



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

## **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Pilates: Ευκαιρία ασκησιακής ωφέλειας ή επιχειρηματικής κερδοφορίας;»**

**Καλαφάτη Ασημίνα**

**A.M: 9980200424508**

**ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: «Αθλητική Διοίκηση»**

**Επιβλέπουσα: Ελισσάβετ Ρουσάνογλου**

**Καθηγήτρια Αθλητικής Βιομηχανικής**

Μέλος ΔΕΠ Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης

**ΜΑΡΤΙΟΣ 2022**

© Copyright  
Ασημίνα Καλαφάτη

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

*Να είσαι ευγνώμων για τα καλά και τα άσχημα στη ζωή σου.*

*Και τα δύο σου δίδαξαν κάτι...*

***Khalil Gibran***

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας, ολοκληρώνεται και ο κύκλος της Ακαδημαϊκής μου φοίτησης, που είχε όμορφες στιγμές, καταιγισμό ιδεών και γνώσεων, δημιουργία όμορφων σχέσεων με συμφοιτητές και καθηγητές του Πανεπιστημίου.

Δεν θα μπορούσα να μην αναφερθώ και να μην ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου Ρουσάνογλου Ελισσάβη, που με προέτρεψε να ολοκληρώσω τις σπουδές μου, μου συμπαραστάθηκε και μου έδωσε την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση της. Εκείνη, με την ευγενική αγάπη της, δεν με άφησε να εγκαταλείψω την προσπάθεια μου, ακόμη και όταν ένα πρόβλημα υγείας ήρθε στην ζωή του γιου μου Χρήστου.

Ο Χρήστος είναι το πρόσωπο που αφιερώνω την εργασία μου γιατί είναι ένα ζωντανό παράδειγμα θέλησης και τόλμης, ένα παιδί που παλεύει καθημερινά με όλη του την δύναμη για την πραγματοποίηση των ονείρων του.

*Χάρη σε αυτόν και ένα δικό μου όνειρο γίνεται πραγματικότητα.*



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μέθοδος Pilates έχει αναδειχθεί σε μια δημοφιλή μέθοδο άσκησης και όλο και περισσότερα άτομα την επιλέγουν ως μέθοδος εξάσκησης. Αρκετές μελέτες εξετάζουν την επίδραση της μεθόδου Pilates σε πληθυσμούς με προβλήματα υγείας όπως ο καρκίνος του μαστού, η οσφυαλγία, ο διαβήτης τύπου 2 αλλά και ψυχολογικά προβλήματα όπως τα προβλήματα ύπνου, με κυρίαρχο αυτό της οσφυαλγίας. Στο σύνολο αυτών των μελετών πράγματι αναδεικνύεται βελτίωση μέσω της μεθόδου Pilates. Ωστόσο, η συντριπτική πλειοψηφία των σχετικών μελετών φαίνεται να διαθέτει χαμηλή μεθοδολογική ισχύ λόγω της απουσίας συγκριτικών μορφών άσκησης. Κατά συνέπεια, οι όποιες βελτιώσεις δεν τεκμηριώνουν μια υπεροχή της μεθόδου Pilates έναντι άλλων μορφών άσκησης παρά μάλλον αναδεικνύουν τα ευεργετικά οφέλη οποιασδήποτε μορφής άσκησης, σε ανάσκητο πληθυσμό. Αναμφισβήτητα, η απήχηση της μεθόδου Pilates αυξήθηκε τις τελευταίες δύο δεκαετίες χωρίς όμως αυτή να διατηρεί μια σταθερή θέση στη κορυφαία κατάταξη των πιο δημοφιλών ειδών εκγύμνασης σύμφωνα με τις ετήσιες αναφορές των παγκοσμίων τάσεων άσκησης. Στην επιχειρηματική δραστηριότητα της βιομηχανίας της άσκησης το Pilates –αναπόσπαστο από τη Yoga με την οποία φαίνεται να αποτελούν ένα διττό σύνολο ολιστικών πρακτικών– κατατάσσεται παγκοσμίως στη 2<sup>η</sup> θέση των κερδοφόρων επιχειρηματικών δράσεων στο χώρο της άσκησης. Στην Ελλάδα το Pilates ανήκει στα 6 είδη άσκησης που επιλέγουν τα μέλη των χώρων άσκησης. Με βάση τις διεθνείς οικονομικές μελέτες, η μέθοδος Pilates είναι σε κορυφαία θέση όσο αφορά τις πωλήσεις εξοπλισμού αλλά και τη σίγουρη κερδοφορία της αγοράς των studio Pilates στην Ευρώπη, της ΗΠΑ, την Αυστραλία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Παρά την αναμφισβήτητη επικράτηση της μεθόδου Pilates στη βιομηχανία της άσκησης, θα πρέπει να επισημανθούν και οι απόψεις που φέρουν τη μέθοδο αυτή ως πρακτική συνειδησιακής άσκησης και διαμόρφωσης παρά μια πρακτική καθαρά σωματικής άσκησης. Σε αυτή την κατεύθυνση, ενδεχομένως ξενίζει η αντίληψη της Χριστιανικής Εκκλησίας που θέτει το Pilates ως ασύμβατο με τη Χριστιανική πίστη. Ωστόσο, οφείλει ο αναγνώστης και ο χρήστης της μεθόδου αυτής, να εξετάσει και να γνωρίζει τις βάσεις πάνω στις οποίες θεμελιώνεται αυτή η ασυμβατότητα, ώστε να μπορεί να ανιχνεύσει και εντοπίσει τις περιπτώσεις της. Η γνώση αυτή είναι ιδιαίτερα αναγκαία, καθώς οι εκφάνσεις της μεθόδου Pilates ποικίλουν, με την ιδιαίτερη αντίληψη του εκγυμναστή να καθορίζει και την

κατεύθυνση εφαρμογής της, ιδιαίτερα εάν αυτός συμβαίνει να συνασκεί και την πρακτική της Yoga, που από κοινού με το Pilates εντάσσονται από τις οικονομικές μελέτες της βιομηχανίας της άσκησης στις ολιστικές προσεγγίσεις. Η τεκμηριωμένη χαμηλή θρησκευτικότητα των συμμετεχόντων σε ολιστικές πρακτικές επίσης αιτιολογεί την μη ανίχνευση και εντοπισμό των συνειδησιακών χαρακτηριστικών τους, και ειδικότερα εκείνων που συνδέονται με πτυχές της θρησκευτικής συνείδησης. Η εμφάνιση του Pilates ως συγκοινωνούν δοχείο με τη Yoga δικαιολογεί τις αντιλήψεις περί θρησκευτικής ασυμβατότητας, καθώς η Ινδία –η κατά τεκμήριο γενέτειρα της Yoga– επισημαίνει σε κυβερνητική της ιστοσελίδα ότι **«Η Yoga δεν αφορά στην άσκηση αλλά στην ανακάλυψη των αισθήσεων της ενοποίησης με τους ανώτερους εαυτούς μας, τον κόσμο και τη Φύση»**. Η υιοθέτηση εννοιών, όρων και πρακτικών (π.χ. Yoga, TaiChi) που εκπορεύονται από ανατολικές θρησκευτικές αντιλήψεις (π.χ. Ινδουϊσμός, Ταοϊσμός) δημιουργούν παρόμοιους προβληματισμούς όχι μόνο και σε Χριστιανικές Εκκλησίες (π.χ. Καθολική, Προτεσταντική) αλλά και σε πιστούς μη Χριστιανικών Θρησκειών όπως του Μουσουλμανισμού.

Συμπερασματικά, η απάντηση στο ερώτημα που επιχειρήθηκε να απαντηθεί με την παρούσα εργασία θα ήταν ότι το Pilates φαίνεται να αποτελεί μια ευκαιρία επιχειρηματικής κερδοφορίας ενώ τα όποια ασκησιακά οφέλη θα μπορούσαν να αποκτηθούν και μέσω άλλων κλασσικών ήπιων μορφών άσκησης, που δεν εντάσσονται στις ολιστικές πρακτικές. Η χαμηλής μεθοδολογικής ισχύος μελέτες όσον αφορά τη θετική επίδραση της μεθόδου Pilates σε συνδυασμό με τους προβληματισμό για τη χρήση της ως μέσο συνειδησιακής αντί σωματικής διαμόρφωσης προκαλεί την ανάδυση των ακόλουθων ερωτημάτων:

- *Γιατί μια μορφή άσκησης όπως το Pilates συνδέεται με συνειδησιακής μορφής αντιλήψεις, όπως αυτή της θρησκευτικής συνείδησης;*
- *Μήπως η ολιστική αντίληψη είναι αυτή που τελικά αποτελεί το πρώτο σκαλοπάτι της ολίσθησης από την εφαρμογή ενός προγράμματος σωματικής άσκησης και διαμόρφωσης σε ένα πρόγραμμα συνειδησιακής άσκησης και διαμόρφωσης;*

Μια επόμενη μελέτη, ίσως αποτελέσει ευκαιρία απάντησης.

**Λέξεις κλειδιά:** Ολιστικές Πρακτικές, Επιχειρηματική Επένδυση, Θρησκευτική Συνείδηση

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	i
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	vi

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι**

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	1
1.2 Σημασία της έρευνας.....	2
1.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις.....	3
1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας.....	3
1.5 Σκοπός της εργασίας.....	4
1.6 Μεθοδολογία.....	4

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ**

### **Η ΜΕΘΟΔΟΣ**

2.1.1 Ιστορική Αναδρομή.....	5
2.1.2 Βασικές Αρχές της μεθόδου Pilates.....	8
2.1.3 Ασκήσεις της μεθόδου Pilates.....	10
2.1.3.1 Ασκήσεις Pilates στο πάτωμα (matexercises).....	11
2.1.3.2 Ασκήσεις Pilates με εξοπλισμό (apparatus exercises).....	13
2.1.4 Είδη Pilates.....	14
2.1.4.1 Κλασικό Pilates (Classical Pilates).....	14
2.1.4.2 Σύγχρονο Pilates (Contemporary Pilates).....	15
2.1.4.3 Κλινικό Pilates (Clinical Pilates).....	15

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ**

## **PILATES ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΙΑΚΗ ΩΦΕΛΕΙΑ**

3.1. Γενικά οφέλη της άσκησης.....	16
3.2 Οφέλη της Μεθόδου Pilates σε Υγιείς και Πάσχοντες Πληθυσμούς.....	17
3.3. Μέθοδος Pilates σε Υγιή Άτομα: Ερευνητικά Δεδομένα .....	18
3.3.1 Pilates και Οσφυαλγία.....	20
3.3.2 Μέθοδος Pilates και Ολική Αρθροπλαστική.....	20
3.3.3. Pilates και Καρκίνος.....	22
3.3.4 Pilates και Διαβήτης Τύπου 2.....	24
3.3.5. Pilates και Ψυχική Υγεία.....	26

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV**

### **PILATES ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΚΕΡΔΟΦΟΡΙΑ**

4.1 Η Μέθοδος Pilates ως Ευκαιρία Επιχειρηματικής Κερδοφορίας .....	28
4.2 Fitness Trends – Τάσεις στο Χώρο της Άσκησης .....	28
4.3 Συγκριτική αντιπαραβολή μεταξύ Pilates και Yoga.....	32
4.3 Οικονομικές Αναλύσεις για Pilates.....	36
4. 4 Οικονομικά Στοιχεία για Studio Pilates .....	39
4.5 Οικονομικά Στοιχεία για πωλήσεις Εξοπλισμού Pilates.....	43
4.6 Στρατηγικές Προώθησης- Διαφήμισης.....	45
4.7 Προοπτικές και Τρόποι Επένδυσης στο χώρο του Pilates και Yoga.....	45

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ V**

### **PILATES ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ**

5.1 Είναι πράγματι λάθος η αντίληψη της Χριστιανικής Εκκλησίας;.....	48
5.3. Κοινός τόπος Pilates με Πρακτικές Ανατολικών Θρησκειών.....	54



5.4. Θεολογία και Pilates.....	56
--------------------------------	----

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI**

### **ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

6.1. Η μέθοδος.....	58
6.2. Pilates και ασκησιακή ωφέλεια.....	59
6.3. Pilates και επιχειρηματική κερδοφορία.....	59
6.4. Pilates και θρησκευτική συνείδηση.....	60
6.5. Ήταν ο Pilates πράγματι πρωτοπόρος;	63

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

**Εικόνα 1.1.** Χρονογραμμή επιστημονικών δημοσιεύσεων για τη μέθοδο Pilates όπως εντοπίζονται στο PubMed. Σημειώνεται το έτος 2004 όπου φαίνεται να ξεκίνησε η ραγδαία αύξηση των σχετικών δημοσιεύσεων. Σελ. 2

**Εικόνα 2.1.** Ο ιδρυτής της μεθόδου Pilates, Joseph Pilates (από BalancedBodyUSA, Latey, 2001) Σελ 6

**Εικόνα 2.2,** Χορεύτριες που κάνουν Pilates φωτογραφία από περιοδικό του 193 Σελ 6

**Εικόνα 2.3.** Τα δύο βιβλία που έγραψε ο Joseph Pilates. ΠΑΝΩ: «*Your Health: A Corrective System of Exercising that Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*» το οποίο εκδόθηκε το 1932. ΚΑΤΩ: «*Return to Life Through Contrology*» το οποίο εκδόθηκε το 1945 Σελ 7

**Εικόνα 2.4.** Ανατομική οριοθέτηση του «Powerhouse» ως το εύρος ανώτερα από το πυελικό έδαφος κατώτερα του θώρακα (αριστερά) ή έως τη γραμμή των ώμων (δεξιά, γνωστό και ως το κουτί). Σελ 19

**Εικόνα 2.5.** Οι 34 κλασικές ασκήσεις mat Pilates σύμφωνα με τον Pilates. Σελ 11

**Εικόνα 2.6.** Ασκήσεις Pilates σε mat, Πρόσθια κάμψη του κορμού με γόνατα και άνω άκρα σε έκταση και A-1 εξέλιξη άσκησης, B) Ανύψωση της μπάλας με τα κάτω άκρα και B-1 εξέλιξη άσκησης, C) Κάμψη των άνω άκρων και εξέλιξη της άσκησης C-1, D) Κίνηση και των δύο κάτω άκρων, E) Πλάγιες κατακλίσεις με μια μικρή μπάλα μεταξύ των ποδιών, F) Εναλλασσόμενη κάμψη των κάτω άκρων, G) Πρόσθια κάμψη του κορμού μέχρι τα χέρια να ακουμπήσουν τα πόδια Σελ 12

**Εικόνα 2.7.** Magiccycle Σελ. 13

**Εικόνα 2.8.** Ped-Pull Σελ. 13

**Εικόνα 2.9.** Ασκήσεις Pilates με εξοπλισμό από αριστερά προς δεξιά smallbarrell, wundachair, reformer, cadillac, ladderbarrell, και Ped-Pull Σελ 14

**Εικόνα 3.1.** Μελέτες επίδρασης του Pilates σε υγιή άτομα από το 1993 έως το 2011. Είναι χαρακτηριστική η απουσία συγκριτικών μορφών άσκησης και η σύγκριση με ομάδες ατόμων που δεν ασκούνταν. Σελ 19

**Εικόνα 3.2.** Μελέτες για την επίδραση της μεθόδου Pilates στην οσφυαλγία (από Posadzki et al., 2011). Οι μελέτες δείχνουν θετική επίδραση του Pilates. Ωστόσο, χαρακτηρίζονται από χαμηλή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της υπεροχής του Pilates, λόγω της μηύπαρξης

συγκριτικής μορφής άσκησης αναδεικνύοντας τη θετική επίδραση της έναρξης σωματικής άσκησης σε ανάσκητα ή χαμηλής φυσικής δραστηριότητας άτομα μάλλον παρά τη θετική επίδραση της μεθόδου Pilates αυτής καθαυτής. Σελ 21

**Εικόνα 3.3.** Η μέθοδος Pilates στην αποκατάσταση μετά από ολική αρθροπλαστική. Παρά τη θετική επίδραση του Pilates, η μεθοδολογική ισχύς δεν επαρκεί για ισχυρή υποστήριξη της υπεροχής του Pilates έναντι μιας τυπικής μορφής άσκησης. Η επιπρόσθετη εφαρμογή του Pilates φαίνεται να είναι αυτή που ενισχύει την τυπική άσκηση της και τα θετικά αποτελέσματα δεν μπορούν να αποδοθούν αποκλειστικά στο Pilates, όπως θα ίσχυε εάν εφαρμοζόταν σύγκριση μεταξύ τυπικής άσκησης και προγράμματος Pilates. Σελ 22

**Εικόνα 3.4.** Ως γενική κατεύθυνση, η μέθοδος Pilates φαίνεται να συμβάλλει θετικά στη συνολική υγεία των ασθενών με καρκίνο. Ωστόσο, παρά τη θετική επίδραση του Pilates, οι μελέτες δεν έχουν επαρκή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της τυχόν υπεροχής του Pilates, λόγω της μη ύπαρξης μιας ανάλογης συγκριτικής μορφής άσκησης παρά μόνο άσκησης που χαρακτηρίζεται ως τυπική Σελ 24

**Εικόνα 3.5.** Μελέτες σχετικά με την επίδραση του Pilates σε περιπτώσεις με διαβήτη τύπου 2. Παρά τη θετική επίδραση, οι μελέτες δεν έχουν επαρκή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της τυχόν υπεροχής του Pilates, λόγω της μη ύπαρξης συγκριτικής μορφής άσκησης, καθώς στις σχετικές μελέτες η αγωγή σύγκρισης ήταν πρόγραμμα δίαιτας και φαρμακευτική αγωγή είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά. Σελ 25

**Εικόνα 3.6.** Τόσο η μέθοδος Pilates όσο και η υδροάσκηση βοήθησαν στην αντιμετώπιση των πόνων στις αρθρώσεις και στην σπονδυλική στήλη με υπεροχή του Pilates ως προς την ευκαμψία. Ωστόσο οι δύο βελτίωσαν τις παραμέτρους ψυχικής υγείας στον ίδιο βαθμό χωρίς σημαντική διαφορά μεταξύ τους. Σελ 27

**Εικόνα 4.1.** Τάσεις στο χώρο της άσκησης από το έτος 2007 έως και το έτος 2015. Το Pilates, παρά τη μεγάλη απήχηση στο ασκούμενο κοινό δεν βρίσκεται στις πρώτες κορυφαίες τάσεις. Στη φωτογραφία απεικονίζεται ο υπεύθυνος των ετήσιων αυτών μελετών WalterR. Thompson Σελ 29

**Εικόνα 4.2.** Κορυφαίες τάσεις στο χώρο της άσκησης (FitnessTrends) από το 2015 έως το 2021 με το Pilates να μην εμφανίζεται σε αυτές. Σελ 30

**Εικόνα 4.3.** Οι 20 κορυφαίες τάσεις στο χώρο της άσκησης για το έτος 2020. Το Pilates δεν περιλαμβάνεται σε αυτές παρά τη μεγάλη του απήχηση στο ασκούμενο κοινό καθώς σύμφωνα με την εταιρεία οικονομικών μελετών και επιχειρηματικής αγοράς AlliedMarketResearch,

κατέχει τη 2<sup>η</sup> θέση στα πιο δημοφιλή προγράμματα άσκησης στην Ευρώπη και ιδιαίτερα στις ηλικίες άνω των 40 ετών. Στη φωτογραφία απεικονίζεται ο υπεύθυνος των ετήσιων αυτών μελετών Walter R. Thompson Σελ 31

**Εικόνα 4.4.** ΠΑΝΩ: Αποσπάσματα από το βιβλίο του Χρυσάφη (1928, 4<sup>η</sup> έκδοση, 1914 1<sup>η</sup> έκδοση) όπου αποτυπώνονται ευκρινώς οι όμοιες σωματικές στάσεις που αναδεικνύονται και στο βιβλίο του Pilates (1934, 1<sup>η</sup> έκδοση). ΚΑΤΩ: Οι επισημάνσεις με ειδικές ενότητες για την αξία των αναπνευστικών ασκήσεων και της στοχευμένης χρήσης της αναπνοής στο βιβλίο του Χρυσάφη. Σελ 33

**Εικόνα 4.5.** Σε σύγχρονες διαφημίσεις χώρων άσκησης Pilates (ΠΑΝΩ) και σε σχετικές επιστημονικές δημοσιεύσεις (Leopoldino et al., 2013) (ΚΑΤΩ) αλλά και σε εύκολα διαπιστώνει κανείς ότι το προτεινόμενο ως κορυφαίο ασκησιολόγιο δεν διαφέρει από αυτό ενός κλασικού προγράμματος άσκησης ισομετρικών και αργής ταχύτητας ισομετρικών ασκήσεων. Κατά συνέπεια, η ευρεία απήχηση της μεθόδου Pilates δεν μπορεί να αποδοθεί στην ιδιαιτερότητα του ασκησιολογίου και αναπόφευκτα οδηγεί στην αναζήτηση άλλων ερμηνειών. Σελ 35

**Εικόνα 4.6.** ΠΑΝΩ: Εικόνα από πρόγραμμα ασκήσεων στο Αρσάκειο. ΚΑΤΩ: Εικόνα από πρόγραμμα ασκήσεων που καθοδηγεί ο ίδιος ο Joseph Pilates. Διακρίνεται η τάξη, η πειθαρχία και η απαίτηση σωματικού ελέγχου, κατά τη διατήρηση των σωματικών στάσεων ως κοινό χαρακτηριστικό των δύο προγραμμάτων άσκησης. Σελ 35

**Εικόνα 4.7.** ΠΑΝΩ: Εικόνα από πρόγραμμα ασκήσεων στο Αρσάκειο. ΚΑΤΩ: Εικόνα από πρόγραμμα ασκήσεων που καθοδηγεί ο ίδιος ο Joseph Pilates. Διακρίνεται η τάξη, η πειθαρχία και η απαίτηση σωματικού ελέγχου, κατά τη διατήρηση των σωματικών στάσεων ως κοινό χαρακτηριστικό των δύο προγραμμάτων άσκησης. Σελ 36

**Εικόνα 4.8.** Δημοσιεύματα ηλεκτρονικού τύπου που αναδεικνύουν το Pilates ως μια επιχειρηματική κληρονομιά αξίας πολλών δισεκατομμυρίων δολαρίων (<https://www.vogue.in/wellness/content/history-of-pilates-workout-born-in-prison-and-inspired-by-cats>).. Σελ 37

**Εικόνα 4.9.** ΠΑΝΩ: Η αγορά Pilates στην Ευρώπη ΚΑΤΩ: Παγκόσμια αγορά Pilates&YogaStudio για την περίοδο 2018-2025 Είναι εμφανής η οικονομική εξέταση των πρακτικών Pilates&Yoga ως διττή ενιαία επιχειρηματική ενότητα. Σελ 38

**Εικόνα 4.10.** Ο ρυθμός κερδοφορίας στην αγορά των Studio Pilates και Yoga. Σελ 40

**Εικόνα 4.11.** ΠΑΝΩ: Η αγορά των studio Pilates και Yoga στις Ηνωμένες Πολιτείες από το 2010 έως το 2020 ΚΑΤΩ: Προοπτική για διπλασιασμό της κερδοφορίας των Studio Pilates & Yoga ανά τον κόσμο έως το 2028! Με μεγαλύτερη επικράτηση στην αγορά της ΑΣΙΑΣ (LAMEA). Σελ 41

**Εικόνα 4.12.** Προβλεπόμενη κερδοφορία για επενδύσεις σε StudioPilates&Yoga στην Ευρωπαϊκή Αγορά. Σελ 42

**Εικόνα 4.13.** Αποτελέσματα μελέτης των PMA Pilates Alliance και Pilates Anytime σε ιδιοκτήτες Pilates στην Αμερική το 2016. Σελ 43

**Εικόνα 4.14.** Ζήτηση εξοπλισμού Pilates. ΠΑΝΩ: ανά τύπο μηχανήματος και ανά Ήπειρο Σελ 44

**Εικόνα 4.15.** Ενδεικτικός εξοπλισμός για Pilates με μηχανήματα και ενδεικτικό κοστολόγιο. Σελ 46

**Εικόνα 5.1.** Η αξία της σωστής και στοχευμένης αναπνοής αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη βιολογική αλήθεια. Μήπως, αυτή δεν είχε προβληθεί επαρκώς στα κλασικά συστήματα άσκησης και βρήκε χώρο προβολής στα ολιστικά συστήματα; Σελ 50

**Εικόνα 5.2.** Αποτύπωση προβληματισμού θρησκευτικής ασυμβατότητας του Pilates. Σελ 52

**Εικόνα 5.3.** Είναι σύνηθες το φαινόμενο ότι πολλοί εκπαιδευτές Pilates ασκούν παράλληλα και την πρακτική της Yoga και μάλιστα ο κοινός τόπος των δύο αυτών πρακτικών αποτυπώνεται στη μορφή άσκησης «Yogalates» από τη εξελικτική μίξη της Yoga – Pilates. Σελ 53

**Εικόνα 5.4.** Γιατί Συνδέεται το Pilates με Θρησκευτική Ασυμβατότητα. Σελ 58

**Εικόνα 5.5.** Ανατομική αντιστοιχία ..... ενεργειακά κέντρα σύμφωνα με ανατολικές θεωρήσεις. Σελ 59

**Εικόνα 6.1.** Ποσοστό (%) συμμετοχής σε προγράμματα ολιστικής πρακτικής ανά θρησκευτική πίστη. Σελ 62

**Εικόνα 6.2.** Κυβερνητική ιστοσελίδα της Ινδίας: Υπουργείο Εξωτερικών. Σελ 63

**Εικόνα 6.3.** Αρχείο σπάνιων ιστορικών φωτογραφιών για το έργο του Ευγένιου Σάντουου . Σελ 6

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Το σύστημα Pilates δίνει έμφαση στην εκμάθηση του ελέγχου της σωστής κίνησης και στάσης του σώματος μια προσέγγιση που αποτυπώνεται ευκρινώς στην αρχική ονομασία της μεθόδου σύμφωνα με τα βιβλία του θεμελιωτή της Joseph Pilates, ο οποίος την όρισε ως «Ελεγχολογία» (Contrology). Οι ασκήσεις της μεθόδου Pilates πραγματοποιούνται κυρίως στο πάτωμα (floor-based exercises) ή και με τη χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού (Wells et al., 2012). Υπάρχουν δύο κατευθύνσεις για τους εκγυμναστές που εφαρμόζουν τη μέθοδο Pilates: Οι κλασικοί (Classical) και οι σύγχρονοι (Contemporary). Οι κλασικοί εκγυμναστές βασίζονται σε ασκήσεις εκγύμνασης όπως τις περιέγραψε ο ιδρυτής του συστήματος Joseph Pilates (1883-1967) ενώ οι σύγχρονοι τροποποιούν και ερμηνεύουν διαφορετικά τις αρχικές ασκήσεις του Joseph Pilates. Η μέθοδος Pilates έχει βασικές αρχές όπως διατυπώθηκαν από τον ιδρυτή της Joseph Pilates (Lewitt et al., 2019). Ωστόσο οι ασκήσεις της μεθόδου μπορούν να τροποποιηθούν και από τις δύο ομάδες εκγυμναστών ανάλογα με το στόχο του ασκούμενου. Οι υποστηρικτές της διατείνονται ότι η μέθοδος Pilates απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, σε όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, καθώς και ότι προσφέρει οφέλη σε περιπτώσεις διαφόρων διαταραχών υγείας. Τέλος η μέθοδος Pilates τα τελευταία χρόνια δημιούργησε μία ραγδαία και με πολλά κέρδη βιομηχανία στο χώρο της άσκησης. Εντούτοις, αυτό καθαυτό το ασκησιολόγιο της μεθόδου δεν διαφέρει από ένα τυπικό ασκησιολόγιο ισοτονικών ασκήσεων με αργή ταχύτητα εκτέλεσης ή ισομετρικών ασκήσεων ή ασκήσεων που στοχεύουν στη βελτίωση του εύρους κίνησης και της μυϊκής διατασιμότητας. Η στοχευμένη χρήση του αναπνευστικού κύκλου κατά την εκτέλεση των ασκήσεων φαίνεται να ασκεί έλξη στον ασκούμενο πληθυσμό. Η παρούσα εργασία θα επιχειρήσει να ενδοσκοπήσει σε όλα τα προαναφερόμενα.

