology*, 19, 413-418. doi: 10.2214/AJR.11.7440
- Liberman, K., (2015). Yoga Tourism in India. University of Oregon, USA. <https://www.researchgate.net/publication/266868237>
- Matsushita, T., Oka, T. (2015). A large-scale survey of adverse events experienced in yoga classes. *BioPsychoSocial Medicine*, 9:9. doi: 10.1186/s13030-015-0037-1

- Mikkonen, J., Pedersen, P., & McCarthy, P.W. (2008). A survey of musculoskeletal injury among ashtangavinyasa Yoga practitioners. *International Journal of Yoga Therapy*, 18, 59-64. https://www.researchgate.net/publication/268395277_A_Survey_of_Musculoskeletal_Injury_among_Ashtanga_Vinyasa_Yoga_Practitioners
- Moriarty, A., Ellanti P., & Hogan, N. (2015). A low-energy femoral shaft fracture from performing a yoga posture. *BMJ Case Reports*. doi: 10.1136/bcr-2015-212444
- Muirhead, J., & Fortune, C.A. (2016). Yoga in prisons: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 28, 57–63. <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2016.03.013>
- Park, C.L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *Journal of Behavioral Medicine*, 38 (3), 460–471. doi: 10.1007/s10865-015-9618-5
- Patel, S.C., & Parker, D.A. (2008). Isolated rupture of the lateral collateral ligament during yoga practice: a case report. *Journal of Orthopaedic Surgery*, 16 (3). 378-380. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/230949900801600323>
- Patwardhan, A.R., & Lloyd, L. (2017). Decline in the use of medicalized yoga between 2002 and 2012 while the overall yoga use increased in the United States: A conundrum. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 1-6. doi: 10.1177/2156587216689183
- Patwardhan, A.R. (2016). Yoga research and public health: Is research aligned with the stakeholders' needs? *Journal of Primary Care & Community Health*, 8 (1), 31–36. doi: 10.1177/2150131916664682
- Patwardhan, A.R. (2017). Aligning Yoga with its evolving role in health care: Comments on Yoga practice, policy, research. *Journal of Primary Care & Community Health*, 1–4. doi: 10.1177/2150131917690092
- Penman, S.J, Cohen, M., Stevens, P., & Jackson, S. (2012). Yoga in Australia: Results of a national survey. *International Journal of Yoga*, 5 (2), 92–101. doi: 10.4103/0973-6131.98217
- Penman, S.J. (2009). Yoga in Australia: Results of a National Survey. *Master Thesis*, Master of Applied Science, School of Health Sciences, Department of Complementary Medicine, University of Melbourne. <https://researchbank.rmit.edu.au/eserv/rmit:6110/Penman.pdf>