### 1.2 Σημασία της έρευνας

Η μέθοδος Pilates τα τελευταία χρόνια έχει γίνει ευρέως γνωστή σε άτομα όλων των ηλικιών. Η μέθοδος Pilates αποτελεί τάση (trend) των τελευταίων ετών και ένα προσοδοφόρο είδος άσκησης. Συνεπώς και το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας έχει αυξηθεί καθώς από το 2004 όπου υπήρχαν ελάχιστες έρευνες για τη μέθοδο το 2016 αυξήθηκαν ραγδαία ενώ μέχρι το 2021 υπάρχει μεγάλη αύξηση (Εικόνα 1.1). Η παρούσα έρευνα θα αποτελέσει μία βιβλιογραφική ανασκόπηση των προηγούμενων, θα περιέχει μεγάλο μέρος της συνολικής γνώσης της επιστημονικής κοινότητας για τη μέθοδο Pilates με στόχο την καλύτερη πληροφόρηση των εκγυμναστών και των ασκούμενων καθώς και διάφορων επαγγελματιών υγείας. Επίσης θα αναζητηθούν οι αιτίες που η μέθοδος Pilates είναι τόσο επικερδής.



**Εικόνα 1.1.** Χρονογραμμή επιστημονικών δημοσιεύσεων για τη μέθοδο Pilates όπως εντοπίζονται στο PubMed. Σημειώνεται το έτος 2004 όπου φαίνεται να ξεκίνησε η ραγδαία αύξηση των σχετικών δημοσιεύσεων.

### 1.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις

Η μέθοδος Pilates αποτελεί μια παγκοσμίως δημοφιλή μέθοδος εκγύμνασης. Τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει πολλούς οπαδούς και αποτελεί το θέμα συζήτησης σε σεμινάρια, αθλητικούς συλλόγους και γυμναστήρια. Άτομα όλων των ηλικιών εκδηλώνουν ενδιαφέρον συμμετοχής σε προγράμματα Pilates. Η μέθοδος Pilates φαίνεται να προσφέρει οφέλη για την υγεία, σωματική και ψυχική. Επίσης η βιομηχανία του Pilates είναι ταχέως αναπτυσσόμενη τα τελευταία χρόνια και τα επαγγέλματα που σχετίζονται με αυτή είναι επικερδή.

Σε αυτή τη βιβλιογραφική μελέτη με βάση τους παραπάνω ισχυρισμούς θα εξεταστούν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

A. Υπάρχει ερευνητική τεκμηρίωση σχετικά με τα οφέλη της μεθόδου Pilates για την υγεία ψυχική και σωματική;

B. Ποια είναι τα οικονομικά δεδομένα για τη βιομηχανία των Pilates (studio Pilates, αγορά εξοπλισμού).

Γ. Θεμελιώνονται οι ισχυρισμοί περί θρησκευτικής ασυμβατότητας;

### 1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Κάθε έρευνα υπόκειται σε συγκριμένους μεθοδολογικούς περιορισμούς οι οποίοι επισημαίνονται από τον εκάστοτε ερευνητή και εξαρτώνται από το είδος της έρευνας. Η συγκεκριμένη μελέτη αποτελεί βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Μία βιβλιογραφική ανασκόπηση είναι μία μορφή επιστημονικής έρευνας με κύριο στόχο την αποτίμηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας και το σχολιασμό της. Κάθε βιβλιογραφική ανασκόπηση βοηθάει στον εντοπισμό και την επισημάνση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για ένα θέμα αλλά και πιθανών κενών. Ωστόσο η βιβλιογραφική μελέτη παρουσιάζει τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για το εκάστοτε θέμα μέχρι ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα κατά το οποίο πραγματοποιήθηκε η μελέτη με βάση τη δημοσιευμένη μέχρι τότε επιστημονική βιβλιογραφία.



## **1.5 Σκοπός της εργασίας**

Η βιομηχανία των Pilates είναι ταχέως αναπτυσσόμενη τα τελευταία χρόνια ενώ η μέθοδος Pilates αποτελεί και ένα τρόπο εκγύμνασης που προωθείται ως ιδιαίτερα ωφέλιμη για την υγεία. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ανάλυση των κεντρικών τάσεων που παρατηρούνται στην σχετική βιβλιογραφία/αρθρογραφία για τη βιομηχανία των Pilates και γενικότερα τη μέθοδο Pilates καθώς και η διερεύνηση του κατά πόσο ισχύει ο ισχυρισμός ότι η μέθοδος Pilates είναι προσοδοφόρο επάγγελμα ή άσκηση ωφέλιμη για το άτομο. Επιπλέον, διερευνήθηκε η σύνδεση της θρησκευτικής συνείδησης με την πρακτική Pilates.

## **1.6 Μεθοδολογία**

Στη παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση χρησιμοποιήθηκαν ηλεκτρονικές βάσεις επιστημονικών άρθρων όπως το PubMed και Google Scholar, καθώς ιστοσελίδες εταιρειών στατιστικών αναλύσεων και οργανισμών σχετικών με τον αθλητισμό. Συνολικά, έγινε χρήση 80 επιστημονικών άρθρων της διεθνούς βιβλιογραφίας, 4 ελληνικών πηγών (βιβλία, άρθρα) και 24 ιστοσελίδων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

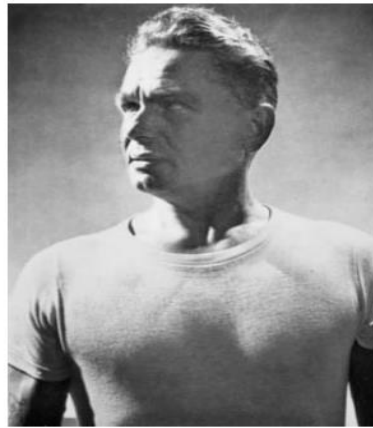
### Η ΜΕΘΟΔΟΣ

#### 2.1.1 Ιστορική Αναδρομή

Ιδρυτής της μεθόδου Pilates είναι ο Joseph Pilates (Εικόνα 2.1). Ο Joseph Pilates γεννήθηκε το 1883 κοντά στο Dusseldorf στη Γερμανία. Ως παιδί ο Joseph Pilates νοσούσε από σοβαρά προβλήματα υγείας όπως ραχίτιδα, άσθμα και ρευματικό πυρετό. Ο Pilates για να αντιμετωπίσει αυτά τα προβλήματα υγείας ασχολήθηκε από μικρή ηλικία με τη άσκηση. Σε ηλικία 14 ετών του ζητήθηκε να ποζάρει σε διαγράμματα ανατομίας καθώς είχε πολλή καλή φυσική κατάσταση και μυϊκή ανάπτυξη. Ο Pilates στην εφηβική του ηλικία ασχολήθηκε με σκι, καταδύσεις ενόργανη άσκηση, body-building, πυγμαχία, καράτε, γιόγκα, διαλογισμό και μελέτη των αρχαίων ελληνικών και ρωμαϊκών ασκήσεων. Σε ηλικία 32 ετών ο Pilates πήγε στην Αγγλία (Latey, 2001) και εργάστηκε ως παλαιστής (boxer) και προπονητής της Scotland Yard (Hoffman et al., 2015).

Το 1914 ο Pilates ίδρυσε και όρισε τη μέθοδο Pilates ως Contrology. Συγκεκριμένα κατά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο ο Pilates φυλακίστηκε στο Lancaster όπου και ανακάλυψε τη μέθοδο Pilates μέσω της εκπαίδευσης των συγκρατούμενων του στο στρατόπεδο. Αργότερα όταν Pilates μετακόμισε στο Isle of Man και περιέθαλψε ως φυσιοθεραπευτής τραυματίες ανέπτυξε τη μεθόδό τους για Pilates με εξοπλισμό δημιουργώντας συσκευές για την εκγύμναση των τραυματιών από νοσοκομειακά κρεβάτια (Hoffman et al., 2015).

Το 1926 ο Pilates πήγε στη Νέα Υόρκη όπου εξέλιξε τη μέθοδο Pilates. Στο πλοίο για τη Νέα Υόρκη γνώρισε τη μελλοντική γυναίκα του τη Clara μία νηπιαγωγό που έπασχε από αρθρική ενώ ο Pilates τη βοήθησε μέσω της μεθόδου του να θεραπευτεί από το πρόβλημα υγείας της. Η γυναίκα του Clara συνέβαλε στην εξέλιξη της μεθόδου Pilates (Voinea, 2017). Το 1926 η μέθοδος Pilates απευθυνόταν κυρίως σε άνδρες και ήταν ένα σύνολο ασκήσεων που έδιναν έμφαση στην ενδυνάμωση του πάνω μέρος της πλάτης, των ώμων, του στήθους, του λαιμού, των χεριών και των κοιλιακών μυών (Holmes, 2018). Στη Νέα Υόρκη ο Pilates είχε στούντιο για πάλη (boxing), χορό και για πρόβες όπου πολλοί χορευτές επισκέπτονταν τα στούντιο για εκπαίδευσή τους και για την αποκατάσταση των τραυματισμών τους με τη μέθοδο Pilates που μέχρι τότε ονομαζόταν «Ελεγχολογία» («Contrology»).



**Εικόνα 2. 1.** Ο ιδρυτής της μεθόδου Pilates, Joseph Pilates (από [Balanced Body USA, Latey, 2001](#))



**Εικόνα 2. 2.** Χορεύτριες που κάνουν Pilates φωτογραφία από περιοδικό του 1936 ([Holmes, 2018](#))

Μετά το θάνατό του Pilates το 1967 η μέθοδος πήρε το όνομά του. Στα στούντιο αυτά ο Pilates αναδιαμόρφωσε και τις συσκευές για Pilates (apparatus) κυρίως για να βελτιώσει τη δική του αποκατάσταση. Πολλοί διάσημοι χορευτές, συγγραφείς και ηθοποιοί επισκέπτονταν τα στούντιο του Pilates όπως οι χορευτές Ruth St. Denis, ο Ted Shawn, ο Jerome Robbins, ο George Balanchine και η Martha Graham, καθώς και ο ηθοποιός Jose Ferrer και ο συγγραφέας Christopher Isherwood, τα οποία έγιναν γρήγορα διάσημα στους καλλιτεχνικούς κύκλους ([Voinea, 2017](#)). Η συμμετοχή μπαλαρίνων στη μέθοδο Pilates κατά τις δεκαετίες 1930s, 1940s και 1950s προσέλκυσε μεγάλο αριθμό γυναικών στη μέθοδο Pilates ([Εικόνα 2.2](#)) ([Holmes, 2018](#)). Η μέθοδος Pilates περιγράφεται αναλυτικά στα δύο βιβλία που έγραψε ο Joseph Pilates ([Latey, 2001](#)) και τα οποία τιτλοφορούνται ως «*Your Health: A Corrective System of Exercising*

that Revolutionizes the Entire Field of Physical Education» το οποίο εκδόθηκε το 1932 και «Return to Life Through Contrology» το οποίο εκδόθηκε το 1945 (Εικόνα 2.3).



**Εικόνα 2.3.** Τα δύο βιβλία που έγραψε ο Joseph Pilates. ΠΑΝΩ: «Your Health: A Corrective System of Exercising that Revolutionizes the Entire Field of Physical Education» το οποίο εκδόθηκε το 1932. ΚΑΤΩ: «Return to Life Through Contrology» το οποίο εκδόθηκε το 1945

Το Pilates συνέχισε να διαδίδεται και να διδάσκεται τις επόμενες δεκαετίες από μαθητές της Clara και του Pilates που είχαν γίνει επαγγελματίες. Συγκεκριμένα ο Mary Bowen ξεκίνησε

να διδάσκει Pilates το 1975, ο Ron Fletcher δίδαξε στο Los Angeles Pilates το 1970, η χορεύτρια Eve Gentry στις αρχές της δεκαετίας του 1960 στη Νέα Υόρκη και αργότερα στο Santa Fe, του New Mexico, οι Kathy Grant και Lolita San Miguel που είχαν πιστοποιηθεί να διδάξουν από τον ίδιο τον Pilates. Επίσης Pilates δίδαξαν ο Jay Grimes ο οποίος σπούδασε με τον ίδιο τον Joseph Pilates και τη Clara μαζί με τους Romana Kryzanowska και John Winters. Ο Grimes ήταν επαγγελματίας χορευτής ο οποίος κατά τη διάρκεια της καριέρας του δε τραυματίστηκε ποτέ και το γεγονός αυτό αποδόθηκε στη μέθοδο Pilates που ακολουθούσε. Επιπλέον, η Carola Trier ήταν η μόνη που άνοιξε στούντιο πριν το θάνατο του Pilates. Έως τα μέσα της δεκαετίας του 1980 η μέθοδος Pilates ήταν γνωστή κυρίως στους χορευτές ενώ αργότερα διαδόθηκε ευρέως (Voinea, 2017).

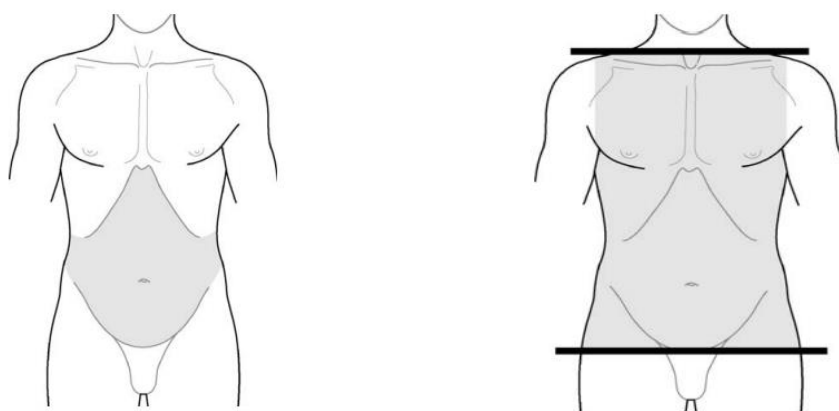
### 2.1.2 Βασικές Αρχές της μεθόδου Pilates

Η μέθοδος Pilates έχει 6 βασικές αρχές όπως διατυπώθηκαν από τον Joseph Pilates. Οι αρχές αυτές είναι: το κέντρο (centering), η αυτοσυγκέντρωση (concentration), ο έλεγχος (control), η ακρίβεια (precision), η συνεχής ροή (flow) και ο χρονισμός της αναπνοής (breathing) (Wells et al., 2012). Οι αρχές αυτές στοχεύουν στην ένωση του σώματος με το μυαλό ενώ η μυϊκή δύναμη, η ευελιξία των αρθρώσεων, η συνολική στάση και η ισορροπία του σώματος βελτιώνονται (de SouzaAndrade et al., 2021).

**Το κέντρο (centering):** Το κέντρο αποτελεί το βασικό στόχο της μεθόδου. Ο όρος κέντρο αφορά το κέντρο ή τον πυρήνα του σώματος ο οποίος ονομάζεται και «οίκος της ισχύος», «powerhouse». Σύμφωνα με τον Pilates οι μύες του κέντρου του σώματος ή του πυρήνα πρέπει να γυμνάζονται περισσότερο από τους άλλους μύες καθώς αυτή η περιοχή αποτελεί το κέντρο εκπόρευσης της δύναμης του σώματος. Ωστόσο ο Pilates δεν καθόρισε γραπτώς ποια είναι η ανατομική οριοθέτηση του «powerhouse», και οι σύγχρονοι εφαρμοστές της μεθόδου φαίνεται να μη συγκλίνουν ως προς οριοθέτηση του «powerhouse».

**To Powerhouse.** Οι ορισμοί που δίνουν στο «powerhouse» οι δάσκαλοι Pilates ποικίλουν. Ο αυστηρότερος ορισμός του «powerhouse» αναφέρεται στο κέντρο του σώματος ως το σημείο μεταξύ του άνω μισού του σώματός σας και του κάτω μισού του σώματος ανάμεσα στη δεξιά πλευρά και την αριστερή πλευρά. Άλλοι δάσκαλοι το ορίζουν ως μια ζώνη<sup>15</sup> περίπου

εκατοστών που τρέχει γύρω από ολόκληρο το σώμα και βρίσκεται ακριβώς κάτω από τον ομφαλό. Ένας άλλος ορισμός που διατυπώνεται από πολλούς δασκάλους για το «powerhouse» είναι το εύρος μεταξύ πυελικού εδάφους και θώρακα (Εικόνα 2.3). Επίσης ένας ακόμα όρος για την διερεύνηση της θέσης του «powerhouse» στο σώμα είναι ο όρος κουτί (box). Δύο οριζόντιες γραμμές ορίζουν την έννοια κουτί: η μία διατρέχει την κορυφή του ενός ώμου προς τον άλλο και η δεύτερη που διατρέχει τη μία άρθρωση του ισχίου έως την άλλη. Στο κουτί δηλαδή ενσωματώνονται η πύελος και ο κορμός (Εικόνα 2.4) (Muscolino et al., 2004).



**Εικόνα 2.4.** Ανατομική οριοθέτηση του «Powerhouse» ως το εύρος ανώτερα από το πυελικό έδαφος κατώτερα του θώρακα (αριστερά) ή έως τη γραμμή των ώμων (δεξιά, γνωστό και ως το κουτί) (Muscolino et al., 2004).

- **Η αυτοσυγκέντρωση (concentration):** Βασική προϋπόθεση για την εξάσκηση της μεθόδου Pilates είναι η αυτοσυγκέντρωση του ασκούμενου. Ο ασκούμενος κατά την εκγύμνασή του εστιάζει στη περιοχή στόχου του σώματός του την οποία γυμνάζει με στόχο την βελτίωση δυναμικά της νευρομυϊκής λειτουργίας και τελικά της ποιότητας της κίνησης (Işık, et al., 2021).
- **Ο έλεγχος (control):** Σε κάθε άσκηση είναι απαραίτητη η σωστή διαχείριση της κίνησης και στάσης του σώματος. Το μυαλό κάθε ασκούμενου πρέπει να είναι συγκεντρωμένο στην άσκηση και να ελέγχει τις ασκήσεις που πραγματοποιούνται. Τα σετ κάθε άσκησης ελέγχονται και είναι συνήθως 10 για κάθε μία (Shah, 2013).
- **Η ακρίβεια (precision):** Κάθε άσκηση πρέπει να εκτελείται σωστά και με ακρίβεια από τον ασκούμενο. Η ακρίβεια σε κάθε άσκηση βοηθάει στη βελτίωση

της ποιότητας της κίνησης και είναι ζωτικής σημασίας στην επίτευξη της σωστής ευθυγράμμισης του σώματος. Επίσης ο σωστός έλεγχος της κίνησης του κάθε μυ και της σκέυης του ασκούμενου κατά τη διάρκεια της κίνησης είναι απαραίτητη ώστε να διατηρείται η ισορροπία της στάσης (Latey, 2002).

- **Η ροή (flow):** Οι κινήσεις σε μία άσκηση πρέπει να μεταβαίνουν ομαλά η μία στην άλλη, με την ομαλή αυτή μετάβαση να ονομάζεται ροή κίνησης. Η ροή αυτή βοηθάει στην ασφάλεια των ασκήσεων ακόμα και για άτομα που τις επιχειρούν μετά από τραυματισμό (Shah, 2013).

- **Ο χρονισμός της αναπνοής (breathing):** Η σωστή αναπνοή θεωρείται κρίσιμη κατά την εκτέλεση των ασκήσεων Pilates. Ο Pilates θεωρούσε ότι η σωστή αναπνοή συμβάλλει στην επίτευξη και στη διατήρηση της σωστής υγείας του ασκούμενου. Ο συντονισμός του αναπνευστικού κύκλου με τις φάσεις της άσκησης είναι ο κύριος στόχος μέσω του οποίου θεωρείται ότι θα ενισχυθεί η κυκλοφορία του αίματος, αλλά και θα επιτευχθεί ο έλεγχος του κέντρου του κορμού (με τη κινητοποίηση των κάτω πλευρών, την ενεργοποίηση των κοιλιακών μυών και της σύνδεσης τους με το πυελικό έδαφος). Ο σκόπιμος και στοχευμένος συγχρονισμός των αναπνευστικών φάσεων με τις φάσεις της κίνησης θεωρείται να προάγει την ευθυγράμμιση και την εσωτερική χαλάρωση, μειώνοντας την ύπαρξη υπερβολικής στηρικτικής προσπάθειας ή την ακαμψία κατά την εκτέλεση (Latey, 2002).

### 2.1.3 Ασκήσεις της μεθόδου Pilates

Ένα πρόγραμμα Pilates αποτελείται από ασκήσεις στο πάτωμα με στρώμα (mat exercises) και ασκήσεις με εξοπλισμό (apparatus exercises). Το πρόγραμμα Pilates πραγματοποιείται σε ομαδικό τμήμα ή ατομικά (Eliks et al., 2019). Ο εκπαιδευτής Pilates πρέπει να είναι καταρτισμένος κατάλληλα.

#### 2.1.3.1 Ασκήσεις Pilates στο πάτωμα (mat exercises)

Οι ασκήσεις στο πάτωμα δίνουν έμφαση στη δύναμη της βαρύτητας για την αύξηση του βαθμού δυσκολίας κάθε άσκησης (Wells et al., 2012). Κατά τη διενέργεια των ασκήσεων

Pilates στο πάτωμα, οι ασκούμενοι υιοθετούν την καθιστή θέση ή την ύπτια κατάκλιση (Kloubec, 2011) (Εικόνα 2.5).

Οι 34 κλασικές ασκήσεις σε στρώμα σύμφωνα με τον Pilates (βιβλίο, “Return to Life through Contrology” το οποίο εκδόθηκε το 1945):



1. THE HUNDRED
2. THE ROLL UP
3. THE ROLL OVER WITH LEGS SPREAD (BOTH WAYS)
4. THE ONE LEG CIRCLE (BOTH WAYS)
5. ROLLING BACK
6. THE ONE LEG STRETCH
7. THE DOUBLE LEG STRETCH
8. THE SPINE STRETCH
9. ROCKER WITH OPEN LEGS
10. THE CORK-SCREW
11. THE SAW
12. THE SWAN-DIVE
13. THE ONE LEG KICK
14. THE DOUBLE KICK
15. THE NECK PULL
16. THE SCISSORS
17. THE BICYCLE
18. THE SHOULDER BRIDGE
19. THE SPINE TWIST
20. THE JACK KNIFE
21. THE SIDE KICK
22. THE TEASER
23. THE HIP TWIST WITH STRETCHED ARMS
24. SWIMMING
25. THE LEG-PULL - FRONT
26. THE LEG-PULL
27. THE SIDE KICK KNEELING
28. THE SIDE BEND
29. THE BOOMERANG
30. THE SEAL
31. THE CRAB
32. THE ROCKING
33. THE CONTROL BALANCE
34. THE PUSH UP

Εικόνα 2.5. Οι 34 κλασικές ασκήσεις mat Pilates σύμφωνα με τον Pilates. (<https://www.ateefad.com/pilates-mat-exercises-1102thu>)





**Εικόνα 2.6.** Ασκήσεις Pilates σε mat, Πρόσθια κάμψη του κορμού με γόνατα και άνω άκρα σε έκταση και A-1 εξέλιξη άσκησης, B) Ανύψωση της μπάλας με τα κάτω άκρα και B-1 εξέλιξη άσκησης, C) Κάμψη των άνω άκρων και εξέλιξη της άσκησης C-1, D) Κίνηση και των δύο κάτω άκρων, E) Πλάγιες κατακλίσεις με μια μικρή μπάλα μεταξύ των ποδιών, F) Εναλλασσόμενη κάμψη των κάτω άκρων, G) Πρόσθια κάμψη του κορμού μέχρι τα χέρια να ακουμπήσουν τα πόδια (Leopoldino et al., 2013).

### 2.1.3.2 Ασκήσεις Pilates με εξοπλισμό (apparatus exercises)

Ακόμα συσκευές χρησιμοποιούνται ως εξοπλισμός (apparatus). Ο εξοπλισμός αυτός περιλαμβάνει τον κύκλο άσκησης (fitness circle magic cycle) (Εικόνα 2.7), τις ζώνες αντίστασης (resistance), τις physioballs, το foam, τις μικρές ζυγισμένες μπάλες (small weighted balls) καθώς και small barrell, wunda chair, reformer, cadillac, ladder barrel και Ped-Pull (Εικόνα 2.8) για να τροποποιηθούν οι ασκήσεις ή να αυξηθεί η δυσκολία (Εικόνα 2.9) (Shedden et al., 2007).