- Puustinen, L., & Rautaniemi, M. (2015). Wellbeing for sale: Representations of yoga in commercial media. *The Finnish Society for the Study of Religion Temenos*, 51 (1), 45–70. <https://journal.fi/temenos/article/view/40878/15571>
- Rocha, K. K., Ribeiro, A. M., Rocha, K. C., Sousa, M. B., Albuquerque, F. S., Ribeiro, S., & Silva, R. H. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. *Consciousness and Cognition*, 21 (2), 843–850. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2012.01.014>.
- Russell, K., Gushue, S., Richmond, S., & McFaull, S. (2016). Epidemiology of yoga-related injuries in Canada from 1991 to 2010: a case series study, *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 23 (3), 284-290. doi: [10.1080/17457300.2015.1032981](https://doi.org/10.1080/17457300.2015.1032981)
- Russell, R. (1972). Yoga and vertebral arteries. *British Medical Journal*, 1, 685. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.1.5801.685-a>
- Sharma, M., & Haider, T. (2013). Yoga as an alternative and complementary therapy for patients suffering from anxiety: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 18 (1), 15–22. <http://dx.doi.org/10.1177/2156587212460046>.
- Swain, T. A., & McGwin, G. (2016). Yoga-related injuries in the United States from 2001 to 2014. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4 (11), 1-5. doi: [10.1177/2325967116671703](https://doi.org/10.1177/2325967116671703)
- Swenson, D. (1999). Ashtanga Yoga: The Practice Manual. Eds. Ashtanga Yoga Productions. https://www.amazon.co.uk/d/Books/Ashtanga-Yoga-Practice-David-Swenson/1891252089#reader_1891252089
- Thompson, W.R. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2015: What's driving the market. *Health & Fitness Journal*, 18 (6), 8–17. doi: [10.1249/FIT.0000000000000073](https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000073)
- Yeh, T.S, Chang, K.V., & Wang, T.G. (2011). Common flexor tendon tear following yoga and local corticosteroid injections: A case report. *Journal of Medical Ultrasound*, 19, 91-94. [http://www.jmu-online.com/article/S0929-6441\(11\)00058-0/pdf](http://www.jmu-online.com/article/S0929-6441(11)00058-0/pdf)
- Zhu, J.K., Wu, L.D, Zheng, R.Z., & Lan, S.H. (2012). Yoga is found hazardous to the meniscus for Chinese women. *Chinese Journal of Traumatology*, 15 (3), 148-151. doi: [10.3760/cma.j.issn.1008-1275.2012.03.004](https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.1008-1275.2012.03.004).

Κρατικές Ιστοσελίδες

Common yoga protocol. Ministry of external affairs, Government of India. Ανακτήθηκε 3/2017 από <http://www.mea.gov.in/idy.htm>

Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? U.S. Department of Health and Human Services-National Institutes of Health - National Center for Complementary and Alternative Medicine Website. Ανακτήθηκε 3/2017 από <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>

Yoga in depth. U.S. Department of Health and Human Services- National Institutes of Health - National Center for Complementary and Alternative Medicine Website. Ανακτήθηκε 3/2017 από <https://nccih.nih.gov/health/yoga/introduction.htm>

Κατάλογος επιστημονικών περιοδικών με βασική θεματική τη Yoga.

Advances in mind-body medicine. https://www.researchgate.net/journal/1470-3556_Advances_in_mind-body_medicine/5

Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. <https://www.hindawi.com/journals/ecam/>,

Bio Med Central Complementary and Alternative Medicine. <https://link.springer.com/journal/12906>

International Journal of Yoga Therapy. <http://www.iayt.org/?page=AboutIJYT>

International Journal of Yoga. <http://www.ijoy.org.in/aboutus.asp>

Journal of Primary Care &Community Health. <http://journals.sagepub.com/toc/jpca/1/1>

The Journal of Alternative and Complementary Medicine. <http://online.liebertpub.com/toc/acm/1/1>

Ηλεκτρονικός Τύπος

Η Ιερά Σύνοδος για τη Γιόγκα. (2015). Δελτία Τύπου της Ιεράς Συνόδου. Ανακτήθηκε 3/2017, από

http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/holysynod.asp?id=2014&what_sub=d_typou

Συνέντευξη της προέδρου του συλλόγου yoga στη NET. (2013). Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <https://www.youtube.com/watch?v=UtbSvwoZTUo>.

Aagaard, J. What Yoga really is. Center for Religious Studies. <http://www.cesnur.org/2007/aagaard.htm> & <http://impantokratoros.gr/FCF89A19.en.aspx>