Εικόνα 2.7. Magic cycle (Di Lorenzo, 2011)



Εικόνα2.8. Ped-Pull (Di Lorenzo, 2011)

Photos courtesy of Mariana Shedden, M.S.



**Εικόνα 2.9.** Ασκήσεις Pilates με εξοπλισμό από αριστερά προς δεξιά small barrell, wunda chair, reformer, cadillac, ladder barrell, και Ped-Pull (Shedden et al., 2007).

## 2.1.4 Είδη Pilates

Η μέθοδος Pilates στη σύγχρονη εποχή αποτελείται από τρία κύρια είδη: Το κλασικό Pilates (Classical Pilates), το μοντέρνο (Contemporary Pilates) και το κλινικό (Clinical Pilates).

### 2.1.4.1 Κλασικό Pilates(Classical Pilates)

Το κλασικό Pilates (Classical Pilates) βασίζεται στις αρχές και ασκήσεις του J. Pilates. Πολλά στούντιο και δάσκαλοι συνεχίζουν να διδάσκουν το Pilates ακολουθώντας τη μέθοδο του ιδρυτή J. Pilates και τις 34 ασκήσεις που αυτός δημιούργησε. Το κλασικό Pilates εξασκείται τόσο σε στρώμα (mat) όσο και σε ειδικές συσκευές (apparatus) (Eisen, 2014).

#### **2.1.4.2 Σύγχρονο Pilates (Contemporary Pilates)**

Το Contemporary Pilates είναι η σύγχρονη μορφή του Pilates. Η διάκριση σε κλασικό και σύγχρονο δεν έγινε από τον ίδιο τον J. Pilates αλλά από μεταγενέστερους εφαρμοστές της μεθόδου. Στη σύγχρονη προσέγγιση της μεθόδου οι ασκήσεις διδάσκονται τροποποιημένες τροποποιήσεις συγκριτικά με την κλασική εκδοχή τους. Αντίθετα στη κλασική μορφή οι ασκήσεις διαφοροποιούνται μόνο ως προς το βαθμό δυσκολίας ώστε να μπορέσει το άτομο να την εκτελέσει σωστά και σύμφωνα με τις ανάγκες του (Lewitt et al., 2019).

#### **2.1.4.3 Κλινικό Pilates (Clinical Pilates)**

Το κλινικό Pilates χρησιμοποιεί τροποποιημένες ασκήσεις του κλασικού Pilates με στόχο την αποκατάσταση από διάφορες παθήσεις. Συγκεκριμένα, οι εφαρμοστές των ασκήσεων απλά τροποποιούν τις κλασικές ασκήσεις Pilates για να ανταποκρίνονται στις ανάγκες αποκατάστασης των ασθενών. Στα προγράμματα αποκατάστασης του κλινικού Pilates οι ασθενείς κατηγοριοποιούνται σε ομάδες ανάλογα με τα κλινικά χαρακτηριστικά τους ώστε η κάθε ομάδα ασθενών να ακολουθεί εξειδικευμένες ασκήσεις βασισμένες στα χαρακτηριστικά αυτά. Για παράδειγμα η Dance Medicine Australia Clinical Pilates (DMA-CP) σχεδίασε τέτοιο πρόγραμμα ασκήσεων για την αποκατάσταση ασθενών με μυοσκελετικά προβλήματα με βάση τροποποιημένες κλασικές ασκήσεις Pilates (Yu et al., 2015). Επίσης το κλινικό Pilates προτείνεται για την διαχείριση διαταραχών όπως η μετεμμηνοπαυσιακή οστεοπόρωση, ο χρόνιος οσφυϊκός και αυχενικός πόνος, η αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα κ.ά. (Byrnes et al., 2018).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### PIILATES ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΙΑΚΗ ΩΦΕΛΕΙΑ

*Υπερέχει η ασκησιακή ωφέλεια της μεθόδου Pilates έναντι άλλων μορφών άσκησης;*

#### 3.1. Γενικά οφέλη της άσκησης.

Πριν την παρουσίαση των ερευνητικών δεδομένων στο ερώτημα αυτό, είναι απαραίτητη μια σύντομη επισκόπηση των επιδράσεων της άσκησης στην υγεία. Η άσκηση προσφέρει ποικίλα οφέλη για την υγεία. Οι τρέχουσες οδηγίες (Physical Activity Guidelines (PAG)) δίνουν σύσταση για τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης ή 75 λεπτά έντονης αερόβιας δραστηριότητας την εβδομάδα ή συνδυασμός και των δύο. Μία μελέτη στην Αμερική σε μέλη γυμναστηρίου (Schroeder et al., 2017) διερεύνησε τη σύνδεση της κατάστασης της υγείας κάθε μέλους με τη φυσική κατάσταση, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (Physical Activity (PA)) και την καρδιαγγειακή υγεία. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι τα άτομα τα οποία ήταν μέλη γυμναστηρίου ήταν περισσότερο δραστήρια και είχαν σε λιγότερο βαθμό καθιστικές συνήθειες ζωής σε σχέση με τα άτομα που δε συμμετείχαν σε προγράμματα γυμναστηρίου. Όμως δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας (Physical Activity (PA)) στα άτομα τα οποία είναι μέλη σε γυμναστηρίου. Τα μέλη των γυμναστηρίων είχαν οφέλη από την άσκηση για την καρδιοαναπνευστική τους λειτουργία, τον καρδιακό ρυθμό και για την περιφέρεια της μέσης (Schroeder et al., 2017). Επίσης η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης, άγχους συναισθημάτων απελπισίας άσκηση και χρήσης ναρκωτικών. Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε αθλητές ομαδικών και ατομικών αθλημάτων διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων είχαν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν άγχος ή κατάθλιψη σε σύγκριση με τους αθλητές ατομικών αθλημάτων (Pluhar et al., 2019). Συνοψίζοντας, τα οφέλη της άσκησης για την υγεία αυτά είναι:

**Έλεγχος Σωματικής Μάζας:** Η άσκηση συμβάλλει τόσο στην απώλεια λιπώδους μάζας όσο και στη διατήρησή της συνολικής μάζας του σώματος σε σταθερό επίπεδο.

**Πρόληψη ασθενειών:** Ένας δραστήριος τρόπος ζωής στον οποίο συμπεριλαμβάνεται η άσκηση βοηθάει στην αύξηση των επιπέδων HDL (High-Density Lipoprotein) και στη

βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Παρακάτω αναφέρονται τα κύρια προβλήματα υγείας για τα οποία η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο νόσησης για περιπτώσεις όπως, εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτης τύπου 2, κατάθλιψη, ανησυχία-άγχος, μεταβολικό σύνδρομο, υψηλή πίεση του αίματος, καρκίνος, αρθρίτιδα, πτώσεις.

**Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου:** Η άσκηση βοηθάει στη διατήρηση της χρονικής διάρκειας του ύπνου αλλά και στην ευκολότερη επίτευξή του.

**Κοινωνικοποίηση:** Η άσκηση συμβάλλει στην γνωριμία με νέα άτομα αλλά και με την ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ οικογενειών και φίλων.

Η μέθοδος Pilates αναδεικνύεται ως ιδιαίτερα δημοφιλής τρόπος σωματικής άσκησης (Cruz-Ferreira et al., 2011). Υπάρχουν αρκετές μελέτες για τα πιθανά οφέλη της σε προβλήματα υγείας με μεγάλη συχνότητα στο πληθυσμό, όπως ο καρκίνος του μαστού, οσφυαλγία (Eliks et al., 2019; Wells et al., 2014).

*Παρέχει όμως πράγματι η μέθοδος Pilates ασκησιακή ωφέλεια; Εάν ναι, αυτή είναι μεγαλύτερη από άλλα είδη άσκησης;*

### 3.2. Οφέλη της Μεθόδου Pilates σε Υγιείς και Πάσχοντες Πληθυσμούς

Η μέθοδος Pilates φέρεται να προσφέρει ποικίλα οφέλη τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία. Σύμφωνα με συστηματική ανασκόπηση η μέθοδος Pilates έχει θετικά αποτελέσματα στην ευκινησία, στη δύναμη και στη μυϊκή αντοχή σε υγιείς πληθυσμούς (Cruz-Ferreira et al., 2011). Επίσης υπάρχουν ενδείξεις ότι η μέθοδος Pilates συμβάλλει στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας και άλλων παθήσεων όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης κτλ. τα οφέλη της μεθόδου Pilates σε αυτές τις παθήσεις θα αναλυθούν εν συνεχεία. Επίσης, η μέθοδος Pilates προτείνεται ως αποτελεσματική για ενίσχυση των υγιεινών συμπεριφορών και της σωματικής δραστηριότητας σε άτομα με χρόνιες παθήσεις (Miranda et al., 2018).

Οι υποστηρικτές της μεθόδου Pilates την προτείνουν ως κατάλληλη για όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, από έναν απλό ασκούμενο έως έναν επαγγελματία αθλητή. Τα διατεινόμενα οφέλη της επικεντρώνονται στο ότι συμβάλει θετικά στα:

- Ενδυνάμωση των μυών του κορμού

- Συντονισμό σώματος και πνεύματος λόγω της συγκέντρωσης που απαιτούν οι ασκήσεις της
- Βελτίωση ευκαμψίας
- Επίτευξη σωστής στάσης του σώματος
- Βελτίωση ισορροπίας
- Βελτίωση της οστικής πυκνότητας
- Αύξηση κινητικότητας
- Καλύτερη εκτέλεση βασικών κοινωνικών δραστηριοτήτων
- Βελτίωση της αναπνευστικής και καρδιαγγειακής λειτουργίας

### **3.3. Μέθοδος Pilates σε Υγιή Άτομα: Ερευνητικά Δεδομένα**

Σε υγιή άτομα, ευρείες σχετικές ανασκοπήσεις που περιλαμβάνουν μελέτες από το 1993 έως και το 2011, καταγράφουν βελτίωση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης με τη μέθοδο Pilates (Εικόνα 3.1). Όμως, όπως και στις περιπτώσεις παθήσεων, η μεθοδολογική ισχύς της συντριπτικής πλειοψηφίας των μελετών είναι χαμηλή καθώς απουσιάζει η σύγκριση της μεθόδου αυτής με άλλες μεθόδους άσκησης (Cruz-Ferreira et al., 2011). Κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα των μελετών αναδεικνύουν την αξία της άσκησης συγκριτικά με την απουσία της (Εικόνα3.1).

#### **3.3.1 Pilates και Οσφυαλγία**

Οσφυαλγία ονομάζεται ο πόνος στη οσφυϊκή περιοχή και είναι μία συχνή ορθοπεδική πάθηση που εντοπίζεται σε όλες τις ηλικίες. Η οσφυαλγία μπορεί να είναι χρόνια μη ειδική (Non-Specific Low Back Pain (CNLBP) με επιπολασμό της τάξεως του 23%, και οξεία με επιπολασμό της τάξεως του 84% (ως επιπολασμός ορίζεται τον επιπολασμό το ποσοστό του συγκεκριμένου πληθυσμού που έχει βρεθεί ότι επηρεάζεται από μια κατάσταση). Συστηματική ανασκόπηση από τους Wellsetal. (2012) έδειξε ότι σε ασθενείς με χρόνια μη ειδική οσφυαλγία η μέθοδος Pilates ήταν πιο αποτελεσματική στη μείωση της έντασης του πόνου και στη βελτίωση της λειτουργικότητας των ασθενών σε σύγκριση με τις κλασικές μεθόδους διαχείρισης όπως το μασάζ ή άλλες μορφές άσκησης (Eliks et al., 2019; Wells et al., 2014).

## Ερευνητικά Δεδομένα – ΥΓΙΑ ΑΤΟΜΑ

Choi-Famini A, Ferrando J, Lanza J, Bernardo LM, Silva A.  
A Systematic Review of the Effects of Pilates Method of  
Exercise in Healthy People  
Arch Phys Med Rehabil  
2011;92:2071-81

	Μελέτες	Ηλικία (έτη)	Εβδομάδες Άσκησης	Συγκρινόμενες Ομάδες
<b>1993-1998</b>	Fitt et al (1993)	21.2	7	Μη ασκούμενοι
	Parrott (1993)	9-30	14	Μη ασκούμενοι & Aerobics
	McMillan et al (1998)	15-19	14	Μη ασκούμενοι
<b>2006-2009</b>	Jago et al (2006)	11.2	4	Μη ασκούμενοι
	Donahoe-Fillmore et al (2007)	25-35	10	Μη ασκούμενοι
	Johnson et al (2007)	27.5	5	Μη ασκούμενοι
	Sekendiz et al (2007)	30	5	Μη ασκούμενοι
	Caldwell et al (2009)	21.3	15	Μη ασκούμενοι & Tai Chi
	Rogers & Gibson (2009)	25.5	8	Μη ασκούμενοι
	Caldwell et al (2010)	Φοιτητές	15	Tai Chi
	Emery et al (2009)	31.1	12	Μη ασκούμενοι
<b>2010-2011</b>	Kloubec (2010)	25-65	12	Μη ασκούμενοι
	Rodriguez et al (2010)	66	8	Μη ασκούμενοι
	Critchely et al (2011)	30	8	Μη ασκούμενοι
	Cruz-Ferreira et al (2011)	41.1	24	Μη ασκούμενοι
	Irez et al (2011)	≥60	12	Μη ασκούμενοι

**Εικόνα 3.1** Μελέτες επίδρασης του Pilates σε υγιή άτομα από το 1993 έως το 2011. Είναι χαρακτηριστική η απουσία συγκριτικών μορφών άσκησης και η σύγκριση με ομάδες ατόμων που δεν ασκούσαν.

Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 19 ασθενείς με χρόνια μη ειδική οσφυαλγία διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά στη διαχείριση του πόνου, στη βελτίωση της ευκαμψίας, στην αντοχή και στη μυϊκή δύναμη στα άτομα που ακολούθησαν τη μέθοδο Pilates καθώς και βελτίωση της έκτασης του κορμού με τη γωνία έκτασης να πλησιάζει αυτή των υγιών 16 εθελοντών. Επίσης η μέθοδος Pilates συμβάλλει στην εκγύμναση των πυελο-οσφυϊκών μυών (Alves et al., 2019). Στην **Εικόνα 3.2** παρατίθενται μελέτες για τη μέθοδο αυτή και το όφελός της στη διαχείριση της οσφυαλγίας (Posadzki et al., 2011). Ωστόσο, παρά τη θετική επίδραση του Pilates, οι μελέτες δεν έχουν επαρκή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της τυχόν υπεροχής του Pilates, λόγω της μη ύπαρξης συγκριτικής μορφής άσκησης. Κατά συνέπεια, τα θετικά αποτελέσματα και τείνουν απλά στην ανάδειξη της θετικής επίδρασης της έναρξης σωματικής άσκησης σε ανάσκητα ή χαμηλής φυσικής δραστηριότητας άτομα.



### 3.3.2 Μέθοδος Pilates και Ολική Αρθροπλαστική

Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας υποβάλλονται συνήθως σε ολική αρθροπλαστική γόνατος (ΤΚΑ) εξαιτίας της οστεοαρθρίτιδας. Η επέμβαση αυτή στοχεύει στη βελτίωση του μηχανισμού της άρθρωσης, στη μείωση του πόνου, στην αυξημένη γωνία κίνησης της άρθρωσης και στην καλύτερη λειτουργική απόδοση και ισορροπία. Όμως οι ασθενείς μετά την αρθροπλαστική έχουν δυσκολίες στην εκτέλεση λειτουργικών δραστηριοτήτων σε σύγκριση με υγιή άτομα ίδιας ηλικίας. Σε έρευνα των [Karaman et al. \(2017\)](#), σε 34 ασθενείς που είχαν υποβληθεί σε αρθροπλαστική, διαπιστώθηκε βελτίωση τόσο της ισορροπίας όσο και της ποιότητας ζωής στους ασθενείς που ακολουθούσαν ασκήσεις Pilates σε συνδυασμό με τυπικά προγράμματα άσκησης, σε σύγκριση με τους ασθενείς που ακολουθούσαν μόνο τυπικά προγράμματα άσκησης ([Εικόνα 3.3](#)). Αντίστοιχα αποτελέσματα παρουσιάζονται και στη μελέτη των [Li και συνεργάτες\(2015\)](#). Η επιπρόσθετη εφαρμογή του Pilates φαίνεται να είναι αυτή που ενισχύει την τυπική άσκηση της και τα θετικά αποτελέσματα δεν μπορούν να αποδοθούν αποκλειστικά στο Pilates, όπως θα ίσχυε εάν εφαρμοζόταν σύγκριση μεταξύ τυπικής άσκησης και προγράμματος Pilates.



**Εικόνα 3.2:** Μελέτες για την επίδραση της μεθόδου Pilates στην οσφυαλγία (από [Posadzki et al., 2011](#)). Οι μελέτες δείχνουν θετική επίδραση του Pilates. Ωστόσο, χαρακτηρίζονται από χαμηλή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της υπεροχής του Pilates, λόγω της μη ύπαρξης συγκριτικής μορφής άσκησης αναδεικνύοντας τη θετική επίδραση της έναρξης σωματικής άσκησης σε ανάσκητα ή χαμηλής φυσικής δραστηριότητας άτομα μάλλον παρά τη θετική επίδραση της μεθόδου Pilates αυτής καθαυτής.

# ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Υπεροχή Pilates?



Συγκριτική μορφή άσκησης;



Χαμηλή Μεθοδολογική Ισχύς

Μελέτη	Δείγμα	Ομάδα Pilates ----- Αποτέλεσμα	Άσκηση Σύγκρισης ----- Αποτέλεσμα	Πιο Αποτελεσματική Παρέμβαση
Karaman et al. 2017	34 ασθενείς	17 ασθενείς Τυπική Άσκηση + Pilates ----- Βελτίωση Ισορροπίας και Ποιότητας ζωής	17 ασθενείς Τυπική Άσκηση ----- Βελτίωση Ισορροπίας και Ποιότητας ζωής	Μεγαλύτερη βελτίωση στο συνδυαστικό πρόγραμμα Τυπικής άσκηση + Pilates
Li et al. 2015	58 ασθενείς	29 ασθενείς Pilates ----- Βελτίωση λειτουργικότητας της άρθρωσης	29 ασθενείς Τυπική Άσκηση ----- Βελτίωση λειτουργικότητας της άρθρωσης	Pilates = Μεγαλύτερη Βελτίωση της λειτουργικότητας της άρθρωσης

**Εικόνα 3.3.** Η μέθοδος Pilates στην αποκατάσταση μετά από ολική αρθροπλαστική. Παρά τη θετική επίδραση του Pilates, η μεθοδολογική ισχύς δεν επαρκεί για ισχυρή υποστήριξη της υπεροχής του Pilates έναντι μιας τυπικής μορφής άσκησης. Η επιπρόσθετη εφαρμογή του Pilates φαίνεται να είναι αυτή που ενισχύει την τυπική άσκηση της και τα θετικά αποτελέσματα δεν μπορούν να αποδοθούν αποκλειστικά στο Pilates, όπως θα ίσχυε εάν εφαρμοζόταν σύγκριση μεταξύ τυπικής άσκησης και προγράμματος Pilates.

### 3.3.3. Pilates και Καρκίνος

Οι πάσχοντες από καρκίνο μπορούν να ωφεληθούν από τη μέθοδο με πολλούς τρόπους. Αρχικά σύμφωνα με την Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία (American Cancer Society, ACS), οι ασκήσεις Pilates κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου βελτιώνει την ισορροπία, διατηρεί τους μυς δυνατούς, συμβάλλει στη μείωση της ναυτίας και της κόπωσης. Ακόμα οι ασκήσεις Pilates βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες των ασθενών που πάσχουν από καρκίνο, στη μείωση της φλεγμονής και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα στοιχεία μετα-ανάλυσης των δείχνουν ότι η μέθοδος Pilates ή η άσκηση στο σπίτι πρέπει να ενθαρρύνεται για τις γυναίκες με καρκίνο του μαστού. Επιπλέον η μέθοδος Pilates συστήνεται

σε γυναίκες με καρκίνο μαστού και μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της νόσου (Pinto-Carral et al., 2018). Σε σύγκριση με άλλες μεθόδους άσκησης είναι πιο αποτελεσματική στη διαχείριση του πόνου και της λειτουργικότητας των άνω άκρων βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών (Pinto-Carral et al., 2018). Σε μελέτη με στόχο τη διερεύνηση των αποτελεσμάτων της μεθόδου mat Pilates στην ευθυγράμμιση της στάσης και της ισορροπίας γυναικών με καρκίνο του μαστού που λαμβάνουν ορμονοθεραπεία (Fretta, et al., 2021) βρέθηκε ότι η μέθοδος mat Pilates βελτίωσε τόσο την ισορροπία όσο και τη στάση του σώματος των γυναικών. Στη μελέτη συμμετείχαν 34 γυναίκες με καρκίνο μαστού που λάμβαναν ορμονοθεραπεία οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες μία που ακολούθησε τη μέθοδο mat Pilates (n = 18), και εκτέλεσε 16 εβδομάδες ασκήσεων και μια ομάδας ελέγχου (n = 16), οι οποίες κλήθηκαν να διατηρήσουν τις καθημερινές δραστηριότητες και συμμετείχαν σε τρεις εκπαιδευτικές συνεδρίες mat Pilates. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά την έναρξη και μετά την παρέμβαση. Το Λογισμικό Αξιολόγησης Στάσης (SAPO) χρησιμοποιήθηκε στην αξιολόγηση της στάσης του σώματος ενώ η ισορροπία αξιολογήθηκε από το MINIBESTest. Οι συμμετέχουσες της ομάδας mat Pilates παρουσίασαν σημαντικά στατιστική διαφορά στην ισορροπία. Η ομάδα ελέγχου εμφάνισε βελτίωση στην κάθετη ευθυγράμμιση του κορμού στην αριστερή πλευρά (Fretta, et al., 2021). Επίσης ενήλικα νεαρά άτομα με καρκίνο εξέφρασαν ενδιαφέρον για την εξάσκηση μέσω των μεθόδων Yoga και Pilates ως μορφή άσκησης συμπληρωματικής της θεραπείας (Lopez et al., 2018). Ως γενική κατεύθυνση, η μέθοδος Pilates φαίνεται να συμβάλλει θετικά στη συνολική υγεία των ασθενών με καρκίνο. Ωστόσο, παρά τη θετική επίδραση του Pilates, οι μελέτες δεν έχουν επαρκή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της τυχόν υπεροχής του Pilates, λόγω της μη ύπαρξης μιας ανάλογης συγκριτικής μορφής άσκησης παρά μόνο άσκησης που χαρακτηρίζεται ως τυπική (Εικόνα 3.4).

# ΚΑΡΚΙΝΟΣ

## Υπεροχή Pilates?



Συγκριτική μορφή άσκησης;



Χαμηλή Μεθοδολογική Ισχύς

Μελέτη	Δείγμα	Pilates ----- Αποτέλεσμα 18 γυναίκες matPilates ----- Βελτίωση Ισορροπίας και Στάσης Σώματος	Άσκηση Σύγκρισης ----- Αποτέλεσμα 16 γυναίκες Καθημερινές δραστηριότητες + 3 συνεδρίες mat Pilates ----- Βελτίωση Ευθυγράμμισης κορμού	Πιο Αποτελεσματική Μέθοδος Pilates Βελτίωση της Ισορροπίας και στάσης  Σύσταση από επιστήμονες ως πρόγραμμα αποκατάστασης
Fretta, et al. 2021	34 ασθενείς ορμονοθεραπεία για καρκίνο του μαστού			
Espíndola et al. 2017 Ανασκόπηση 5 μελετών	Γυναίκες με καρκίνο μαστού	Pilates ----- Βελτίωση Λειτουργικότητας και Ποιότητας ζωής	Άσκηση στο σπίτι ----- Βελτίωση Λειτουργικότητας και Ποιότητας ζωής	ΌΧΙ ΔΙΑΦΟΡΑ
Pinto-Carral et al. 2018 Ανασκόπηση 7 μελετών	Γυναίκες με καρκίνο μαστού	Pilates ----- Βελτίωση Λειτουργικότητας, διάθεσης και ωμικής κινητικότητας	Τυπική Άσκηση ----- Βελτίωση Λειτουργικότητας και Ποιότητας ζωής	ΌΧΙ ΔΙΑΦΟΡΑ

**Εικόνα 3.4.** Ως γενική κατεύθυνση, η μέθοδος Pilates φαίνεται να συμβάλλει θετικά στη συνολική υγεία των ασθενών με καρκίνο. Ωστόσο, παρά τη θετική επίδραση του Pilates, οι μελέτες δεν έχουν επαρκή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της τυχόν υπεροχής του Pilates, λόγω της μη ύπαρξης μιας ανάλογης συγκριτικής μορφής άσκησης παρά μόνο άσκησης που χαρακτηρίζεται ως τυπική.

### 3.3.4 Pilates και Διαβήτης Τύπου 2

Η μέθοδος Pilates μπορεί να δράσει συμπληρωματικά με την αγωγή του διαβήτη τύπου 2 στην καλύτερη αντιμετώπισή του. Σύμφωνα με μια κλινική έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2013 σχετικά με την επίδραση των ασκήσεων Pilates στη γενική υγεία των γυναικών με διαβήτη τύπου 2 διαπιστώθηκε ότι οι ασκήσεις Pilates είναι κατάλληλες, αποτελεσματικές και ασφαλείς στην επίτευξη καλύτερης γενικής υγείας των γυναικών με διαβήτη τύπου 2 ενώ παράλληλα μειώνουν και τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης (Torabian et al., 2013). Τα μαθήματα Pilates έχουν ασκήσεις με αντιστάσεις οι οποίες ευνοούν την ανάπτυξη μυϊκής μάζας. Η αύξηση της μυϊκής μάζας μειώνει αντίστοιχα το ποσοστό λίπους στο σώμα. Επιπλέον η τακτική εξάσκηση με τη μέθοδο Pilates προσφέρει έλεγχο των επιπέδων σακχάρου, συμβάλλει στην καλύτερη καρδιαγγειακή λειτουργία και αυξάνει την ευαισθησία των ιστών στην ινσουλίνη (Ebrahimi et al., 2015; Nesreen et al., 2019). Ωστόσο, παρά τη θετική επίδραση

του Pilates, οι μελέτες δεν έχουν επαρκή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της τυχόν υπεροχής του Pilates, λόγω της μη ύπαρξης συγκριτικής μορφής άσκησης, καθώς στις σχετικές μελέτες η αγωγή σύγκρισης ήταν πρόγραμμα δίαιτας και φαρμακευτική αγωγή είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά. (Εικόνα 3.5). Κατά συνέπεια, φαίνεται απλά να αναδεικνύουν της θετικής επίδρασης της έναρξης σωματικής άσκησης σε ανάσκητα ή χαμηλής φυσικής δραστηριότητας άτομα.

## ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2

Μη ύπαρξη συγκριτικής μορφής άσκησης.

↓

Χαμηλή Μεθοδολογική Ισχύς

Υπεροχή Pilates? **ΟΧΙ**

Μελέτη	Δείγμα	Ομάδα Pilates	Άσκηση Σύγκρισης	Αποτέλεσμα (μεγαλύτερη μείωση)
Zolfaghari et al. 2015	Γυναίκες	Pilates	Δεν ακολουθήθηκε φυσική δραστηριότητα	FBG, HbA1c
Yucel et al. 2016	Γυναίκες	Pilates	Δίαιτα + Φαρμακευτική Αγωγή	Pilates HbA1, Κόπωση, ψυχολογικά συμπτώματα FBG, HbA1c
Melo et al. 2020	Μεγαλύτερες γυναίκες	Pilates & Δίαιτα + Φαρμακευτική αγωγή	Δίαιτα + φαρμακευτική Αγωγή	FBG, HbA1c
Abd EL-Monim et al. 2019	Γυναίκες παχύσαρκες	Pilates & Φαρμακευτική αγωγή	Φαρμακευτική Αγωγή	HbA1c

FBG, fasting blood glucose, γλυκόζη νηστείας στο αίμα, HbA1c, glycated hemoglobin, γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη

**Εικόνα 3.5.** Μελέτες σχετικά με την επίδραση του Pilates σε περιπτώσεις με διαβήτη τύπου 2. Παρά τη θετική επίδραση, οι μελέτες δεν έχουν επαρκή μεθοδολογική ισχύ για την υποστήριξη της τυχόν υπεροχής του Pilates, λόγω της μη ύπαρξης συγκριτικής μορφής άσκησης, καθώς στις σχετικές μελέτες η αγωγή σύγκρισης ήταν πρόγραμμα δίαιτας και φαρμακευτική αγωγή είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά.

### 3.3.5. Pilates και Ψυχική Υγεία

Όσο αφορά τη ψυχική υγεία η μέθοδος Pilates φαίνεται να βελτιώνει την αυτοεικόνα, τη διάθεση και την ποιότητα του ύπνου (Caldwell et al., 2009). Σύμφωνα με μετα-ανάλυση για το ρόλο της μεθόδου Pilates στον ύπνο με βάση το Δείκτη Ποιότητας ύπνου του Pittsburgh

(PSQI). Συνολικά η μέθοδος Pilates συνέβαλλε στην ποιότητα του ύπνου αλλά όχι στη μείωση των φαρμάκων για αυτόν(Chen et al., 2020).

Σε μελέτη που έγινε με την εθελοντική συμμετοχή γυναικών 55 έως 76 ετών οι οποίες χωρίστηκαν σε 2 ομάδες μία που ασκούσαν με βάση τη μέθοδο Pilates και μία με υδροάσκηση (aqua fitness) για έλεγχο της βελτίωσης παραμέτρων υγείας όπως, η ικανοποίηση από τη ζωή, η διάθεση, η αντίληψη της εκτίμησης από άλλα άτομα, η αντίληψη φυσικής εμφάνισης, η αντίληψη λειτουργικότητας και η συνολική φυσική κατάσταση, δεν βρέθηκε καμία διαφορά μεταξύ του Pilates και της υδροάσκησης όσον αφορά τη βελτίωση των παραμέτρων ψυχικής υγείας (Εικόνα 3.6).

Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι η μέθοδος Pilates είχε καλύτερα αποτελέσματα από την υδροάσκηση στη διατήρηση ή βελτίωση της ευκαμψίας στο κάτω μέρος του σώματος, καθώς ότι και, τόσο η μέθοδος Pilates όσο και η υδροάσκηση βοήθησαν στην αντιμετώπιση των πόνων στις αρθρώσεις και στην σπονδυλική στήλη ενώ και οι δύο βελτίωσαν τις παραμέτρους ψυχικής υγείας στον ίδιο βαθμό (Boguszewski et al., 2012).

## ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Μελέτη	Δείγμα	Pilates ----- Αποτέλεσμα Pilates	Άσκηση Σύγκρισης	Πιο αποτελεσματική Μέθοδος
Boguszewski et al. 2012	Γυναίκες (55-76 ετών)	Βελτίωση: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευκαμψία κάτω σώματος</li> <li>• Αρθρικοί πόνοι</li> <li>• Διάθεση</li> </ul>	<b>Υδροάσκηση</b> Βελτίωση: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευκαμψία κάτω σώματος</li> <li>• Αρθρικοί πόνοι</li> <li>• Διάθεση</li> </ul>	ΟΧΙ ΔΙΑΦΟΡΑ (εκτός ευκαμψία > Pilates)
Cruz-Ferreira et al. 2011	Γυναίκες  Ομάδα Pilates N= 38, 41.08 ετών  Ομάδα Ελέγχου N=24, 40 ετών	Mat Pilates exercises Βελτίωση: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ικανοποίηση από τη ζωή</li> <li>• αντίληψη της εκτίμησης από άλλα άτομα</li> <li>• αντίληψη φυσικής εμφάνισης,</li> <li>• αντίληψη λειτουργικότητας, συνολική φυσική κατάσταση</li> </ul>	<b>Φυσική δραστηριότητα</b> Βελτίωση: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ικανοποίηση από τη ζωή</li> <li>• αντίληψη της εκτίμησης από άλλα άτομα</li> <li>• αντίληψη φυσικής εμφάνισης,</li> <li>• αντίληψη λειτουργικότητας, συνολική φυσική κατάσταση</li> </ul>	ΚΑΜΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

**Εικόνα 3.6.** Τόσο η μέθοδος Pilates όσο και η υδροάσκηση βοήθησαν στην αντιμετώπιση των πόνων στις αρθρώσεις και στην σπονδυλική στήλη με υπεροχή του Pilates ως προς την ευκαμψία. Ωστόσο οι δύο βελτίωσαν τις παραμέτρους ψυχικής υγείας στον ίδιο βαθμό χωρίς σημαντική διαφορά μεταξύ τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### PILATES ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΚΕΡΔΟΦΟΡΙΑ

#### 4.1 Η Μέθοδος Pilates ως Ευκαιρία Επιχειρηματικής Κερδοφορίας

Η απήχηση της μεθόδου Pilates αυξήθηκε τις τελευταίες δύο δεκαετίες. Η μέθοδος Pilates χρησιμοποιείται ευρέως τόσο για εκγύμναση όσο και για αποκατάσταση. Το Pilates αποτελεί ένα δημοφιλές είδος άσκησης και βρίσκεται στη λίστα των 40 πιο δημοφιλών ειδών εκγύμνασης της δεκαετίας (Giannakou et al., 2020) αποτελώντας έναν από τους πιο ελκυστικούς τρόπους άσκησης για ευεξία, έλεγχο του σωματικού βάρους κ.ά. Οι γυναίκες φαίνεται να επιλέγουν αυτή τη μορφή άσκησης για τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας (Mazzarino et al., 2005). Το Pilates κατέκτησε την 6<sup>η</sup> θέση σε έρευνα του 2007 από την IDEA (International Dance Exercise Association) για τα πιο αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης από το 1999 (Lim et al., 2021). Στη βιομηχανία της σωματικής άσκησης, η Yoga και το Pilates ως ενιαίο σύνολο εμφανίζονται στη 2η θέση της παγκόσμιας κατάταξης (Singh et al., 2020). Το σύστημα αναζήτησης της Google έχει 16400000 αποτελέσματα για τον όρο Pilates ενώ 5 εκατομμύρια Αμερικανών κάνει Pilates (Di Lorenzo et al., 2014). Στην Ελλάδα το Pilates ανήκει στα 6 είδη άσκησης που επιλέγουν τα μέλη των γυμναστηρίων Ελλάδα σύμφωνα με έρευνα που έγινε στους ιδιοκτήτες και υπεύθυνους των γυμναστηρίων (Tsitskari et al., 2021). Επίσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 όπου αυξήθηκε η πρόσβαση των ατόμων σε διαδικτυακές πλατφόρμες εκγύμνασης, κυρίαρχη θέση στα διαδικτυακά προγράμματα άσκησης κατείχε το Pilates (Faulkner et al., 2021). Ακόμα η πανδημία του Covid-19 αύξησε τις αναζητήσεις για διαδικτυακές διαφημίσεις που αφορούσαν εξοπλισμό για Pilates όπως μπάλες (Verma, 2021). Στη συνέχεια ακολουθούν αναλυτικά τα στοιχεία για την απήχηση της μεθόδου και τα οικονομικά στοιχεία που αφορούν αυτή τη μέθοδο.

#### 4.2 FitnessTrends – Τάσεις στο Χώρο της Άσκησης

Κάθε χρόνο πραγματοποιούνται ετήσιες μελέτες για τις τάσεις στο χώρο της άσκησης (fitness trends). Οι μελέτες αυτές εκπορεύονται από το American College of Sports Medicine (ACSM) και δημοσιεύονται στο ACSM's Health & Fitness Journal στο τέλος κάθε έτους

(αναφορικά με τις τάσεις του επόμενου έτους). Υπεύθυνος συγγραφέας των μελετών αυτών είναι ο Walter R. Thompson, ο οποίος έχει διατελέσει και πρόεδρος του ACSM (Εικόνα 4.1, Εικόνα 4.2). Αυτές οι ετήσιες έρευνες αναφέρουν τις τάσεις της φυσικής κατάστασης υγείας σε εμπορικές (συνήθως κερδοσκοπικές εταιρείες), κλινικές (συμπεριλαμβανομένων προγραμμάτων ιατρικής φυσικής κατάστασης), κοινοτικά (μη κερδοσκοπικά) και εταιρικά τμήματα του κλάδου, ενώ συνεχίζουν να επιβεβαιώνουν τάσεις οι οποίες είχαν εντοπιστεί προηγουμένως. Η πρώτη σχετική μελέτη αφορά το έτος 2007, με τις κορυφαίες τάσεις να διατηρούνται στις πρώτες θέσεις έως σχεδόν και 2013, ενώ το 2014 και 2015 νέες τάσεις φαίνεται να κατακτούν τις πρώτες θέσεις. (Εικόνα 4.2). Ένα σημαντικό στοιχείο των μελετών αυτών αποτελεί τη διάκριση μεταξύ της έννοιας τάση (trend) και παροδικής μόδας (fad), με το δεύτερο να αφορά μορφές άσκησης οι οποίες δεν απέκτησαν διαχρονική διάρκεια στην προτίμηση ενός ευρέος ασκούμενου κοινού (π.χ. η μπάλα σταθερότητας, η στατική ποδηλασία σε εσωτερικούς χώρους).



**Εικόνα 4.1** Τάσεις στο χώρο της άσκησης από το έτος 2007 έως και το έτος 2015. Το Pilates, παρά τη μεγάλη απήχηση στο ασκούμενο κοινό δεν βρίσκεται στις πρώτες κορυφαίες τάσεις. Στη φωτογραφία απεικονίζεται ο υπεύθυνος των ετήσιων αυτών μελετών Walter R. Thompson (Thompson 2006; 2007; 2008; 2009; 2010; 2011; 2012; 2013; 2014).



**Εικόνα 4.2** Κορυφαίες τάσεις στο χώρο της άσκησης (Fitness Trends) από το 2015 έως το 2021 με το Pilates να μην εμφανίζεται σε αυτές.

Fitness Trends 2015 (Thomson, 2014).	Fitness Trends 2016 (Thomson, 2015).	Fitness Trends 2017 (Thomson, 2016).	Fitness Trends 2018 (Thomson, 2017).	Fitness Trends 2019 (Thomson, 2018).	Fitness Trends 2020 (Thomson, 2019).	Fitness Trends 2021 (Thomson, 2020).
Body weight training	Wearable technology	Wearable technology	Strength training	Wearable Technology	Wearable Technology	Online training
High-intensity interval training (HIIT)	Body weight training	Body weight training	High-intensity interval training	Group Training	High-intensity interval training (HIIT)	Wearable technology
Educated, certified and experienced fitness professionals	High-intensity interval training (HIIT)	High-intensity interval training (HIIT)	Group training	High-intensity interval training (HIIT)	Group training	Body weight training
Strength training	Strength training	Educated, certified and experienced fitness professionals	Wearable technology	Bodyweight Training	Training with free weights	Outdoor activities
Personal training	Personal training	Strength training	Body weight training	Employing Certified Fitness Professionals	Personal training	High-intensity interval training (HIIT)
Exercise and weight loss	Functional fitness	Group training	Educated	Yoga	Exercise is Medicine	Virtual training
Yoga	Fitness programs for older adults	Exercise is Medicine	Yoga	Personal Training	Body weight training	Exercise is Medicine
Fitness programs for older adults	Exercise and weight loss	Yoga	Personal training	Functional Fitness Training	Fitness program for older adults	Strength training with free weights
Functional fitness	Yoga	Personal training	Fitness programs for older adults	Exercise is Medicine	Health/wellness coaching	Fitness programs for older adults
Group personal training	Group personal training	Exercise and weight loss	Functional fitness	Health/Wellness Coaching. Exercise for Weight Loss	Employing certified fitness professionals	Personal training
Worksite health promotion	Worksite health promotion	Fitness programs for older adults	Exercise and weight loss	Mobile Exercise Apps	Exercise for weight loss	Health/wellness coaching
Outdoor activities	Wellness coaching	Functional fitness	Exercise is Medicine	Mobility/Myofascial Devices	Functional fitness training	Mobile exercise apps
Wellness coaching	Outdoor activities	Outdoor activities	Group personal training	Worksite Health Promotion and Workplace Well-being Programs	Outdoor activities	Employing certified fitness professionals
Circuit training	Sport-specific training	Group personal training	Outdoor activities	Outcome Measurements	Yoga	Functional fitness training
Core training	Flexibility and mobility rollers	Wellness coaching	Flexibility and mobility rollers	Outdoor Activities	Licensure for fitness professionals	Yoga
Sport-specific training	Smart Phone Exercise Apps	Worksite health promotion	Licensure for fitness professionals	Licensure for Fitness Professionals	Lifestyle medicine	Exercise for weight loss
Children and exercise for the treatment/prevention of obesity	Circuit training	Smartphone exercise apps	Circuit training	Small Group Personal Training	Circuit training	Group training
Outcome measurements	Core training	Outcome measurements	Wellness coaching	Post rehabilitation Classes	Worksite health promotion and workplace well-being programs	Lifestyle medicine
Worker incentive programs	Outcome measurements	Circuit training	Core training		Outcome measurements	Licensure for fitness professionals
Boot camp		Flexibility and mobility rollers	Sport-specific training		Children and exercise	Outcome measurements

Αν και δεν είναι στις κορυφαίες τάσεις άσκησης ... φαίνεται να έχει ευρύ κοινό και μεγάλη απήχηση κυρίως στις ηλικίες άνω των 40 ετών..



Walter R. Thompson

Ph.D., FACSM, ACSM-CEP®

πρώην πρόεδρος ACSM

Συγγραφέας των ετήσιων μελετών από το 2006.

Απαντήσεις από  
4.546  
ερωτηματολόγια

TABLE 2: Top 20 Worldwide Fitness Trends for 2022

Rank	Top 20 Worldwide Fitness Trends for 2022
1	Wearable technology
2	Home exercise gyms
3	Outdoor activities
4	Strength training with free weights
5	Exercise for weight loss
6	Personal training
7	High Intensity Interval Training
8	Body weight training
9	Online live and on-demand exercise classes
10	Health/wellness coaching
11	Fitness programs for older adults
12	Exercise is Medicine
13	Employing certified fitness professionals
14	Functional fitness training
15	Yoga
16	Mobile exercise apps
17	Online personal training
18	Licensure for fitness professionals
19	Lifestyle medicine
20	Group exercise training

The response rate was 3.5% with a total of 4,546 responses.

2<sup>η</sup> θέση στα πιο δημοφιλή προγράμματα άσκησης στην Ευρώπη

Allied Market Research



**Εικόνα 4.3.** Οι 20 κορυφαίες τάσεις στο χώρο της άσκησης για το έτος 2020. Το Pilates δεν περιλαμβάνεται σε αυτές παρά τη μεγάλη του απήχηση στο ασκούμενο κοινό καθώς σύμφωνα με την εταιρεία οικονομικών μελετών και επιχειρηματικής αγοράς AlliedMarketResearch, κατέχει τη 2<sup>η</sup> θέση στα πιο δημοφιλή προγράμματα άσκησης στην Ευρώπη και ιδιαίτερα στις ηλικίες άνω των 40 ετών. Στη φωτογραφία απεικονίζεται ο υπεύθυνος των ετήσιων αυτών μελετών Walter R. Thompson (Thompson, 2021).

Παρά το γεγονός ότι η μέθοδος Pilates δε φαίνεται να περιλαμβάνεται στις κορυφαίες τάσεις άσκησης από το 2016 έως και το 2022 (Εικόνες 4.2 και 4.3) έχει μεγάλη απήχηση και αποτελεί ισχυρή βιομηχανία όπως και θα αναλυθεί παρακάτω. Αξίζει να σημειωθεί, ότι στις περισσότερες αναλύσεις (βλέπε ενότητα επιχειρηματικής κερδοφορίας) το Pilates αντιμετωπίζεται αναπόσπαστα και από κοινού με τη Yoga, ως ενιαία ενότητα, ενδεχομένως λόγω της κοινής τους βάσης ως ολιστικές πρακτικές. Για το λόγο αυτό, κρίνεται απαραίτητο να γίνει μια σύντομη αναφορά στις διαφορές αλλά και στον κοινό τόπο των δύο αυτών πρακτικών που χαρακτηρίζονται ως ολιστικές στις οικονομικές μελέτες.

### 4.3 Συγκριτική αντιπαραβολή μεταξύ Pilates και Yoga

Στις οικονομικές αναλύσεις οι μέθοδοι Pilates και Yoga συνήθως αναφέρονται μαζί ως αναπόσπαστο διττό σύνολο ενδεχομένως λόγω της ολιστικής αντίληψης που τα χαρακτηρίζει. Μια κύρια διαφορά μεταξύ Pilates και Yoga αφορά την τεχνική αναπνοής. Στη Yoga, εφαρμόζεται η κοιλιακή (διαφραγματική) τεχνική αναπνοή, ενώ στο Pilates η θωρακική αναπνοή. Μια επίσης κύρια διαφορά, αποτελεί ότι η Yoga προβάλλει την ευκαμψία του σώματος, και σε ένα μάλλον υπερβολικό βαθμό για το μέσο άνθρωπο. Μάλιστα, η τάση υπερβολής ως προς την επίτευξη ή ακόμη και υπέρβαση ακραίων ορίων του αρθρικού εύρους κίνησης, ενδεχομένως να εγκυμονεί κινδύνους για τις περιπτώσεις των ατόμων που είτε έχουν προδιάθεση για αρθρικά προβλήματα είτε δεν έχουν την κατάλληλη προοδευτική προετοιμασία για να τις εφαρμόσουν. Στον αντίποδα, η μέθοδος Pilates προβάλλει τη σωστή τεχνική και την αίσθηση «επιμήκυνσης» κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.

Ωστόσο, οι σωματικές στάσεις που υιοθετούνται στη Yoga και το Pilates είναι συχνά πανομοιότυπες, χωρίς να μπορούν να διακριθούν από στάσεις που υιοθετούνται σε όλα τα κλασικά, μη ολιστικής προσέγγισης, προγράμματα άσκησης. Ακόμη και στην περίπτωση «ακραίων» σωματικών τοποθετήσεων, μια προσεκτική αναζήτηση σε κλασικά πλέον βιβλία όπως αυτό του Ιωάννη Χρυσάφη με τίτλο «Η Γυμναστική κατά το Σουηδικό Σύστημα» με 4<sup>η</sup> κατά σειρά έκδοση το έτος 1928 (Χρυσάφης, 1928) ή τη «Σουηδική Γυμναστική» του Ling έκδοση το 1932, δηλαδή πολύ πριν την έκδοση των βιβλίων του Joseph Pilates, διαπιστώνει κανείς τις ίδιες σωματικές στάσεις ως προτεινόμενο ασκησιολόγιο (Εικόνα 4.4-ΠΑΝΩ). Επιπλέον, διαπιστώνει και ειδικά κεφάλαια για τη χρήση της αναπνοής και εξειδικευμένες αναπνευστικές ασκήσεις (Χρυσάφης, 1928) (Εικόνα 4.4-ΚΑΤΩ). Επιπλέον, σε σχετικές επιστημονικές δημοσιεύσεις (Leopoldino et al., 2013) αλλά και σε σύγχρονες διαφημίσεις χώρων άσκησης Pilates εύκολα διαπιστώνει κανείς ότι το προτεινόμενο ως κορυφαίο ασκησιολόγιο δεν διαφέρει από αυτό ενός κλασικού προγράμματος άσκησης ισομετρικών και αργής ταχύτητας ισομετρικών ασκήσεων (Εικόνα 4.5). Κατά συνέπεια, η ευρεία απήχηση της μεθόδου Pilates δεν μπορεί να αποδοθεί στο ασκησιολόγιο που αυτά περιλαμβάνουν και, αναπόφευκτα, οδηγεί στην αναζήτηση άλλων ερμηνειών.

# Γιατί όχι «Σουηδική» Γυμναστική;

Σωστή σωματική στάση - Παράστημα

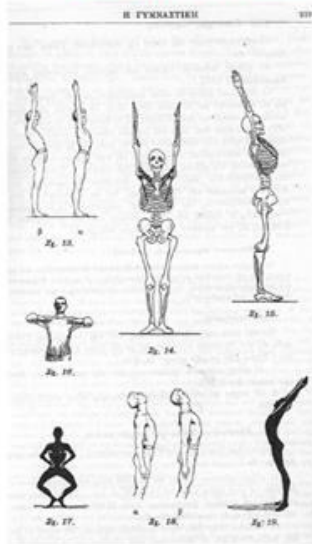


## Έκδοση 1914

1<sup>η</sup> Έκδοση: 1909



## Χρυσάφης (1914) 2<sup>η</sup> Έκδοση



## Pilates (1934) 1<sup>η</sup> Έκδοση



## Συμβολή των αναπνευστικών ασκήσεων στη σωστή σωματική στάση

(σελ 114 – 117)

## 2<sup>η</sup> Έκδοση 1914

1<sup>η</sup> Έκδοση: 1909



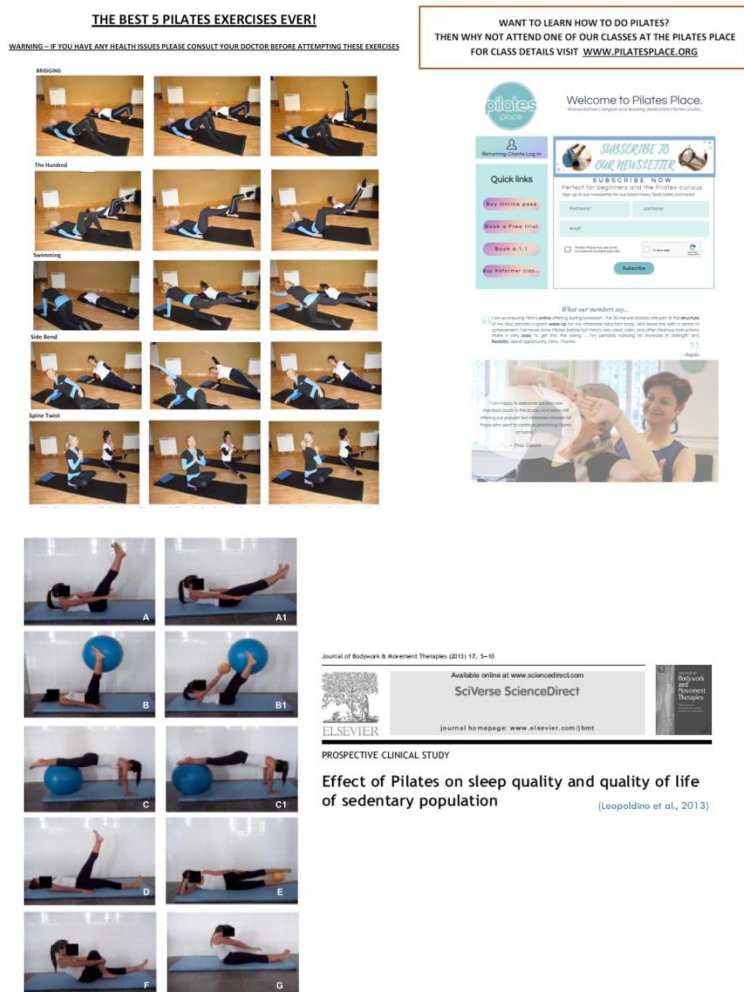
... το σπουδαιότερο των ωφελημάτων τα οποία επιδιώκουμε δια της γυμναστικής, είναι η ανάπτυξη του στήθους.



4<sup>η</sup> Έκδοση: 1928

**Εικόνα 4.4.** ΠΑΝΩ: Αποσπάσματα από το βιβλίο του Χρυσάφη (1928, 4<sup>η</sup> έκδοση, 1914 1<sup>η</sup> έκδοση) όπου αποτυπώνονται ευκρινώς οι όμοιες σωματικές στάσεις που αναδεικνύονται και στο βιβλίο του Pilates (1934, 1<sup>η</sup> έκδοση). ΚΑΤΩ: Οι επισημάνσεις με ειδικές ενότητες για την αξία των αναπνευστικών ασκήσεων και της στοχευμένης χρήσης της αναπνοῆς στο βιβλίο του Χρυσάφη.