- B.C. (2015). Christianity, Islam and yoga How far can you stretch? Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <http://www.economist.com/blogs/erasmus/2015/06/christianity-islam-and-yoga>
- Bardach, A. L. (2011). How Yoga Won the West - NYTimes.com. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από [http://xa.yimg.com/kq/groups/14948612/982945690/name/NYT_How+Yoga+Won+the+West+\(About+Swami+Vivekananda\).pdf](http://xa.yimg.com/kq/groups/14948612/982945690/name/NYT_How+Yoga+Won+the+West+(About+Swami+Vivekananda).pdf)
- Broad, J. W. (2012). How Yoga Can Wreck Your Body. The New York Times. Ανακτήθηκε 3/8/6/2017 από <http://www.nytimes.com/2012/01/08/magazine/how-yoga-can-wreck-your-body.html>
- Chrysopoulos, P. (2015). Greek Holy Synod: Yoga Incompatible with Christianity. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <http://greece.greekreporter.com/2015/06/16/greek-holy-synod-yoga-incompatible-with-christianity/>
- Gelle, D. (2012). The mind business, Financial Times. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από http://www.achtsammanagen.com/fileadmin/daten/Nov_13/The_mind_business_-_FT.pdf
- Gregoire, C. (2014). How Yoga Became A \$27 Billion Industry — And Reinvented American Spirituality. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από http://www.huffingtonpost.com/2013/12/16/how-the-yoga-industry-los_n_4441767.html
- Hanson, R. (2009). Are Muslims Not Allowed to Practice Yoga. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από http://yoga.lovetoknow.com/Are_Muslims_Not_Allowed_to_Practice_Yoga
- Kremer, W. (2013). Does doing yoga make you a Hindu? BBC World Service. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <http://www.bbc.com/news/magazine-25006926>
- Krucoff, C. (2007). Insight from injury if the practice of hatha yoga was meant to heal, why are so many yogis getting hurt? Yoga Journal-διαδικτυακό περιοδικό. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <http://www.yogajournal.com/practice/insight-from-injury>
- Ledbetter, S. (2015). Research on the yoga market shows how meanings, practice changed as it was adapted by the US. MedicalxPress News. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <https://medicalxpress.com/news/2015-04-yoga.html>
- Manoj C.G. (2009). Deoband intervenes: Muslims can do yoga. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <http://archive.indianexpress.com/news/deoband-intervenes-muslims-can-do-yoga/415577/>
- Moaveni, A. (2008). Should a Pious Muslim Practice Yoga? Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <http://content.time.com/time/world/article/0,8599,1862306,00.html>

- Moran, S. (2006). Meditate on This: Yoga Is Big Business - New York Times 10/28/09 2:41 PM. Ανακτήθηκε από http://blogs.muskegonisd.org/bwood/files/2009/10/Meditate-on-This_-Yoga-Is-Big-Business-New-York-Times.pdf
- Paul, P. (2007). When Yoga Hurts, *Time Magazine*. Ανακτήθηκε από <http://www.teambarbarian.com/articles/When-Yoga-Hurts.pdf>
- Setar, L., & M. MacFarland. (2012). Top 10 Fastest-Growing Industries, IBISWorld Special Report. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <http://www.newstatesman.com/sites/default/files/files/Fastest%20Growing%20Industries.pdf>
- United Nations, International Day of Yoga Background Information. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <http://www.un.org/en/events/yogaday/background.shtml>.
- United Nations. (2015). A/RES/69/131. General Assembly Distr.: General. Sixty-ninth session, Agenda item 124 14-67019, (E) Resolution adopted by the General Assembly on 11 December 2014. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/webcasting/documents/UNdayofYoga.pdf
- Wikipedia. (2017). International Yoga Day. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από https://en.wikipedia.org/wiki/International_Yoga_Day.
- Yoga Alliance (2016). Yoga in America Study Conducted by Yoga Journal and Yoga Alliance Reveals Growth and Benefits of the Practice. Ανακτήθηκε 8/6/2017 από https://www.yogaalliance.org/Contact_Us/Media_Inquiries/2016_Yoga_in_America_Study_Conducted_by_Yoga_Journal_and_Yoga_Alliance_Reveals_Growth_and_Benefits_of_the_Practice
- Yoga Beyond Asana: Hindu Thought in Practice, Hindu American Foundation, Ανακτήθηκε 8/6/2017 από <https://www.hafsite.org/media/pr/yoga-hindu-origins>.