## Σύγχρονο Pilates στο πάτωμα



**Εικόνα 4.5.** Σε σύγχρονες διαφημίσεις χώρων άσκησης Pilates (ΠΑΝΩ) και σε σχετικές επιστημονικές δημοσιεύσεις (Leopoldino et al., 2013) (ΚΑΤΩ) αλλά και σε εύκολα διαπιστώνει κανείς ότι το προτεινόμενο ως κορυφαίο ασκησιολόγιο δεν διαφέρει από αυτό ενός κλασικού προγράμματος άσκησης ισομετρικών και αργής ταχύτητας ισομετρικών ασκήσεων. Κατά συνέπεια, η ευρεία απήχηση της μεθόδου Pilates δεν μπορεί να αποδοθεί στην ιδιαιτερότητα του ασκησιολογίου και αναπόφευκτα οδηγεί στην αναζήτηση άλλων ερμηνειών.

## Γιατί όχι «Σουηδική» Γυμναστική;



Μέχρι τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα

↓  
στοχοθέτηση σωματικής άσκησης

ΑΓΟΡΙΑ: στρατιωτική προετοιμασία  
ΚΟΡΙΤΙΣΙΑ: κοινωνικός ρόλος –σύζυγοι & μητέρες  
(Brühwiler, 2017).

Μέσα δεκαετίας του 1940

↓  
Joseph Pilates απελευθερώνει το ασκησιολόγιο από το  
στρατιωτικό ή κοινωνικό του χαρακτήρα ...

... μέσω στοιχείων από πιο ελεύθερα συστήματα όπως, Yoga,  
Σωματική Αγωγή Αρχαίας Ρωμαϊκής και Ελληνικής περιόδου

↓  
οδός κοινωνικής διεύθυνσης και η ευρείας υιοθέτησης.

**Εικόνα 4.6.** ΠΑΝΩ: Εικόνα από πρόγραμμα ασκήσεων στο Αρσάκειο. ΚΑΤΩ: Εικόνα από πρόγραμμα ασκήσεων που καθοδηγεί ο ίδιος ο Joseph Pilates. Διακρίνεται η τάξη, η πειθαρχία και η απαίτηση σωματικού ελέγχου, κατά τη διατήρηση των σωματικών στάσεων ως κοινό χαρακτηριστικό των δύο προγραμμάτων άσκησης. (<https://history.arsakeio.gr/index.php/epikoinonia/90-nous-ygiis-en-somati-ygiei>).

Ενδεχομένως, η χρονική κοινωνικό-ιστορική συγκυρία δεν επέτρεψε στα σχεδόν παρόμοια συστήματα άσκησης του 19<sup>ου</sup> αιώνα να γίνουν δημοφιλή εξαιτίας του στρατιωτικού χαρακτήρα που τα συνόδευαν. Μέχρι τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, τα πατριωτικά ιδεώδη φαίνεται να καθόριζαν μια στρατιωτικά (για τα αγόρια) και κοινωνικού ρόλου (για τα κορίτσια) στοχοθέτηση της σωματικής άσκησης (Brühwiler, 2017). Όπως σημειώνει η Ingrid Brühwiler, (2017), μέχρι τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, οι εθνικοί και κοινωνικοί στόχοι της σωματικής άσκησης ήταν κοινοί για αγόρια και κορίτσια, ωστόσο διακρίνονται από μια σημαντική παράμετρο: τα αγόρια προετοιμάζονταν για τη στρατιωτική θητεία ενώ τα κορίτσια για το μελλοντικό τους ρόλο ως μητέρες. Είναι λοιπόν λογική η υπόθεση ότι το ασκησιολόγιο έπρεπε να αποτινάξει το μανδύα κάποιου στρατιωτικού ή κοινωνικού ρόλου προκειμένου να αποκτήσει δημοφιλία, και ο Joseph Pilates ήταν το πρόσωπο που αποτινάξε το μανδύα αυτό στα μέσα της δεκαετίας του 1940, δανειζόμενος στοιχεία από τη παρεμφερή Yoga και δίνοντας έτσι μια διαφορετική

πνοή σε ένα κατά τα άλλα κλασσικό ασκησιολόγιο όσον αφορά το Pilates στο πάτωμα (mat pilates). Η λειτουργική εκγύμναση που εισήγαγε μέσω των μηχανημάτων που κατασκεύασε ίσως να αποτελούσε σημαντική πρωτοπορία για την εποχή του. Η αποτίναξη του στρατιωτικού και κοινωνικού χαρακτήρα της άσκησης και η σύνδεσή της με πρόσωπα του καλλιτεχνικού χώρου (κυρίως χορευτές) έδωσε ενδεχομένως ένα πιο απελευθερωμένο «περιτύλιγμα» μέσω του οποίου επετεύχθη η κοινωνική διείσδυση και ευρεία υιοθέτηση.

### 4.3 Οικονομικές Αναλύσεις για Pilates

Ο χώρος της άσκησης αποτελεί μία ραγδαία αναπτυσσόμενη βιομηχανία παγκοσμίως με τις ευκαιρίες επιχειρηματικής κερδοφορίας να αυξάνονται . Κάθε χρόνο διαπιστώνεται δυναμική ανάπτυξη στο χώρο Ερευνητές και εξειδικευμένοι οργανισμοί, εταιρείες και περιοδικά στο χώρο του Marketing και του αθλητισμού δημοσιεύουν έπειτα από ενδελεχή έρευνα οικονομικές αναλύσεις στο χώρο της άσκησης (Εικόνα 4.7).

## Εταιρείες Marketing στον παγκόσμιο χώρο της Άσκησης

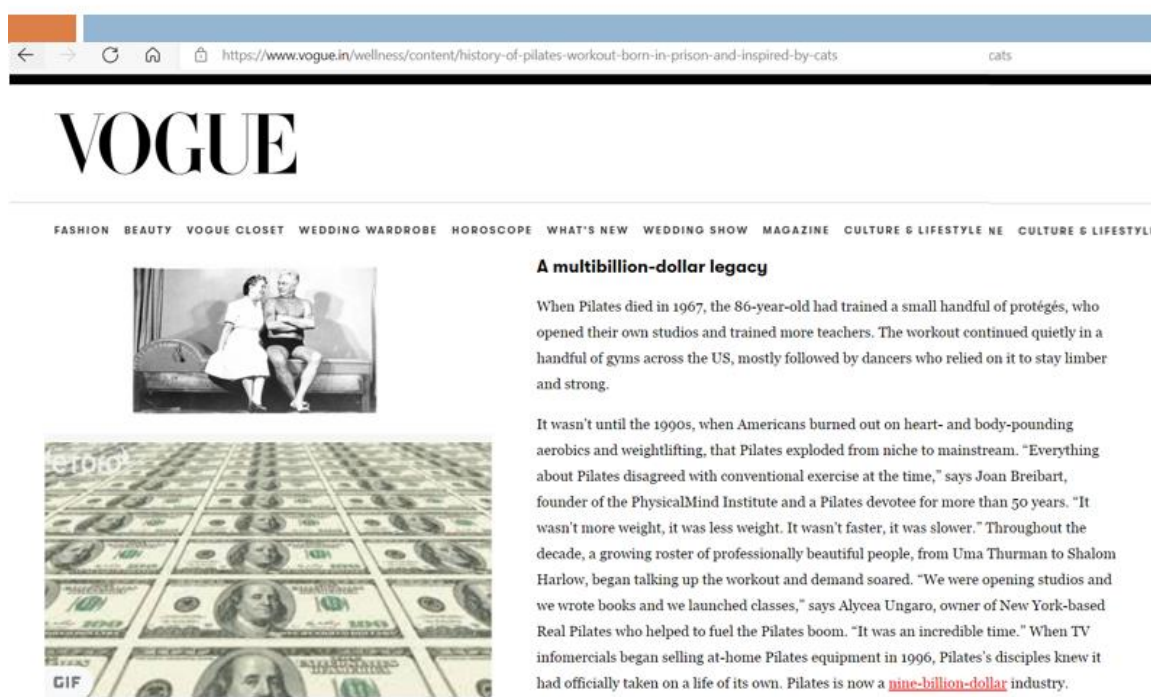
Όνομα-Επωνυμία	Είδος
Allied Market Research	Οργανισμός Marketing
Building a Business 101	Εταιρεία
Businesswire(bw)	Εταιρεία
Fact MR	Εταιρεία
Fitness Business Association (FBA)	Οργανισμός, Εταιρεία
Ibisworld	Εταιρεία
Maximazi Market Business PVD.LDT.	Εταιρεία
Musculoskeletal Care.	Περιοδικό
Research and Markets-The World Largest Market Store	Εταιρεία
Scientific Center of Innovative Researches (Economic and Finance Management Review)	Κέντρο, Οργανισμός
Technavio	Εταιρεία
Transparencymarketresearch	Εταιρεία

**Εικόνα 4.7.** Ενδεικτικοί οργανισμοί, εταιρείες και περιοδικά Marketing στο παγκόσμιο χώρο της άσκησης.

Η μέθοδος Pilates αναδεικνύεται ως μια ιδιαίτερα κερδοφόρα οικονομική επένδυση (Εικόνα 4.8) και αξίζει να σημειωθεί ότι η συντριπτική πλειοψηφία των οικονομικών αναλύσεων συνήθως αφορούν ενιαία το Pilates με το σύστημα της Yoga ως ολιστικές πρακτικές με κοινά στοιχεία.

Στην Ευρώπη αλλά και παγκοσμίως με βάση τη δραστηριότητα η αγορά των Pilates και Yoga έχει τις εξής κατηγορίες: Μαθήματα Yoga, Μαθήματα Pilates, εκπαίδευση για πιστοποίηση γιόγκα και Pilates, πωλήσεις εμπορευμάτων σχετικών με Yoga και Pilates. Η μέθοδος Pilates κατέλαβε τη δεύτερη θέση στα πιο δημοφιλή προγράμματα άσκησης στην Ευρώπη (Εικόνα 4.9 ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ, Allied Market Research).

## Pilates → A multibillion – dollar legacy



The image shows a screenshot of a Vogue article. At the top, the URL is <https://www.vogue.in/wellness/content/history-of-pilates-workout-born-in-prison-and-inspired-by-cats>. The Vogue logo is prominently displayed. Below the logo, there is a navigation bar with categories like FASHION, BEAUTY, VOGUE CLOSET, WEDDING WARDROBE, HOROSCOPE, WHAT'S NEW, WEDDING SHOW, MAGAZINE, CULTURE & LIFESTYLE. The main content area features a black and white photograph of Josephine Pilates sitting on a sofa. To the right of the photo is the article title "A multibillion-dollar legacy" and the beginning of the text. Below the text is a GIF showing a large stack of US dollar bills.

**A multibillion-dollar legacy**

When Pilates died in 1967, the 86-year-old had trained a small handful of protégés, who opened their own studios and trained more teachers. The workout continued quietly in a handful of gyms across the US, mostly followed by dancers who relied on it to stay limber and strong.

It wasn't until the 1990s, when Americans burned out on heart- and body-pounding aerobics and weightlifting, that Pilates exploded from niche to mainstream. "Everything about Pilates disagreed with conventional exercise at the time," says Joan Breibart, founder of the PhysicalMind Institute and a Pilates devotee for more than 50 years. "It wasn't more weight, it was less weight. It wasn't faster, it was slower." Throughout the decade, a growing roster of professionally beautiful people, from Uma Thurman to Shalom Harlow, began talking up the workout and demand soared. "We were opening studios and we wrote books and we launched classes," says Alycea Ungaro, owner of New York-based Real Pilates who helped to fuel the Pilates boom. "It was an incredible time." When TV infomercials began selling at-home Pilates equipment in 1996, Pilates's disciples knew it had officially taken on a life of its own. Pilates is now a **nine-billion-dollar** industry.

**Εικόνα 4.8.** Δημοσιεύματα ηλεκτρονικού τύπου που αναδεικνύουν το Pilates ως μια επιχειρηματική κληρονομιά αξίας πολλών δισεκατομμυρίων δολαρίων (<https://www.vogue.in/wellness/content/history-of-pilates-workout-born-in-prison-and-inspired-by-cats>).



# Κερδοφορία «χέρι-χέρι» με τη Yoga!

EUROPE PILATES AND YOGA STUDIOS MARKET, BY ACTIVITY TYPES

Pilates 2019 = 2<sup>η</sup> θέση στην Ευρώπη



Source: Primary Research, Government Publications, and AMR Analysis

Παγκοσμίως 2018 → 2025



(Allied Market Research, 2019)



**Εικόνα 4.9: ΠΑΝΩ:** Η αγορά Pilates στην Ευρώπη **ΚΑΤΩ:** Παγκόσμια αγορά Pilates&Yoga Studio για την περίοδο 2018-2025 Είναι εμφανής η οικονομική εξέταση των πρακτικών Pilates&Yoga ως διττή ενιαία επιχειρηματική ενότητα (Τροποποιημένο από AMR = Allied Market Research, <https://www.alliedmarketresearch.com/pilates-and-yoga-studios-market>).

#### 4. 4 Οικονομικά Στοιχεία για Studio Pilates

Τα Studio Pilates και Yoga αποτελούν επικερδείς επιχειρήσεις. Το 2017 η αγορά των Studio Pilates και Yoga άξιζε 87.926 εκατομμύρια δολάρια το 2017 ενώ εκτιμάται ότι θα φτάσει τα 215.811 εκατομμύρια δολάρια έως το 2025 (Εικόνα 4.10). Επίσης η αγορά των studioPilates & Yoga εκτιμήθηκε από την Allied Market στα 26.991,0 εκατομμύρια δολάρια το 2019 και αναμένεται να φτάσει 49.446,3 εκατομμύρια δολάρια έως το 2027 δηλαδή θα αυξηθεί με CAGR 13,05% από το 2021 έως το 2027 (Allied Market Research, 2021). Ένας ιδιοκτήτης studio Pilates έχει κέρδος 25-35% ενώ το κέρδος μπορεί μέσω του ανοίγματος παραρτημάτων (Building a Business 101, 2021). Η οικονομική μελέτη στο Prnewswire από τη Research Dive εκτιμά ότι η αγορά των Pilates και Yoga Studio αναμένεται να συγκεντρώσει 269.301,8 εκατομμύρια δολάρια έως το 2028, με CAGR 10,0% από το 2021 έως το 2028 (Research Dive, 2021). Στις Ηνωμένες Πολιτείες η αγορά των Studio Yoga και Pilates άγγιξε τα 12,82 δισεκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ το 2020 (Εικόνα 4.11) (Statista, 2021) ενώ το 2021 άγγιξε τα 9,7 δισεκατομμύρια δολάρια (Ibis World, 2021). Ακόμα σύμφωνα με την Fitness Business Association (FBA) αναφέρει για τις ΗΠΑ ότι από τα 100.000 γυμναστήρια το 31% είναι Studio ή Pilates (<https://member.afsfitness.com/content/fitness-studio-fact-sheet>. Τελευταία επίσκεψη 8/10/2021).

Στην Αυστραλία ηγετική θέση στην βιομηχανία της άσκησης έχουν τα StudioPilates συγκεκριμένα τα studio με επωνυμία KXPilates (Murray et al., 2021). Στο Ηνωμένο Βασίλειο η βιομηχανία των studio Pilates και Yoga αξίζει £659, απασχολεί 15. 001 άτομα και ο αριθμός των επιχειρήσεων είναι 4.534, με τις παρεχόμενες υπηρεσίες να περιλαμβάνουν μαθήματα διαζώσης, διαδικτυακά, υβριδικού τύπου μαθήματα κ.ά. (Ibis World, 2021). Στην Ευρώπη, ο τομέας άσκησης στον οποίο συμπεριλαμβάνεται και η αγορά των γυμναστηρίων, των κέντρων ψυχαγωγικής δραστηριότητας, των StudioYoga και Pilates, αποτελεί ένα ώριμο οικονομικά τομέα ενώ χώρες όπως η Γερμανία, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Γαλλία και η Ιταλία να ανήκουν στις χώρες με τα μεγαλύτερα μερίδια στην αγορά StudioYoga και Pilates(Εικόνα 4.12-ΠΑΝΩ) (Allied market research, 2021). Οι οικονομικές προβλέψεις δείχνουν κερδοφορία της συστηματικής τάξεως του 13% για την περίοδο από 2021-2030 στην Ευρωπαϊκή αγορά (Εικόνα 4.12-ΚΑΤΩ) (<https://www.alliedmarketresearch.com/europe-pilates-and-yoga-studios-market-A10850>). Σύμφωνα με το PMA-PilatesAlliance και Pilates Anytime, στην

Αμερική σε 230 ιδιοκτήτες Studio Pilates το 67% έχουν το Studio ως μόνιμη και μοναδική απασχόληση (Εικόνα 4.13).

## The Pilates & Yoga Studios Market



**Εικόνα 4.10.** Ρυθμός κερδοφορίας στην αγορά των Studio Pilates και Yoga. **ΠΑΝΩ:** Τροποποιημένα από (Α)

<https://www.researchandmarkets.com/reports/4828512/pilates-and-yoga-studios-market-by-activity>, (B)

<https://buildingabusiness101.com/how-to-start-your-own-pilates-studio/>(Γ) <https://www.prnewswire.com/news-releases/global-pilates-and-yoga-studios-market-anticipated-to-surpass-269-301-8-million-at-10-0-cagr-from-2021-to-2028---exclusive-report-276-pages-by-research-dive-301364159.html>(Δ) <https://www.researchdive.com/press-release/pilates-and-yoga-studios-market.html>.

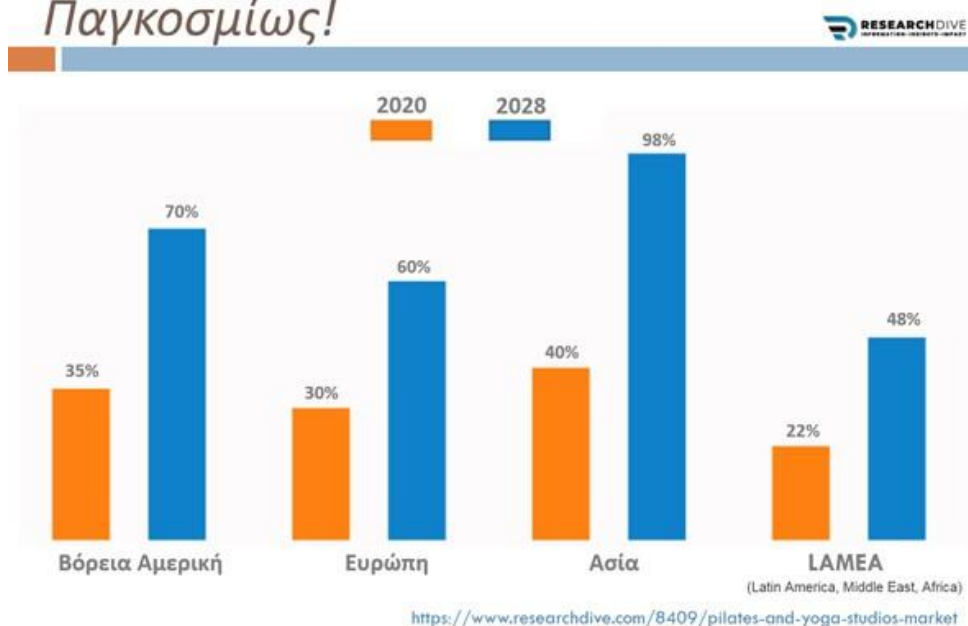
**ΚΑΤΩ:** Τροποποιημένο από <https://www.verifiedmarketresearch.com/wp-content/uploads/2020/11/Pilates-And-Yoga-Studios-Market-Size-And-Forecast.jpg>.

## Studio Pilates & Yoga = **Billions...**



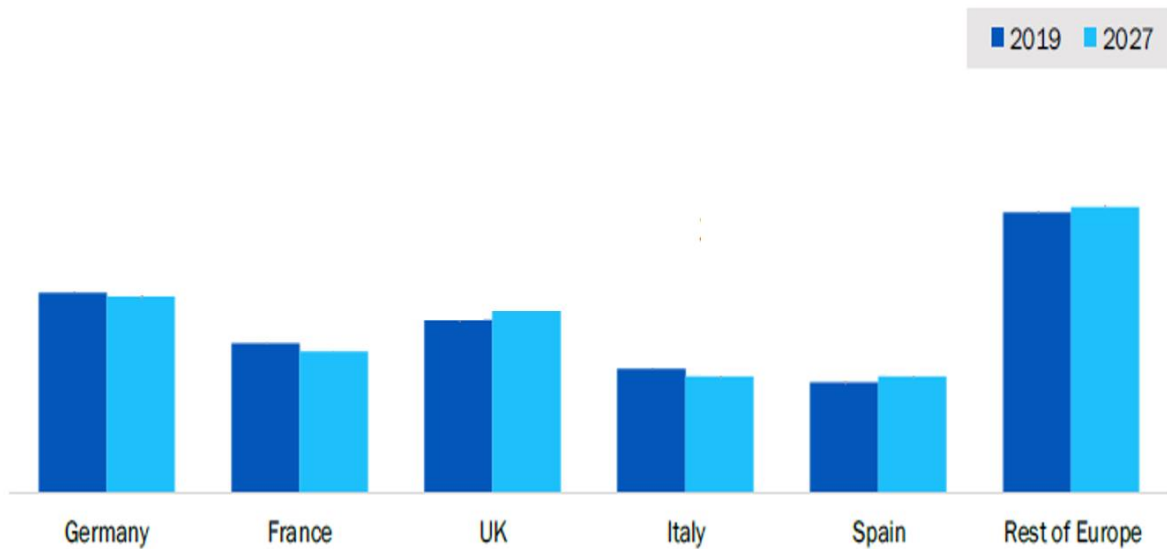
## Studio Pilates & Yoga = **Billions...**

Παγκοσμίως!



**Εικόνα 4.11. ΠΑΝΩ:** Η αγορά των studio Pilates και Yoga στις Ηνωμένες Πολιτείες από το 2010 έως το 2020 (Τροποποιημένο από <https://www.statista.com/statistics/1176777/pilates-and-yoga-studio-industry-market-size-us/>). **ΚΑΤΩ:** Προοπτική για διπλασιασμό της κερδοφορίας των Studio Pilates & Yoga ανά τον κόσμο έως το 2028! Με μεγαλύτερη επικράτηση στην αγορά της ΑΣΙΑΣ (LAMEA) (Τροποποιημένο από <https://www.researchdive.com/8409/pilates-and-yoga-studios-market>).

COMPARATIVE SHARE ANALYSIS OF EUROPE PILATES & YOGA STUDIOS MARKET FOR YOGA CLASSES, BY COUNTRY, 2019 & 2027 (%)



Source: Primary Research, Government Publications, and AMR Analysis

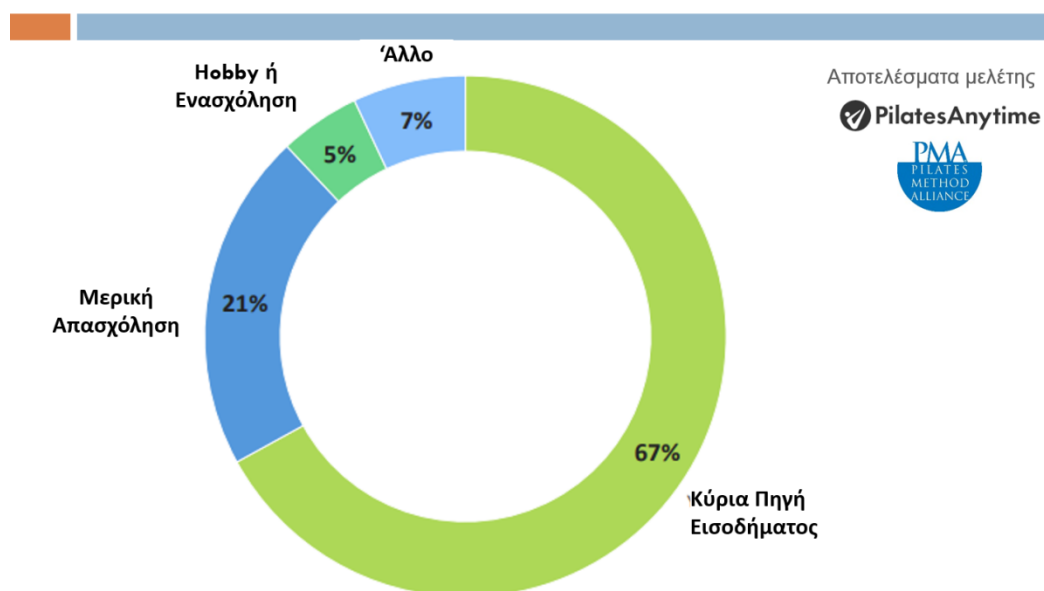
**EUROPE PILATES & YOGA STUDIOS MARKET**  
 OPPORTUNITIES AND FORECAST, 2021-2030

Europe Pilates & Yoga studios Market is expected to reach **\$71,156.6 million** by 2030.

Growing at a **CAGR of 13.0%** (2021-2030)

Εικόνα 4.12. Προβλεπόμενη κερδοφορία για επενδύσεις σε StudioPilates&Yoga στην Ευρωπαϊκή Αγορά. (<https://www.alliedmarketresearch.com/europe-pilates-and-yoga-studios-market-A10850>).

## Επαγγελματίες Pilates (USA, 2016)

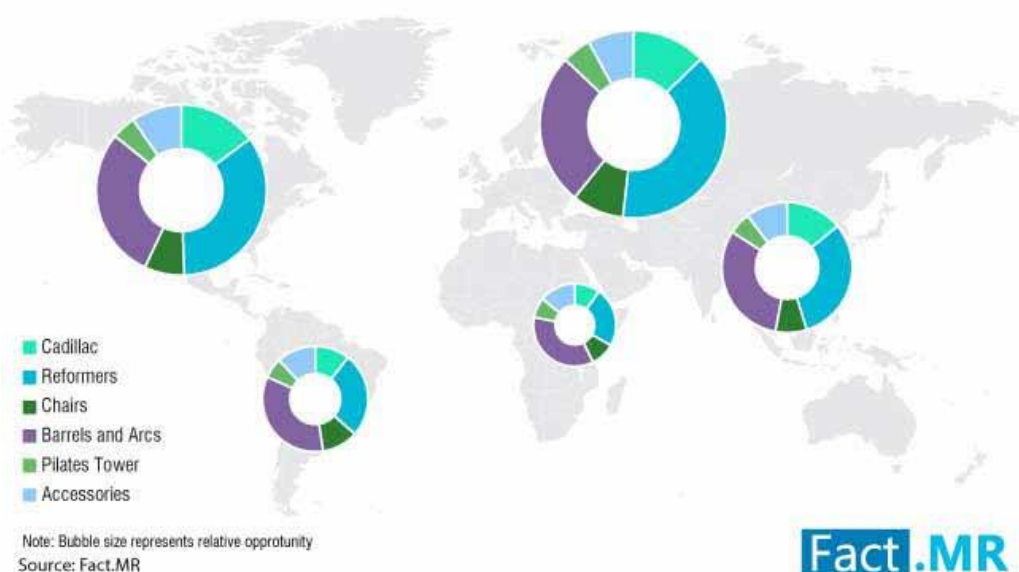


**Εικόνα 4.13.** Αποτελέσματα μελέτης των PMA Pilates Alliance και Pilates Anytime σε ιδιοκτήτες Studio Pilates στην Αμερική το 2016.

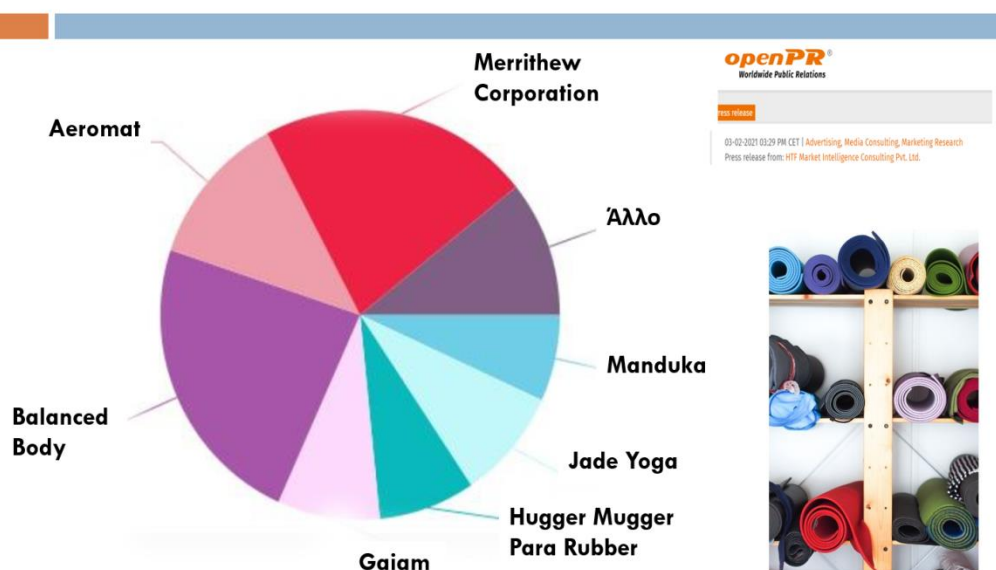
### 4.5 Οικονομικά Στοιχεία για πωλήσεις Εξοπλισμού Pilates

Οι πωλήσεις Εξοπλισμού Pilates παρουσιάζουν αύξηση τα τελευταία χρόνια. Σύμφωνα με τους οικονομικούς αναλυτές της Transparency market research η αγορά εξοπλισμού Pilates χωρίζεται στην αγορά πωλήσεων εξοπλισμού για προσωπικούς λόγους και στην αγορά πωλήσεων για επαγγελματικούς σκοπούς ([TransparencyMarketResearch, 2021](#)). Εκτιμάται ότι η παγκόσμια αγορά εξοπλισμού για Pilates θα έχει αύξηση άνω του CAGR (Compound Annual Growth Rate, Σύνθετος ετήσιος ρυθμός ανάπτυξης) 9% κατά την περίοδο πρόβλεψης, 2019-2023. Το 2018 παρατηρήθηκε η κατάκτηση του μεγαλύτερου μεριδίου της αγοράς από τομέα του εξοπλισμού Pilates με το ποσοστό του 58% ([Technavio, 2021](#)). Καθώς αυξάνεται η δημοτικότητα των studio Pilates αλλά και τα εξειδικευμένα παρεχόμενα προγράμματα αυξάνεται και η ζήτηση ειδικού εξοπλισμού. Στην παρακάτω εικόνα φαίνεται η ζήτηση στις διάφορες μορφές εξοπλισμού για Pilates ανά Ήπειρο σύμφωνα με έρευνα της Fact.Mr ([Εικόνα 4.14](#)).

## Global Pilates Equipment Market: Opportunity Analysis by Region



## Yoga and Pilates Mats Market is Booming Across Globe



**Εικόνα 4.14.** Ζήτηση εξοπλισμού Pilates. ΠΑΝΩ: ανά τύπο μηχανήματος και ανά Ήπειρο (<https://www.factmr.com/report/1945/pilates-equipment-market>). ΚΑΤΩ: ανά εταιρεία κατασκευής στρωμάτων άσκησης (<https://beinks.com/yoga-mat-industry/?v=f214a7d42e0d>).

#### 4.6 Στρατηγικές Προώθησης- Διαφήμισης
















Οι αθλητικοί οργανισμοί συμπεριλαμβανόμενων τα studioPilates και Yoga ακολουθούν συγκεκριμένες στρατηγικές προώθησης- διαφήμισης για να προσελκύσουν τους πελάτες τους. Τα κοινωνικά δίκτυα, οι διαφημίσεις με συγκεκριμένο περιεχόμενο κ.ά είναι απαραίτητα εργαλεία προώθησης των υπηρεσιών που προσφέρουν τα Studio Pilates και Yoga (Leonov et al., 2020). Επίσης χρήσιμο είναι για έναν ιδιοκτήτη Studio Pilates ένα διαδικτυακό επιχειρηματικό λογαριασμό (Business Profile) που θα περιέχει πληροφορίες για: Επαγγελματική Διεύθυνση του, τα προγράμματα και τις ώρες εκγύμνασης, WebsiteLink, τηλέφωνα επικοινωνίας και φωτογραφίες του Studio. Τα ίδια στοιχεία δημοσιεύονται και στα socialmedia: facebook, Instagram και twitter. Τα κόστη διαφήμισης μπορεί να φτάσουν τα \$2000 το χρόνο (Building a Business 101, 2021).

Ακόμα συνεργασίες με διάφορες εταιρείες όπως αεροπορικές για τη δημιουργία συνδυαστικών πακέτων μαθημάτων και την παροχή άλλων υπηρεσιών. Για παράδειγμα τα Studio Pilates και Yoga στο Ηνωμένο Βασίλειο (MyEscape και Nine Lives Yoga) έκλεισαν συνεργασία με την British Airways στοχεύοντας στην προσφορά συνεδριών διάρκειας μίας ώρας στο iXXrod στο Μπράιτον, με θέα στο South Downs και τις ακτές του Sussex (Ibis World, 2021).

#### 4.7 Προοπτικές και Τρόποι Επένδυσης στο χώρο του Pilates και Yoga

Σύμφωνα με τις παγκόσμιες οικονομικές μελέτες, οι προοπτικές κερδοφορίας στο χώρο του Pilates είναι καλές και της τάξεως από 11-13%, γεγονός που το αναδεικνύει ως ένα προσοδοφόρο επάγγελμα στο χώρο της άσκησης. Τα στοιχεία που επισημαίνονται ως κρίσιμα για έναν μελλοντικό επενδυτή ενός Studio Pilates περιλαμβάνουν λειτουργικά έξοδα όπως ενοίκιο χώρου, εξοπλισμού (εφάπαξ έξοδο έμφαση στη σωστή συντήρηση), διαφημίσεων κλπ και τη πληρωμή διοικητικού προσωπικού και των γυμναστών. Το κόστος εξοπλισμού μπορεί να αναδειχθεί σε μια σημαντική επένδυση καθώς τα ειδικά μηχανήματα έχουν μάλλον υψηλό κόστος και συνήθως δεν επαρκεί μόνο ένα τεμάχιο (Εικόνα 4.15). Σε διεθνές επίπεδο, συνίσταται και η πιστοποίηση από National Pilates Certification Programme (Building a Business 101, 2021) χωρίς βέβαια αυτό να είναι ανασταλτικό για την έναρξη της επιχείρησης. Θα πρέπει βέβαια να επισημανθούν οι διαφορές εκπαίδευσης των εγκυμναστών ανά χώρα, διαφορές που καθορίζουν και τις ανάγκες πιστοποίησης.



<p><b>4.010 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Cadillac Reformer</p>	<p><b>3.210 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Cadillac Trapeze</p>	<p><b>3.090 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Reformer With Tower</p>
<p><b>1.590 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Pedi Combo</p>	<p><b>1.590 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Barrel Arm Chair</p>	<p><b>1.170 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Pilates Chair</p>
<p><b>1.220 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Pilates Arm Chair</p>	<p><b>1.100 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Pilates Ladder Barrel</p>	<p><b>810 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Pilates Wall Tower</p>
<p><b>565 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Pilates High Mat</p>	<p><b>375 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Low Folding Mat</p>	<p><b>545 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Spine Corrector 3 in 1</p>
<p><b>665 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Pilates Wall Ladder</p>	<p><b>375 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Spine Corrector</p>	<p><b>220 € + ΦΠΑ</b></p>  <p>Pilates Arc Barrel</p>

**Εικόνα 4.15.** Ενδεικτικός εξοπλισμός για Pilates με μηχανήματα και ενδεικτικό κοστολόγιο.

Διάφορες στρατηγικές επένδυσης μπορούν να εφαρμοστούν από τους ιδιοκτήτες Studio Yoga και Pilates στοχεύοντας στην αύξηση του κέρδους των επιχειρήσεών τους. Οι στρατηγικές της εξαγοράς και τις συγχώνευσης σε εταιρίες των StudioYoga και Pilates όπως και η παροχή νέων εξελιγμένων διαδικτυακών μαθημάτων είναι καίριας σημασίας για την οικονομική ανάπτυξη των Studio Yoga και Pilates. Παράδειγμα εφαρμογής αυτών των στρατηγικών αποτελεί η ιαπωνική startupεταιρεία η Boothome, Inc. η οποία ίδρυσε την τη "BootHome", μια εταιρεία παγκόσμιου διαδικτυακού κέντρου άσκησης τον Αύγουστο του 2020 στοχεύοντας στην παγκόσμια επικοινωνία των ατόμων και στη διατήρηση της επαφής των ανθρώπων με τη άσκηση ([Pnewswire](#), [Research Dive](#)). Επίσης, η εταιρεία Restored Motion and Pilates το Νοέμβριο του 2020 ίδρυσε ένα Studio Pilates στο Χιούστον το οποίο βασίστηκε σε μία πρωτότυπη ιδέα, ένα νέο εγχείρημα με την ονομασία DUO-Coffee and Pilates, το οποίο δίνει στους ασκούμενους τη δυνατότητα να απολαμβάνουν τον αγαπημένο τους καφέ παράλληλα με την εξάσκησή τους ([Research Dive](#)).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### PILATES ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

#### 5.1 Είναι πράγματι λάθος η αντίληψη της Χριστιανικής Εκκλησίας;

Η Χριστιανική Εκκλησία έχει επανειλημμένα ασχοληθεί με μεθόδους που μέσω της ολιστικής προσέγγισης τους συμπεριλαμβάνουν την άσκηση του σώματος και αξιοποιούν το σώμα ως μέσον προώθησης των βαθύτερων στόχων τους. Ξενίζει φυσικά ότι το Pilates συμπεριλαμβάνεται μέσα σε τέτοιες μεθόδους, και είναι αναμενόμενο αυτή η άποψη να αντιμετωπίζεται ως ακραία και υπερβολική από την πλειοψηφία των πολιτών αλλά και των ασκούμενων οι οποίοι δεν έχει τύχει να διαπιστώσουν και την άλλη πλευρά.

Αυτό, δικαιολογείται μερικώς, καθώς στα περισσότερα γυμναστήρια και χώρους άσκησης αυτό που στην πράξη εφαρμόζεται ως μέθοδος Pilates είναι κατά κύριο λόγο μια κλασική μορφή άσκησης τύπου «σουηδικής άσκησης» με έμφαση στην ελεγχόμενη χρήση της αναπνοής αλλά και στην ελεγχόμενη εκτέλεση της κίνησης, έμφαση δηλαδή σε ένα στοιχείο που αποτελεί κοινό τόπο όλων των μορφών άσκησης, τη σωστή τεχνική εκτέλεση. Η σπουδαιότητα αυτών των δύο στοιχείων, δηλαδή των αναπνευστικών ασκήσεων αλλά και της ακρίβειας στην τεχνική εκτέλεση, επισημαίνονται στο βιβλίο του Ιωάννη Χρυσάφη σε ειδικές ενότητες όπως αποτυπώνεται στην 4<sup>η</sup> έκδοσή του το 1928 (βλέπε [Κεφάλαιο 4](#), [Εικόνα 4.4](#)).

Άλλωστε, τα οφέλη της σωστής χρήσης της αναπνοής κατά την εκτέλεση ασκήσεων είναι μια επιστημονικά τεκμηριωμένη αλήθεια που αποτυπώνεται στην επίδραση της συχνότητας και του βάθους της αναπνοής στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα ([Jerath & Barnes, 2009](#); [Wang & McGil, 1998](#)), και κανείς δεν μπορεί να οικειοποιείται την επιστημονική αλήθεια. Για παράδειγμα, ο [Lewit \(1980\)](#) αναφέρει ότι «καμία κίνηση δεν μπορεί να γίνει φυσιολογική εάν το πρότυπο της αναπνοής δεν είναι το ιδανικό». Ο [Page και συνεργάτες \(2010\)](#) αναφέρουν ότι «η διόρθωση του λανθασμένου προτύπου αναπνοής είναι σημαντικότερη για την επιτυχία οποιουδήποτε προγράμματος αποκατάστασης που απευθύνεται στο κινητικό σύστημα». Οι [Perri & Halford \(2004\)](#) επισημαίνουν τη σπουδαιότητα της μηχανικής της αναπνοής για τη στάση και τη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης. Οι [Gilbert, Chaitow και Bradley \(2013\)](#) στο βιβλίο τους «Recognizing and Treating Breathing Disorders: A Multi disciplinary Approach» σημειώνουν

χαρακτηριστικά «πουθενά στο σώμα δεν είναι πιο εμφανές το αξίωμα ότι η δομή ελέγχει τη λειτουργία απ' ό,τι στη σχέση του με την αναπνοή». Παρατίθεται το σχετικό απόσπασμα:

**Chapter 2.2., σελ. 23** *“Nowhere in the body is the axiom of structure governing function more apparent than in its relation to respiration. Any prolonged modifications of function – such as that involving the inappropriate breathing patterns displayed during hyperventilation – inevitably induces structural changes, for example involving the accessory breathing muscles and thoracic articulations. Ultimately, the self-perpetuating cycle of functional change creating structural modification, leading to reinforced dysfunctional tendencies can become complete, from whichever direction dysfunction arrives. For example: structural adaptations can prevent normal breathing function, and abnormal breathing function ensures continued structural adaptation stresses, and predictable changes, for example involving the scalene muscles (Hill & Eastwood 2011).»*

- Μήπως τελικά τα οφέλη των πολυδιαφημισμένων μεθόδων άσκησης με το Pilates να είναι ένα από αυτά, είναι παρόμοια με τα οφέλη της κλασσικής άσκησης;
- Μήπως η επιστημονικά τεκμηριωμένη αλήθεια για τα οφέλη της αναπνοής που παρουσιάζεται ως ένα ιδιαίτερο στοιχείο των μεθόδων αυτών είναι μια αλλά δεν έχει αξιοποιηθεί ή προβληθεί στα κλασσικά προγράμματα άσκησης;
- Μήπως η επιστημονικά τεκμηριωμένη επίδραση του τύπου αναπνοής αλλά και του σκόπιμου χρονισμού της με τις φάσεις της κίνησης, δεν έχει αξιοποιηθεί επαρκώς στα κλασσικά προγράμματα άσκησης, δίνοντας την ευκαιρία οικειοποίησης τους από ολιστικές αντιλήψεις;

# Μήπως είχε παραμεληθεί η στοχευμένη χρήση της αναπνοής;

Επιστημονικά τεκμηριωμένη αλήθεια το όφελος από τη σωστή χρήση αναπνοής μέσω της επίδρασης στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα ....

... ειδικά κατά την εκουσίως ρυθμιζόμενη αναπνευστική συχνότητα! (Jerath et al., 2000; Wang & McGill, 1998)

«... οι νευρικές αναπνευστικές δομές μπορεί να προσφέρουν το μηχανισμό που εξηγεί πως η αργή και βαθιά αναπνοή επιδρά στο αυτόνομο νευρικό σύστημα».

(Jerath et al. 2006)



“Πουθενά στο σώμα δεν είναι πιο εμφανές το αξίωμα ότι η δομή ελέγχει τη λειτουργία απ’ ότι στη σχέση με την αναπνοή”.

Chaitow, Gilbert, Morrison (2014)

“Καμία κίνηση δεν μπορεί να γίνει φυσιολογική εάν το πρότυπο της αναπνοής δεν είναι το ιδανικό”.

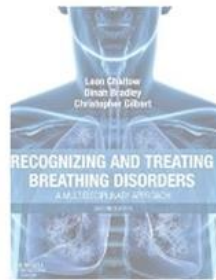
Lewit (1980)



Relation of faulty respiration to posture, with clinical implications

The relation of faulty respiration and posture of the spine and pelvis to cervical. Clinical implications affecting the motor system and the implications for motor rehabilitation are discussed.

put to the spinal column about halfway between the last thoracic vertebra and the sacrum (Fig. 1). These vertebrae stand on the flat dorsal costal weight. When there is abnormal curvature, lateral and anterior to the ribcage, the weight is not put to the vertebral column, and the spinal column has been put in the diaphragm position. The authors concluded correctly that



## Αναπνοή και Ολιστικές Πρακτικές

WHOLE HEALTH: CHANGE THE CONVERSATION

Advancing Skills in the Delivery of Personalized, Proactive, Patient-Driven Care

Diaphragmatic Breathing to Assist with Self-Management of Pain Clinical Tool

2014

Συμπερίληψη στα Κλινικά Εργαλεία σε προγράμματα ολιστικής προσέγγισης της υγείας.



[http://projects.hsl.wisc.edu/SERVICE/modules/30/M30\\_CT\\_Diaphragmatic\\_Breathing\\_to\\_Assist\\_with\\_Self\\_Management\\_of\\_Pain.pdf](http://projects.hsl.wisc.edu/SERVICE/modules/30/M30_CT_Diaphragmatic_Breathing_to_Assist_with_Self_Management_of_Pain.pdf)

**Εικόνα 5.1:** Η αξία της σωστής και στοχευμένης αναπνοής αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη βιολογική αλήθεια. Μήπως, αυτή δεν είχε προβληθεί επαρκώς στα κλασικά συστήματα άσκησης και βρήκε χώρο προβολής στα ολιστικά συστήματα;

Πριν να απαντήσει κανείς στο εάν είναι λάθος ή όχι η αντίληψη της Χριστιανικής Εκκλησίας απέναντι στις ολιστικές μεθόδους στις οποίες περιλαμβάνεται το Pilates, θα πρέπει φυσικά να γίνει μια γνωριμία με τις εκφράσεις αυτής της αντίληψης. Ιδιαίτερα, όταν αυτοί οι προβληματισμοί φαίνεται να μην απασχολούν μόνο τη Χριστιανική Εκκλησία αλλά και θρησκευόμενα που διαφοροποιούνται από αυτήν, όπως ο Μουσουλμανισμός (Εικόνα 5.2). Ανεξαρτήτως της μορφής της θρησκευτικής αντίληψης, κοινό στοιχείο προβληματισμού φαίνεται να αποτελεί ο κοινός τύπος με την πρακτική της Yoga, κάτι που εύκολα διαπιστώνεται σε διάφορα προωθητικά μέσα, με χαρακτηριστικότερη ίσως την δημιουργία της μορφής άσκησης που τιτλοφορείται ως Yogalates, από τη συνένωση των ονομάτων Yoga και Pilates καθώς είναι σύνηθες οι εκγυμναστές Pilates να ασκούν και την πρακτική της Yoga (Εικόνα 5.3). Οι προβληματισμοί για την επέκταση μιας δραστηριότητας πέρα από αυτή καθαυτή τη σωματική άσκηση αναδεικνύονται από επιστημονικές δημοσιεύσεις (Cagas, Biddle & Vergeer, 2020; Murphy, 2018; Brown, 2013). Επιπλέον, η εμφάνιση του Pilates ως συγκοινωνούν δοχείο με τη Yoga (Fernández-Rodríguez et al., 2021) σε συνδυασμό με την παραδοχή της πρακτικής αυτής ως κάτι που δεν αφορά τη σωματική από την κατά τεκμήριο γενέτειρά της, την Ινδία προβάλλει την αναγκαιότητα διερευνητικής εξέτασης των αντιλήψεων περί θρησκευτικής ασυμβατότητας.

## 5.2. Ποια είναι η προσέγγιση της Ορθόδοξης Χριστιανικής Εκκλησίας;

Η Ορθόδοξη Χριστιανική εκκλησία ενημερώνει συχνά τους πιστούς με έντυπα και με διοργάνωση Συνεδρίων, τα οποία επιμελούνται τα σχετικά γραφεία επί των αιρέσεων. Σε ότι αφορά τη μέθοδο του Joseph Pilates και επειδή αυτός δημιούργησε τη μέθοδό του επηρεασμένος από την ανατολική πρακτική της yoga και τις τεχνικές διαλογισμού και οραματισμού –μεταξύ άλλων, η Ορθόδοξη Εκκλησία θεωρεί ότι μας οδηγεί σε οδούς εξωχριστιανικούς. Η υιοθέτηση εννοιών, όρων και πρακτικών (π.χ. Yoga, TaiChi) που εκπορεύονται από ανατολικές θρησκευτικές αντιλήψεις (π.χ. Ινδουϊσμός, Ταοϊσμός) είναι ασύμβατη με την Ορθόδοξη Χριστιανική πίστη. Αντίστοιχοι προβληματισμοί διαπιστώνονται όμως και σε από άλλες Χριστιανικές Εκκλησίες (π.χ. Καθολική, Προτεσταντική) αλλά και από πιστούς μη Χριστιανικών Θρησκειών όπως του Μουσουλμανισμού (Εικόνα 5.2), οι οποίες απορρίπτουν συγκεκριμένες πρακτικές ως ασύμβατες με τη θρησκευτική τους αντίληψη και πίστη.

# Γιατί συνδέεται το Pilates με θρησκευτική ασυμβατότητα;

When an activity is more than just exercise: a scoping review of facilitators and barriers for yoga participation  
Jonathan S. Luger, David J. H. Bishop, & Louise Luger



Δεν είναι γυμναστική, αλλά λατρευτική πράξη

«Όπως κρείς όταν κάνουμε στην εκκλησία μετάνοια, είτε φαρξ, είτε βυθός δεν το κάνουμε για λόγους γυμναστικής, αλλά εκδηλώνουμε λατρεία προς το θεό. Το ίδιο είναι και αυτό».

Σε πολλές περιπτώσεις ... αποτελεί απλά μια ετικέτα, ένα πόλο έλξης για ένα κατά τα άλλα κλασικό ασκησιολόγιο.



Δύσκολο ... να διακριθεί από έναν μη γνώστη της Φυσικής Αγωγής ή της θρησκευτικής συνείδησης που συνδέεται με κάθε θρήσκευμα.

ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΙΚΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ: *Is Pilates permissible?*



**Εικόνα 5.2.** Αποτύπωση προβληματισμού θρησκευτικής ασυμβατότητας του Pilates. ΠΑΝΩ:

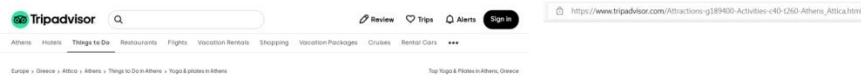
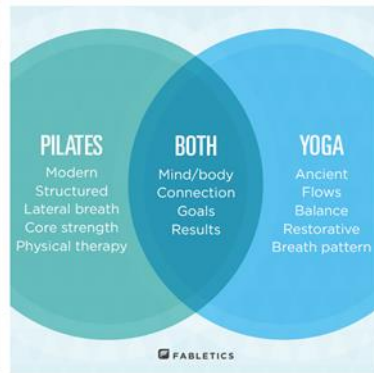
<https://orthodoxia.info/news/%CE%B1%CF%81%CE%B3%CE%BF%CE%BB%CE%AF%CE%B4%CE%BF%CF%82-%CE%B7-%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BF%CE%B9-%CF%80%CE%B9%CE%BB%CE%AC%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%B4%CE%B5%CE%BD-%CE%B5/>

ΚΑΤΩ: [https://www.askimam.org/public/question\\_detail/45487](https://www.askimam.org/public/question_detail/45487), ανάκτηση 11 Φεβρουαρίου 2022.

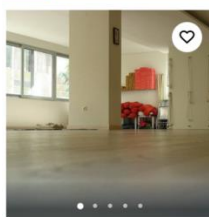


## Yogalates...

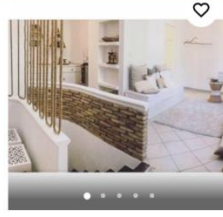
Με το ένα πόδι στην Ανατολή και το άλλο στη Δύση



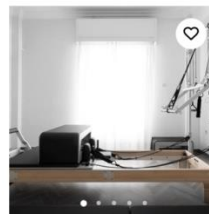
### Yoga & Pilates in Athens



**2. Open Space Studio**  
4.5 (12)  
Yoga & Pilates



**4. Swaha Yoga and Pilates Center**  
4.5 (13)  
Yoga & Pilates • Spas  
Thissio / Makriyanni  
By bally2021  
Tanya Popovič is a great yoga teacher, she did the traditional shivananda yoga trainings.



**19. 3 Circles Pilates**  
4.5 (Pangrati)  
Yoga & Pilates



**10. SivaOm School Of Yoga**  
4.5 (6)  
Yoga & Pilates  
Ilisia  
By Anastasassy  
Guru Siddhartha Shiv Khanna is one of a kind, teaching yoga on a spiritual, traditional Indian approach.

**Εικόνα 5.3.** Είναι σύνηθες το φαινόμενο ότι πολλοί εκπαιδευτές Pilates ασκούν παράλληλα και την πρακτική της Yoga και μάλιστα ο κοινός τόπος των δύο αυτών πρακτικών αποτυπώνεται στη μορφή άσκησης «Yogalates» από τη εξελικτική μίξη της Yoga – Pilates.

**ΠΑΝΩ:** <https://share.upmc.com/wp-content/uploads/2014/08/yoga-vs-pilates-graphic.png>  
<https://revitalizexpp.com.au/pilates-vs-yoga-whats-the-difference/>

**ΚΑΤΩ:** [https://www.tripadvisor.com/Attractions-g189400-Activities-c40-t260-Athens\\_Attica.html](https://www.tripadvisor.com/Attractions-g189400-Activities-c40-t260-Athens_Attica.html)



### 5.3. Κοινός τόπος Pilates με Πρακτικές Ανατολικών Θρησκειών

Συνεκτιμώντας τα παραπάνω, μπορεί να αιτιολογηθούν οι απόψεις που αποτυπώνουν τους εκπαιδευτές -«δασκάλους» ή και τα κέντρα – studio που επιχειρούν με αντικείμενο το Pilates, να επικοινωνούν –άμεσα ή έμμεσα- στους ανυποψίαστους ασκούμενους-«μαθητές» τους και νεοεποχίτικες ιδέες και πρακτικές. Είναι σύνηθες το φαινόμενο ότι πολλοί εκπαιδευτές Pilates ασκούν παράλληλα και την πρακτική της Yoga και μάλιστα κοινός τόπος των δύο αυτών πρακτικών αποτυπώνεται και στις Fitness trends ως «Yogalates» από τη εξελικτική μίξη της Yoga– Pilates (Thompson 2016;2017;2018;2019;2020;2021). Αυτός ο κοινός τόπος των δύο πρακτικών, αναδεικνύεται και στις διεθνείς οικονομικές αναφορές και μελέτες –βλέπε ενότητα 2.3. Η Μέθοδος Pilates ως Ευκαιρία Επιχειρηματικής Κερδοφορίας– όπου είναι σχεδόν αδύνατον να εντοπίσει κανείς αυτόνομη οικονομική μελέτη για το Pilates, ενώ όλες εντοπίζονται από κοινού –ως ενιαία προσέγγιση για επιχειρήσεις Pilates-Yoga.

Στη συνέχεια παρατίθενται κάποιες δημοσιοποιημένες διατυπώσεις στις οποίες μπορεί να ανατρέξει ο ενδιαφερόμενος για βαθύτερη ενημέρωσή του, διαφώτιση των τυχόν ασαφών θέσεων του και ενίσχυση των επιχειρημάτων του ή αντεπιχειρημάτων του.

*Ελένη Ανδρουλάκη, «Μέθοδος πιάτες: Η γιόγκα της Δύσης», Περιοδικό Διάλογος, Ιούλιος Σεπτέμβριος 2007 τ.49 σελ 10-13 .*

«Στις δυτικές κοινωνίες, όμως, οι πρακτικές αυτές δεν μεταφέρονται με την αυθεντική τους μορφή, δηλαδή ως άλλες θρησκείες, ουσιαστικά ξένες και ασυμβίβαστες με τον Χριστιανισμό. Απεναντίας, παρουσιάζονται με ποικίλα προσώπια προκειμένου να παγιώσουν τους ανθρώπους. Για τον Χριστιανισμό πίσω από το προσωπίο μιας δήθεν αθώας και ευεργετικής μεθόδου άσκησης και χαλάρωσης του ανθρώπου, κρύβεται ένα ξεχωριστό θρησκευτικό σύστημα ινδουιστικής προέλευσης.

Υπάρχει έντονο θρησκευτικό υπόβαθρο και όσοι είναι έχουν προχωρήσει αρκετά στα επίπεδα άσκησης, γνωρίζουν ότι το θρησκευτικό στοιχείο κυριαρχεί και ότι αυτά τα προγράμματα συχνά χρησιμοποιούνται ως βάση για να εξαπλωθούν αυτές οι θρησκείες στο δυτικό κόσμο.

*1<sup>η</sup> ανακοίνωση της Εκκλησίας της Ελλάδος -16 Ιουνίου του 2015.*

[http://www.ecclesia.gr/epikairota/main\\_epikairota\\_next.asp?id=1468](http://www.ecclesia.gr/epikairota/main_epikairota_next.asp?id=1468).

Στην Ελλάδα η Ορθόδοξη Εκκλησία έχει αντιμετωπίσει επίσημα το θέμα του Pilates στο πλαίσιο της Yoga και των εναλλακτικών θεραπειών, με δύο ανακοινώσεις, οι οποίες βρίσκονται αποτυπωμένες στην ιστοσελίδα της, ecclesia.gr.

Η πρώτη ανακοίνωση εκδόθηκε στις 16 Ιουνίου του 2015, με αφορμή την ανακήρυξη από τον ΟΗΕ της 21<sup>ης</sup> Ιουνίου ως «Παγκόσμιας Ημέρας Yoga». Στην ανακοίνωσή της η Εκκλησία της Ελλάδος αντιδρώντας στην καθιέρωση από τον ΟΗΕ Παγκόσμιας ημέρας για τη Yoga, προειδοποιούσε ότι αυτή «δεν είναι άσκηση» αλλά θεμελιώδες κεφάλαιο του ινδουισμού, και επομένως «δεν έχει καμία θέση στη ζωή των χριστιανών».

Στην ανακοίνωση που είχε εκδώσει τότε αναφερόταν:

*«Στο πλαίσιο του σεβασμού της θρησκευτικής ελευθερίας, η οποία στην Ελλάδα είναι συνταγματικώς κατοχυρωμένη και σεβαστή, αλλά και της ποιμαντικής της ευθύνης, 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 Ινδουισμού, έχει ποικιλομορφία σχολών, κλάδων, εφαρμογών και τάσεων και δεν αποτελεί “είδος άσκησης. Ως εκ τούτου η “Γιόγκα” τυγχάνει απολύτως ασυμβίβαστη με την ορθόδοξη χριστιανική πίστη μας και δεν έχει καμία θέση στη ζωή των χριστιανών».*

## **2<sup>η</sup> ανακοίνωση της Εκκλησίας της Ελλάδος.**

[http://www.ecclesia.gr/epikairota/main\\_epikairota\\_next.asp?id=3014](http://www.ecclesia.gr/epikairota/main_epikairota_next.asp?id=3014)

Η δεύτερη ανακοίνωση της Εκκλησίας της Ελλάδος (Τετάρτη 3 Ιουνίου 2020) αναφορικά με τη Yoga στην οποία αποδίδει «ποικιλομορφία σχολών, κλάδων, εφαρμογών και τάσεων», εκδόθηκε στις 3 Ιουνίου 2020 και έγινε με αφορμή τις προτάσεις και προτροπές διαφόρων φορέων και ειδικών, ως τρόπου αντιμετώπισης του άγχους κατά την περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού. Στην δεύτερη αυτή ανακοίνωση επαναλαμβάνονται τα επιχειρήματα της πρώτης με μερικές μικρές προσθήκες και καταλήγει στο ίδιο συμπέρασμα ότι η Yoga είναι απολύτως ασυμβίβαστη με την Ορθόδοξη Χριστιανική Πίστη και δεν έχει καμία θέση στην ζωή των Χριστιανών.

Το σχετικό ανακοινωθέν της Ιεράς Συνόδου γράφει:

«Περί «της τεχνικής της γιόγκα» και στο πλαίσιο του σεβασμού της θρησκευτικής ελευθερίας, η οποία στη χώρα μας είναι συνταγματικώς κατοχυρωμένη και σεβαστή, αλλά και της ποιμαντικής ευθύνης αυτής για την αποφυγή δημιουργίας κλίματος θρησκευτικού συγκρητισμού, ομοφώνως αποφάσισε να υπενθυμίσει στο χριστεπώνυμο πλήρωμα ότι η «γιόγκα» αποτελεί θεμελιώδες κεφάλαιο της θρησκείας του Ινδουισμού, διαθέτει ποικιλομορφία σχολών, κλάδων, εφαρμογών και τάσεων και δεν αποτελεί «είδος άσκησης». Ως εκ τούτου επισημαίνει για μία ακόμη φορά ότι η «γιόγκα» τυγχάνει απολύτως ασυμβίβαστη με την Ορθόδοξη Χριστιανική Πίστη μας και δεν έχει καμία θέση στην ζωή των χριστιανών».

#### **5.4. Θεολογία και Pilates.**

Είναι γεγονός ότι οι διάφοροι σύγχρονοι θεολόγοι αντιμετωπίζουν το θέμα της ενασχόλησης των πιστών με το Pilates διαβαθμισμένα. Κάποιοι κάνουν μερικώς αποδεκτή την εφαρμογή της μεθόδου αποκλειστικά σαν άσκηση, επισημαίνοντας τους κινδύνους της Ινδουϊστικής επιρροής και άλλοι την απορρίπτουν εξ'ολοκλήρου (*Περιοδικό Escape, άρθρο «Με το ένα πόδι στην Ανατολή και το άλλο στη Δύση», Μάρτιος 2001*).

Οι βασικοί λόγοι για τους οποίους απορρίπτεται παντελώς η μέθοδος, βασίζονται στο γεγονός, ότι η φιλοσοφία της Υογααποτελεί τον κεντρικό πυρήνα της μεθόδου Pilates και είναι αυτή που τη διαφοροποιεί από τα απλά προγράμματα ασκήσεων. Τα επιχειρήματα που επικαλούνται προέρχονται από τα επίσημα δελτία των διάφορων γυμναστηρίων που προσφέρουν την δυνατότητα Pilates.

Αυτά συγκεκριαλιώνονται στα παρακάτω:

- «Το Pilates δεν αποτελεί απλώς έναν τρόπο εκγύμνασης... Πρόκειται για μια φιλοσοφία που στην πράξη γίνεται τρόπος ζωής» ([www.therapeia.gr/pilates](http://www.therapeia.gr/pilates)).
- «Βασική αρχή και θεωρητικό υπόβαθρο του Πιλάτες είναι ο έλεγχος του κέντρου του σώματος, δηλαδή -και σύμφωνα με τις ανατολικές φιλοσοφίες- η ζώνη της κοιλιακής χώρας η οποία και ονομάζεται "Powerhouse" («οίκος της δύναμης»). Αυτή είναι σαφώς η βάση του όλου συστήματος Pilates και αντιστοιχεί κατά την ανατολική θεώρηση στο ηλιακό πλέγμα, που είναι το «τρίτο τσάκρα» ή η «κεντρική αποθήκη πράνα», σύμφωνα με τις εξωχριστιανικές αντιλήψεις. ([www.therapeia.gr/pilates](http://www.therapeia.gr/pilates)) (Εικόνες 5.4, 5.5).

- «Όλη μας η ζωή είναι κοιλιά», ισχυρίζονται κάποιοι δάσκαλοι Πιλάτες και εξηγούν πώς με το Πιλάτες ενεργοποιούνται τα μεταφυσικά ενεργειακά κέντρα (Εικόνα5.5).
- «Η μέθοδος λειτουργεί ενεργειακά βάσει συγκεκριμένων ασκήσεων που αφορούν το άνοιγμα των επτά [υποθετικών] ενεργειακών κέντρων» ([www.therapeia.gr/pilates](http://www.therapeia.gr/pilates)).
- «Στα δυτικά στοιχεία της εκγύμνασης ο Pilates ενσωμάτωσε «την ανατολική έμφαση στην ελεγχόμενη αναπνοή, τις ελεγχόμενες ασκήσεις και τη μεγάλη αυτοσυγκέντρωση».( <http://momentum-fitness-studio.com/pilates/history.html>).
- «Κάθε κίνηση...χρειάζεται την απόλυτη αυτοσυγκέντρωσή μας και εκτελείται άρτια μέσα από συνεχή ροή, ακρίβεια και συντονισμό με την αναπνοή και το κέντρο της δύναμης», δηλαδή με το κέντρο της «ενέργειας». Και για την είσοδο σε μια προπονητική ενότητα Pilates: «Παρατηρήστε την αναπνοή σας. Εισχωρήστε με όλες σας τις σκέψεις μέσα στο σώμα σας». (Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, σελ. 37).
- «...θα κάνουμε μερικές βαθιές αναπνοές...θ' αδειάσετε το μυαλό σας από σκέψεις και θα συγκεντρωθείτε στο σώμα σας, στην αναπνοή, στο ρυθμό των αισθήσεών σας... Με το πνεύμα μας κατευθύνουμε το κορμί μας και κάνουμε την αναπνοή να ενώνεται μαζί του». (José Rodriguez, *Pilates*, σελ. 42).
- Δεν πρόκειται δηλαδή για απλές εισπνοές και εκπνοές που συχνά χρησιμοποιούνται στη άσκηση, αλλά για τεχνικές αναπνοής διαλογισμού. (Ελ. Ανδρουλάκη, «Μέθοδος πιλάτες: Η γιόγκα της Δύσης», *Περιοδικό Διάλογος*, Ιούλιος Σεπτέμβριος 2007 τ.49 σελ 10-13).

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι η Ορθόδοξη Εκκλησία απορρίπτει όλες τις μεθόδους Pilates καθώς αν και αυτές διαφέρουν ως προς το βαθμό πρόσμειξής τους με τη yoga και με άλλες ανατολικής θρησκευτικής προέλευσης πρακτικές, δεν αναιρείται το γεγονός ότι στηρίζονται σε αντίληψη ασυμβίβαστη με τη χριστιανική πίστη (Εικόνα 5.4). Ειδικότερα –για τους μη γνώστες– αυτές φέρονται να αποτελούν μια ολισθηρή οδό που δυνητικά οδηγεί σε σχέση και κοινωνία με έναν άλλο «θεό», που δεν είναι ο Θεός της χριστιανικής πίστης, αλλά η απρόσωπη «Συμπαντική Ενέργεια» των ανατολικών θρησκείων. Επιπλέον, ιδιαίτερη έλξη ενδεχομένως δημιουργεί στο σύγχρονο άνθρωπο η αντίληψη ότι ο αυτός ο ίδιος διαμορφώνει και καθορίζει τη «σωτήρια» πορεία του στη ζωή, μια αντίληψη τελείως ασύμβατη με τη χριστιανική πίστη.

Στο σημείο αυτό, αναδύεται το ερώτημα, γιατί μια μορφή άσκησης συνδέεται ή θα πρέπει να συνδέεται με συνειδησιακής μορφής αντιλήψεις –όπως αυτή της θρησκευτικής συνείδησης.

*Μήπως η ολιστική αντίληψη είναι αυτή που τελικά αποτελεί το πρώτο σκαλοπάτι της ολίσθησης από την εφαρμογή ενός προγράμματος σωματικής άσκησης και διαμόρφωσης σε ένα πρόγραμμα συνειδησιακής άσκησης και διαμόρφωσης;*

## Γιατί συνδέεται το Pilates με θρησκευτική ασυμβατότητα;



... **ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ...**

... δυνητικά οδηγούν σε σχέση και κοινωνία με έναν άλλο «θεό», που δεν είναι ο Θεός της Χριστιανικής πίστης, αλλά η απρόσωπη «**Συμπαντική Ενέργεια**» των ανατολικών θρησκειών.

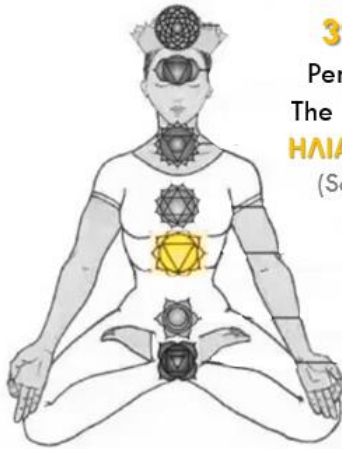
«**Συμπαντική Ενέργεια**» ... φαίνεται να ασκεί ιδιαίτερη έλξη στο σύγχρονο άνθρωπο, καθώς συνδέεται με την αντίληψη ότι ο αυτός ο ίδιος διαμορφώνει και καθορίζει τη «σωτήρια» πορεία του στη ζωή.

**Εικόνα 5.4.** Γιατί Συνδέεται το Pilates με Θρησκευτική Ασυμβατότητα;

<https://therapynashville.com/services/integrative-holistic-care/>

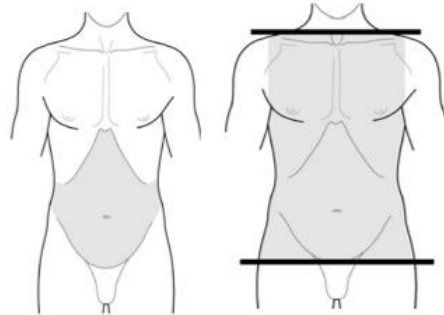
<https://schooloflifebg.com/en/modul-3/personal-development/8-connected-universe>

**3° Chakra:** any of several points of physical or spiritual energy in the human body according to yoga philosophy.



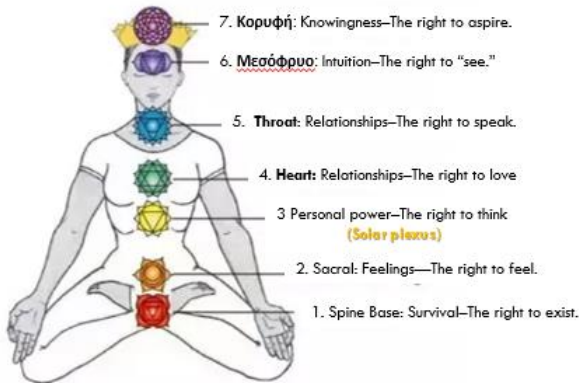
**3° Chakra**  
 Personal power  
 The right to think  
**ΗΛΙΑΚΟ ΠΛΕΓΜΑ**  
 (Solar plexus)

**The Powerhouse**  
 (the box)



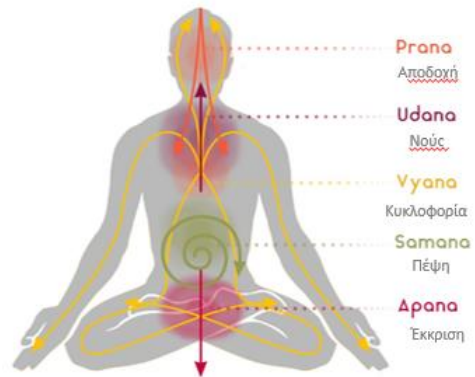
(Muscolino et al., 2004)

**Chakra:** any of several points of physical or spiritual energy in the human body according to yoga philosophy.



- 7. Κορυφή: Knowingness—The right to aspire.
- 6. Μεσόφρουο: Intuition—The right to "see."
- 5. Throat: Relationships—The right to speak.
- 4. Heart: Relationships—The right to love
- 3 Personal power—The right to think  
(Solar plexus)
- 2. Sacral: Feelings—The right to feel.
- 1. Spine Base: Survival—The right to exist.

**Prana:** is energy, vitality, power. It is the connecting link between the material world, consciousness and mind.



- Prana
- Αποδοχή
- Udana
- Νοῦς
- Vyana
- Κυκλοφορία
- Samana
- Πέψη
- Aprana
- Έκκριση

**Εικόνα 5.5:** Ανατομική αντιστοιχία για τα ενεργειακά κέντρα σύμφωνα με ανατολικές θεωρήσεις.

**ΠΑΝΩ:** <https://www.quora.com/What-is-the-meaning-and-explanation-for-each-chakra-names>

**ΚΑΤΩ:** "Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself."

[https://medium.com/@selva\\_55467/prana-7efcfbca7fb1](https://medium.com/@selva_55467/prana-7efcfbca7fb1)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η μέθοδος Pilates προβάλλεται και προωθείται ως σύστημα σωματικής εκγύμνασης. Στο σύστημα αυτό επαναλαμβάνονται συγκεκριμένες ασκήσεις που εκτελούνται στο πάτωμα (mat Pilates) ή με ειδικό εξοπλισμό για την ανάπτυξη και βελτίωση της δύναμης, της σταθερότητας και της ευκαμψίας, με προγράμματα να εφαρμόζονται είτε πρόγραμμα Pilates πραγματοποιείται σε ομαδικό τμήμα ή ατομικά.

#### 6.1. Η μέθοδος

Η μέθοδος Pilates χαρακτηρίζεται από 6 βασικές αρχές όπως διατυπώθηκαν από τον Joseph Pilates οι οποίες στοχεύουν στην συνένωση του σώματος με το νού. Οι αρχές αυτές είναι: το κέντρο (centering), η αυτοσυγκέντρωση (concentration), ο έλεγχος (control), η ακρίβεια (precision), η συνεχής ροή (flow) και ο χρονισμός της αναπνοής (breathing) (Wells et al., 2012).

Αναμφισβήτητα, η απήχηση της μεθόδου Pilates αυξήθηκε τις τελευταίες δύο δεκαετίες και βρίσκεται στη λίστα των 40 πιο δημοφιλών ειδών εκγύμνασης της δεκαετίας (Giannakou et al., 2020; Thompson 2016; 2017; 2018; 2019; 2020; 2021) με ιδιαίτερη απήχηση στις γυναίκες (Mazzarino et al., 2005). Το Pilates κατέκτησε την 6<sup>η</sup> θέση σε έρευνα του 2007 από την IDEA (International Dance Exercise Association) για τα πιο αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης από το 1999 (Lim, et al., 2021). Η ίδια εικόνα αποτυπώνεται και στην επιχειρηματική βιομηχανία της άσκησης όπου το Pilates – ανασπόμετο από τη Yoga– κατατάσσεται παγκοσμίως στη 2<sup>η</sup> θέση των κερδοφόρων επιχειρηματικών δράσεων στο χώρο της άσκησης (Singh et al., 2020), με 5 εκατομμύρια Αμερικανών να φαίνονται ότι ασκούν Pilates (Di Lorenzo et al., 2014). Στην Ελλάδα το Pilates ανήκει στα 6 είδη άσκησης που επιλέγουν τα μέλη των fitness club, σύμφωνα με σχετική έρευνα (Tsitskari et al., 2021). Επίσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, στη γενικότερη τάση αύξησης της διαδικτυακής εκγύμνασης το Pilates ήταν μεταξύ των επιλεγόμενων μεθόδων (Faulkner et al., 2021) ενώ παράλληλα αυξήθηκε και η διαδικτυακή αναζήτηση και αγορά σχετικού εξοπλισμού (Verma, 2021).

## 6.2. Pilates και ασκησιακή ωφέλεια

Η μέθοδος Pilates είναι πολύ δημοφιλής στις μέρες μας και όλο και περισσότερα άτομα την επιλέγουν ως μέθοδος εξάσκησης (Cruz-Ferreira et al., 2011). Υπάρχουν πολλές μελέτες που καταλήγουν σε ευεργετικά οφέλη της μεθόδου Pilates, και οι οποίες επικεντρώνονται σε σοβαρά προβλήματα υγείας υψηλής συχνότητας στο γενικό πληθυσμό όπως ο καρκίνος του μαστού, η οσφυαλγία, ο διαβήτης τύπου 2 αλλά και ψυχολογικά προβλήματα όπως τα προβλήματα ύπνου (Eliks et al., 2019, Miranda et al., 2018, Wells et al., 2014), με κυρίαρχο αυτό της οσφυαλγίας. Στο σύνολο αυτών των μελετών πράγματι αναδεικνύεται βελτίωση μέσω της μεθόδου Pilates. Εντούτοις, αυτή η βελτίωση δεν μπορεί να αποδοθεί σε αυτή καθαυτή την μέθοδο Pilates αλλά μάλλον στα ευεργετικά οφέλη οποιασδήποτε μορφής άσκησης, ιδιαίτερα σε ανάσκητο πληθυσμό (Schroeder et al., 2017; Pluhar, et al., 2019), καθώς η πλειοψηφία των σχετικών μελετών είναι χαμηλής μεθοδολογικής ισχύος λόγω της απουσίας συγκριτικών μορφών άσκησης. Η επιλογή του Pilates από κατά κύριο λόγο ανάσκητο και χαμηλής φυσικής κατάστασης πληθυσμό (κυρίως μεσήλικες γυναίκες, μη δραστήριες, και με σημαντικό ποσοστό μυοσκελετικών ενοχλήσεων ή πόνου) (deSouza & Vieira 2006) συνάδει με την θετική επίδραση της έναρξης οποιασδήποτε μορφής σωματική άσκηση σε ανάσκητα ή μη φυσικά δραστήρια άτομα.

## 6.3. Pilates και επιχειρηματική κερδοφορία

Τόσο τα studio Pilates όσο και ο εξοπλισμός για την εκγύμναση αποτελούν τεράστιες οικονομικά βιομηχανίες. Με βάση τις διεθνείς οικονομικές μελέτες, η μέθοδος Pilates είναι σε κορυφαία θέση όσο αφορά τις πωλήσεις εξοπλισμού αλλά και τη σίγουρη κερδοφορία των studio Pilates (AlliedMarketResearch), καταλαμβάνοντας τη 2η θέση στα πιο δημοφιλή προγράμματα άσκησης στην Ευρώπη (AlliedMarketResearch).

Στη συντριπτική τους πλειοψηφία, οι σχετικές μελέτες συνήθως αναλύουν τα οικονομικά στοιχεία αναπόσπαστα για Pilates και τη Yoga, αναδεικνύοντας έτσι την κοινή αντίληψη που χαρακτηρίζει αυτές τις δύο πρακτικές αλλά και την κοινή αντίληψη των συμμετεχόντων σε αυτές. Στην οπτική της κερδοφορίας μιας τέτοιας επένδυσης, καταγράφεται ότι το 2017 η αγορά των Studio Pilates-Yoga ανερχόταν στα 87.926 εκατομμύρια δολάρια, ενώ εκτιμάται ότι θα φτάσει τα 215.811 εκατομμύρια δολάρια έως το 2025. Η αγορά studio Pilates-Yoga εκτιμήθηκε από την AlliedMarket στα 26.991,0 εκατομμύρια δολάρια για το έτος 2019,



και αναμένεται να φτάσει τα 49.446,3 εκατομμύρια δολάρια έως το 2027, δηλαδή θα αυξηθεί με CAGR 13,05% από το 2021 έως το 2027 ([AlliedMarketResearch, 2021](#)).

Αντίστοιχες αυξητικές τάσεις κερδοφορίας καταγράφονται και για Ηνωμένες Πολιτείες η (Statista, 2021; [IbisWorld, 2021](#)) την Αυστραλία ([Murray et al., 2021](#)), και το Ηνωμένο Βασίλειο ([IbisWorld, 2021](#)). Ενδεικτικά, σύμφωνα με μελέτη των PMA Pilates Alliance και Pilates Anytime, στην Αμερική σε σύνολο 230 ιδιοκτητών Studio Pilates, το 67% έχουν το studio ως μόνιμη και μοναδική απασχόληση. Στην Ευρώπη, ο τομέας άσκησης στον οποίο συμπεριλαμβάνεται και η αγορά των Παρόμοια αυξητική κερδοφόρα τάση παρουσιάζουν και οι πωλήσεις εξοπλισμού Pilates παρουσιάζουν ([Transparency MarketResearch, 2021](#); [Technavio, 2021](#)).

#### **6.4. Pilates και θρησκευτική συνείδηση**

Παρά την αναμφισβήτητη επικράτηση της μεθόδου Pilates στη βιομηχανία της άσκησης, θα πρέπει να επισημανθούν και οι απόψεις που φέρουν τη μέθοδο αυτή ως πρακτική συνειδησιακής άσκησης και διαμόρφωσης παρά μια πρακτική καθαρά σωματικής άσκησης. Σε αυτή την κατεύθυνση, ενδεχομένως ξενίζει η αντίληψη της Χριστιανικής Εκκλησίας που θέτει το Pilates ως ασύμβατο με τη Χριστιανική πίστη. Ωστόσο, οφείλει ο αναγνώστης και ο χρήστης της μεθόδου αυτής, να εξετάσει και να γνωρίζει τις βάσεις πάνω στις οποίες θεμελιώνεται αυτή η ασυμβατότητα, ώστε να μπορεί να ανιχνεύσει και εντοπίσει τις περιπτώσεις αυτής της ασυμβατότητας. Η γνώση αυτή είναι ιδιαίτερα αναγκαία, καθώς οι εκφάνσεις της μεθόδου Pilates ποικίλλουν, με την ιδιαίτερη αντίληψη του εκγυμναστή να καθορίζει και την κατεύθυνση εφαρμογής της, ιδιαίτερα εάν αυτός συμβαίνει να συνασκεί και την πρακτική της Yoga, που από κοινού με το Pilates εντάσσονται από τις οικονομικές μελέτες της βιομηχανίας της άσκησης στις ολιστικές προσεγγίσεις. Επιπλέον, η χαμηλή θρησκευτικότητα ([Εικόνα 6. 1](#)) των συμμετεχόντων σε ολιστικές πρακτικές ([Park et al., 2015](#); [Penman et al. 2012](#)) επίσης αιτιολογεί την μη ανίχνευση και εντοπισμό των συνειδησιακών χαρακτηριστικών τους, και ειδικότερα εκείνων που συνδέονται με τη διαμόρφωση της θρησκευτικής συνείδησης

Χρόνια συνεχούς άσκησης	Χριστιανοί (Καθολικοί, Ορθόδοξοι, Προτεστάντες κλπ)	Αθρησκοί, Άθεοι, Αγνωστικιστές	Χωρίς θρησκευτικά πνευματικά πιστεύω	Βουδδιστές	Άλλο
<b>Συνολικά</b>	<b>35%</b>	<b>25%</b>	<b>28%</b>	<b>6%</b>	<b>0.06%</b>
0-1 έτη	43%	26%	23%	4%	0.03%
2-3 έτη	37%	24%	27%	6%	0.05%
4-5 έτη	32%	25%	31%	7%	0.06%
6-7 έτη	28%	27%	26%	9%	0.05%
8-9 έτη	28%	26%	29%	9%	0.06%
10-14 έτη	30%	29%	28%	4%	0.09%
15+ έτη	33%	21%	28%	8%	0.10%

**Εικόνα 6.1.** Ποσοστό (%) συμμετοχής σε προγράμματα ολιστικής πρακτικής ανά θρησκευτική πίστη (Penmanetal. 2012).

Σε αυτή την οπτική, η Ορθόδοξη Εκκλησία φαίνεται να απορρίπτει όλες τις μεθόδους Pilates καθώς αν και αυτές διαφέρουν ως προς το βαθμό πρόσμειξης τους με τη Yoga και με άλλες ανατολικής θρησκευτικής προέλευσης πρακτικές, δεν αναιρείται το γεγονός ότι στηρίζονται σε αντίληψη ασυμβίβαστη με τη χριστιανική πίστη. Σε πολλές περιπτώσεις, ο όρος Pilates αποτελεί απλά μια «ετικέτα», ένα πόλο έλξης, για ένα κατά τα άλλα κλασσικό πρόγραμμα άσκησης, εντούτοις αυτό δεν είναι εύκολο να διακριθεί από ένα μη γνώστη, τόσο όσον αφορά τη φυσική αγωγή όσο και όσον αφορά τη θρησκευτική συνείδηση που συνδέεται με κάθε θρησκεία. Κατά συνέπεια, φαίνεται να είναι όχι μόνο βάσιμη αλλά και αιτιολογημένη η αντίληψη της Ορθόδοξης Χριστιανικής Εκκλησίας, ότι οι μέθοδοι Pilates αποτελούν μια ολισθηρή οδό, που δυνητικά οδηγεί σε σχέση και κοινωνία με έναν άλλο «θεό», που δεν είναι ο Θεός της χριστιανικής πίστης, αλλά η απρόσωπη «Συμπαντική Ενέργεια» των ανατολικών θρησκειών. Αυτή η «Συμπαντική Ενέργεια» ενδεχομένως να ασκεί ιδιαίτερη έλξη δημιουργεί στο σύγχρονο άνθρωπο, καθώς συνδέεται με την αντίληψη ότι ο αυτός ο ίδιος διαμορφώνει και καθορίζει τη «σωτήρια» πορεία του στη ζωή, μια αντίληψη τελείως ασύμβατη με τη χριστιανική πίστη. Η εμφάνιση του Pilates ως συγκοινωνούν δοχείο με τη Yoga (ενδεικτικά, Fernández-Rodríguez et al., 2021) δικαιολογεί τις αντιλήψεις περί ασυμβατότητας, καθώς η κατά τεκμήριο γενέτειρα της Yoga χαρακτηρίζει τη Yoga ως «την Τέχνη και Επιστήμη του Ζείν» και υπογραμμίζει ότι (Εικόνα 6.2):

*«Η Yoga δεν αφορά τη σωματική άσκηση αλλά την ανακάλυψη των αισθήσεων της ενοποίησης\* με τους ανώτερους εαυτούς μας, τον κόσμο και τη Φύση»*

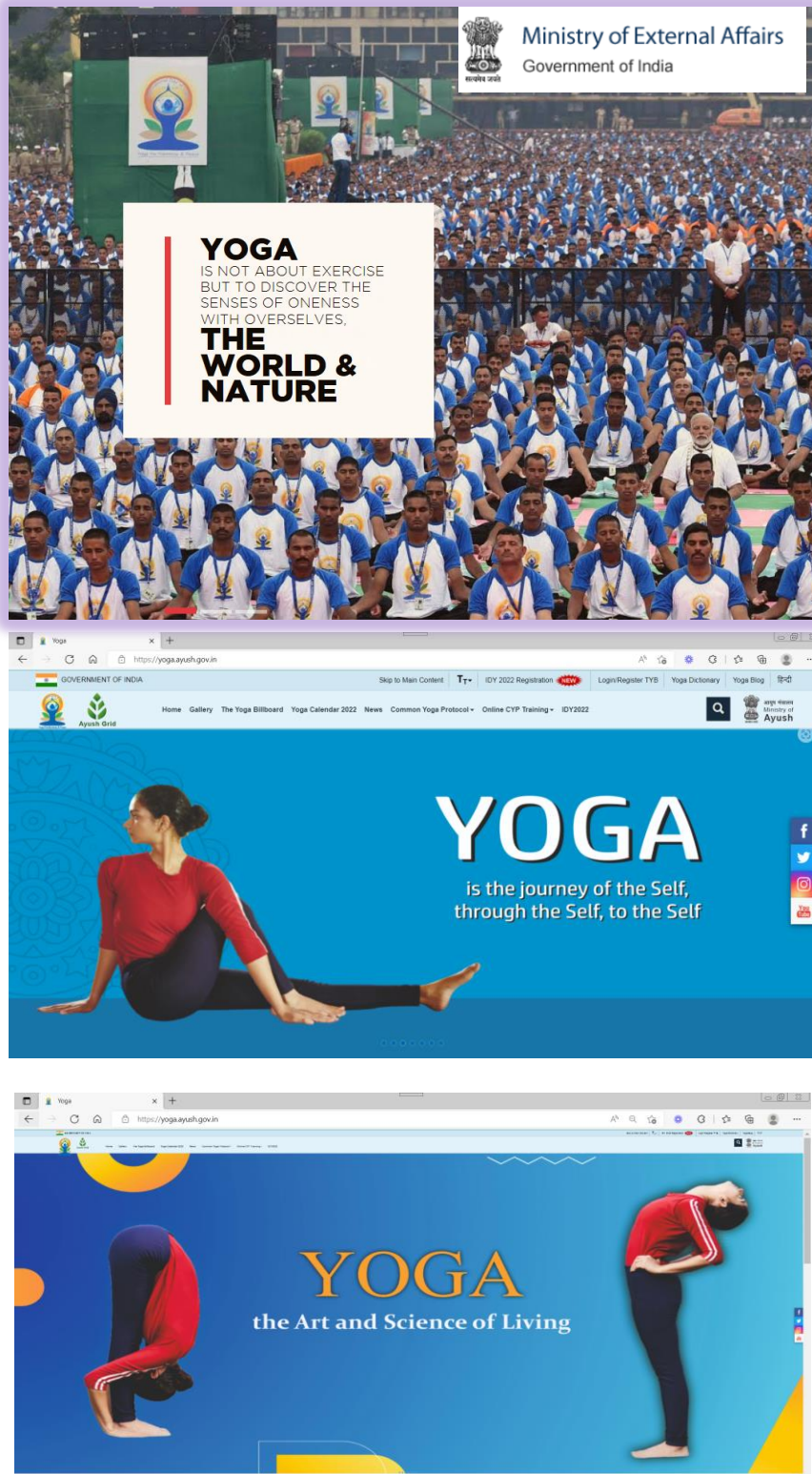
*«Η Yoga είναι το ταξίδι του Εαυτού, διαμέσου του Εαυτού, προς τον Εαυτό»,*

*\*oneness: the quality or state or fact of being one, such as singleness, integrity, wholeness, harmony, sameness, identity, unity, union. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/oneness>*

Στο σημείο αυτό, αναδύονται τα εξής ερωτήματα:

- *Γιατί μια μορφή άσκησης συνδέεται ή θα πρέπει να συνδέεται με συνειδησιακής μορφής αντιλήψεις –όπως αυτή της θρησκευτικής συνείδησης.*
- *Μήπως η ολιστική αντίληψη είναι αυτή που τελικά αποτελεί το πρώτο σκαλοπάτι της ολίσθησης από την εφαρμογή ενός προγράμματος σωματικής άσκησης και διαμόρφωσης σε ένα πρόγραμμα συνειδησιακής άσκησης και διαμόρφωσης;*

Μια επόμενη μελέτη, ίσως αποτελέσει την ευκαιρία απάντησης.



**Εικόνα 6.2.** Κυβερνητική ιστοσελίδα της Ινδίας: Υπουργείο Εξωτερικών. <http://www.mea.gov.in/idy.htm>; <https://yoga.ayush.gov.in/> ΠΑΝΩ: Προγενέστερη ημερομηνία εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρα Yoga. ΚΑΤΩ: Αναρτήσεις για την Παγκόσμια Ημέρα Yoga 2022. <https://yoga.ayush.gov.in/> Ανάκτηση 04/06/2022

## 6.5. Ήταν ο Pilates πράγματι πρωτοπόρος;

Ολοκληρώνοντας την παρούσα πτυχιακή εργασία, αναδύθηκε και ένα άλλο ερώτημα στο οποίο θα επιχειρηθεί μια σύντομη απάντηση που ίσως βοηθήσει στην ερμηνεία της ευρείας αποδοχής του συστήματος Pilates.

Εξετάζοντας κανείς το Κίνημα της Φυσικής Αγωγής στα τέλη του 1800 – αρχές 1900 (<https://www.movementhealth.com.au/news/sandow-and-pilates/>), δηλαδή πολύ πριν την εμφάνιση του Pilates, φαίνεται πως μάλλον δεν ήταν. Σε αντίστοιχες προτάσεις σωματικής άσκησης, από μεγάλες προσωπικότητες της εποχής τους όπως ο Ευγένιος Σάντου, απεικονίζονται μηχανήματα παρόμοια με τα αρκετά μεταγενέστερα του Pilates (Εικόνα 6.3). Στο γιατί ο Pilates επικράτησε διαχρονικά, μάλλον η απάντηση είναι πολυπαραγοντική και ενδεχομένως να συνδέεται με την αποτίναξη του «στρατιωτικού» χαρακτήρα που καθόριζε τη σωματική άσκηση καθώς και την άμεση σύνδεσή της με κοινωνική χρησιμότητα για τις γυναίκες. Μια αναζήτηση σε σχετικές ιστοσελίδες οδηγεί σε δημοσιεύματα σχετικά με το έργο του Eugen Sandow, όπως αυτά αναφέρονται ενδεικτικά στο τέλος της ενότητας:

### Ηλεκτρονικά δημοσιεύματα σχετικά με το έργο του Eugen Sandow.

- ⌘ Sandow, E. (1894). *Sandow on Physical Training: A Study in the Perfect Type of the Human Form*. New York, NY: J. Selwin Tait & Sons.
- ⌘ Sandow, E. (1897). *Strength and How To Obtain It*. London, UK: Gale & Polden LTD
- ⌘ Chapman, D. (1993). Sandow's first triumph Excerpted from, Sandow the Magnificent: Eugen Sandow and the Beginnings of Bodybuilding (Urbana: University of Illinois Press, 1994). *Iron Game History* 3(3), 3-9.
- ⌘ Crompton, C. (2011). Eugen Sandow (1867—1925). *Victorian Review* 37(1), 37-41.
- ⌘ Drane, R. (2015). Eugen Sandow's body was all his own work. *Inside Sport*. (from: <https://www.insidesport.com.au/more-sport/news/eugen-sandows-body-was-all-his-own-work-422597>)
- ⌘ Morais, D. (2013). Branding Iron: Eugen Sandow's "Modern" Marketing Strategies, 1887-1925. *Journal of Sport History* 40(2), 193-214.

## Ήταν ο Pilates πράγματι πρωτοπόρος;

Gustav Zander

1876

Παρουσίαση μηχανημάτων στις Διεθνείς Εκθέσεις Βρυξελλών και Φιλαδέλφειας

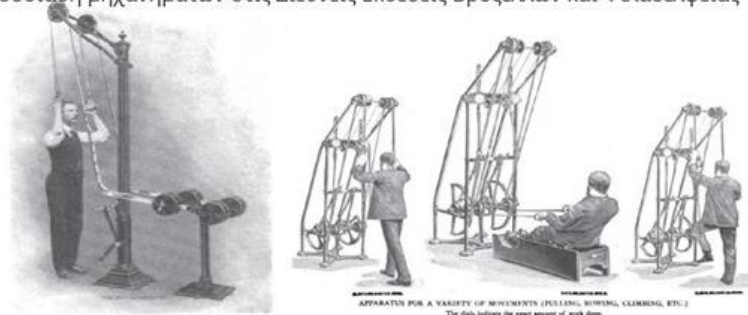
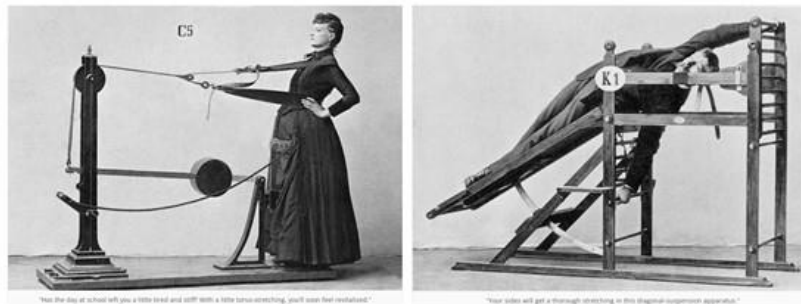


FIG. 1.—ZANDER APPARATUS FOR RAISING AND LOWERING THE ARMS

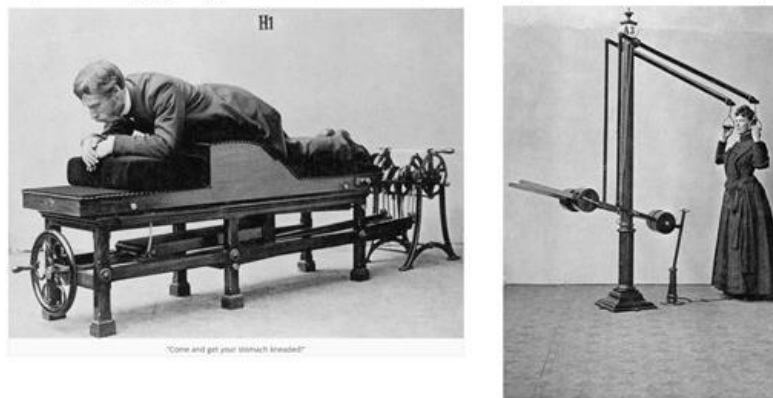
1876 Gustav Zander

Παρουσίαση μηχανημάτων στις Διεθνείς Εκθέσεις Βρυξελλών και Φιλαδέλφειας



1876 Gustav Zander

Παρουσίαση μηχανημάτων στις Διεθνείς Εκθέσεις Βρυξελλών και Φιλαδέλφειας



Εικόνα 6.3. Αρχείο σπάνιων ιστορικών φωτογραφιών για το έργο του Ευγένιου Σάντου, <https://rarehistoricalphotos.com/first-gym-machines-zander/>

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- AbdEL-MonimY. M., EL-Nahas N. G., Hakem S. A. (2019). Effect of Pilates exercise on cardiometabolic risk factors in women with type 2 diabetes. *Med. J. Cairo Univ.* 87, DOI: 851–851. 10.21608/mjcu.2019.52630
- Akam, E., & Riley-Smith, K. (2019). Pilates conventional or complementary? *Crimson Publishers Wings to the Research*. DOI: 10.31031/ACAM.2019.04.000596
- Alves, M. C., de Souza Neto, R. J., Barbosa, R. I., Marcolino, A. M., & Kuriki, H. U. (2019). Effects of a Pilates protocol in individuals with non-specific low back pain compared with healthy individuals: Clinical and electromyographic analysis. *ClinicalBiomechanics*. DOI:10.1016/j.clinbiomech.2019.12
- Boguszewski, D., (Cieślak), M., Adamczyk, J., & Ochal, A. (2012). The Role of Pilates and Aqua fitness Exercises in Sustaining the Health and Fitness of Elderly Women. *Sport Science Review*, 21(3-4), 127–138. DOI:10.2478/v10237-012-0013-7
- Brühwiler, I. (2017). In-between “Swedish Gymnastics” and “Deutsche Turnkunst”: Educating “National” Citizens through Physical Education in Switzerland in the Last Decades of the Nineteenth Century. *Nordic Journal of Educational History*, 4(2), 71-84
- Byrnes, K., Wu, P.-J., & Whillier, S. (2018). Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(1), 192–202. DOI:10.1016/j.jbmt.2017.04.008
- Cagas, J. Y., Biddle, S. J. H., & Vergeer, I. (2020). When an activity is more than just exercise: a scoping review of facilitators and barriers for yoga participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–62. DOI:10.1080/1750984x.2020.1827448
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., & Triplett, N. T. (2009). Effect of Pilates and taijiquan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of bodywork and movement therapies*, 13(2), 155–163. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2007.12.001>
- Cruz-Ferreira, A, Fernandes, J., Gomes, D., Bernardo, Lisa Marie, Kirkcaldy, Bruce D., Barbosa, Tiago M. & Silva, António (2011). Effects of Pilates-Based Exercise on Life Satisfaction, Physical Self-Concept and Health Status in Adult Women', *Women & Health*, 51: 3, 240 — 255. DOI: 10.1080/03630242.2011.563417

- Chen, Z., Ye, X., Shen, Z., Chen, G., Chen, W., He, T., & Xu, X. (2020). Effect of Pilates on Sleep Quality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Neurology*, 11. DOI:10.3389/fneur.2020.00158
- Chen, Z., Ye, X., Xia, Y., Song, H., Wang, Y., Guan, Y., Shen, Z., Chen, W., Jiang, T., Wu, H., & Xu, X. (2021). Effect of Pilates on Glucose and Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in physiology*, 12, 641968. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.641968>
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Laranjo, L., Bernardo, L. M., & Silva, A. (2011). A Systematic Review of the Effects of Pilates Method of Exercise in Healthy People. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 92(12), 2071–2081. DOI:10.1016/j.apmr.2011.06.018
- de Souza Andrade, L., da Silva Almeida, I., Mochizuki, L., Sousa, C. V., Neto, J. H. F., Kennedy, M. D. & Mota, Y. L. (2021). What is the exercise intensity of Pilates? An analysis of the energy expenditure, blood lactate, and intensity of apparatus and mat Pilates sessions. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 26, 36-42. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.12.007>
- de Souza MS. & Vieira C. B., (2006). Who are the people looking for the Pilates method?, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 10 (4), 328-334. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2005.10.005>.
- Di Lorenzo, C. E. (2011). Pilates: What Is It? Should It Be Used in Rehabilitation? *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 3(4), 352–361. DOI: 0.1177/1941738111410285
- Ebrahimi, F., Mahdavinejad, R., & Jalily, H. (2015). The effects of selected Pilates exercises on muscle strength, balance and HbA1c in female patients with diabetes type 2. *Journal of Exercise Science and Medicine*, 7(2), 251-265. DOI: 10.22059/JSMED.2015.56563
- Eliks, M., Zgorzalewicz-Stachowiak, M., & Zeńczak-Praga, K. (2019). Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: state of the art. *Postgraduate Medical Journal*, postgradmedj–2018–135920. DOI: 10.1136/postgradmedj-2018-135920
- Eisen, I. (2014). *Pilates*. The Rosen Publishing Group, Inc.
- Espíndula, R. C., Nadas, G. B., Rosa, M., Foster, C., Araújo, F. C., & Grande, A. J. (2017). Pilates for breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Revista da Associação*



- Medica Brasileira (1992), 63(11), 1006–1012. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.11.1006>
- Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., Ryan-Stewart, H., Saynor, Z., Lambrick, D. (2021). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 24(4), 320–326. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.016>
- Fernández-Rodríguez, R., Alvarez-Bueno, C., Reina-Gutiérrez, S., Torres-Costoso, A., Nuñez de Arenas-Arroyo, S., & Martínez-Vizcaíno, V. (2021). Effectiveness of Pilates and Yoga to improve bone density in adult women: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 16(5), e0251391. DOI: [10.1371/journal.pone.0251391](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251391)
- Fretta, T. B., Boing, L., Baffa, A., Borgatto, A. F., & Coutinho de Azevedo Guimarães, A. (2021). Mat pilates method improve postural alignment women undergoing hormone therapy adjunct to breast cancer treatment. *Clinical trial. Complementary therapies in clinical practice*, 44, 101424. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101424>
- Giannakou, I., & Gaskell, L. (2020). A qualitative systematic review of the views, experiences and perceptions of Pilates-trained physiotherapists and their patients. *Musculoskeletal Care*, 19(1), 67–83. DOI: [10.1002/msc.1511](https://doi.org/10.1002/msc.1511)
- Gilbert, C., Chaitow, L., & Bradley, D. (2014). *Recognizing and Treating Breathing Disorders*. Elsevier Health Sciences.
- Gilbert C, Chaitow L., Bradley D. (2013). *Recognizing and Treating Breathing Disorders: A Multidisciplinary Approach*. 2<sup>nd</sup> Edition, Churchill Livingstone, edited by Elsevier, <https://www.sciencedirect.com/book/9780702049804/recognizing-and-treating-breathing-disorders>
- Hoffman, J., & Gabel, C. P. (2015). The origins of Western mind–body exercise methods. *Physical Therapy Reviews*, 20(5-6), 315–324. DOI [10.1080/10833196.2015.1125587](https://doi.org/10.1080/10833196.2015.1125587)
- Holmes, S. (2018). Bodily Text and the Written Word of Pilates: *Nordic Journal of Dance*, 9(2) 4-23. DOI: [http://doi.org/10.2478/njd-2018-0008](https://doi.org/10.2478/njd-2018-0008)

- Işik, E. İ., & Başar, S. (2021). Pilates Training in the Elderly. *International Journal of Academic Medicine and Pharmacy*, 3(3), 277-280. ORCID; 0000-0002-8219-6013, 0000-0002-1433-4349
- Jerath, R., & Barnes, V. A. (2009). Augmentation of mind-body therapy and role of deep slow breathing. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 6 (1). DOI: 10.2202/1553-3840. 1299.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical hypotheses*, 67(3), 566-571.
- Karaman, A., Yuksel, I., Kinikli, G. I., & Caglar, O. (2017). Do Pilates-based exercises following total knee arthroplasty improve postural control and quality of life? *Physiotherapy Theory and Practice*, 33(4), 289–295. DOI:10.1080/09593985.2017.1289578
- Kloubec J. (2011). Pilates: how does it work and who needs it? *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 1(2), 61–66.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5(4), 275–282. DOI: 10.1054/bwmt.2001.0237
- Latey, P. (2002). Updating the principles of the Pilates method—Part 2. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 6(2), 94–101. DOI:10.1054/jbmt.2002.0289
- Leonov, Y. (2020). Current trends in the sports industry and their influence on the development of organizations. *Economics, Finance and Management Review*, (4), 89-96. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8837-5744>
- Leopoldino, A. A. O., Avelar, N. C. P., Passos, G. B., Santana, N. Á. P., Teixeira, V. P., de Lima, V. P., & de Melo Vitorino, D. F. (2013). Effect of Pilates on sleep quality and quality of life of sedentary population. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(1), 5–10. DOI:10.1016/j.jbmt.2012.10.001
- Levine, B., Kaplanek, B., & Jaffe, W. L. (2009). Pilates Training for Use in Rehabilitation after Total Hip and Knee Arthroplasty: A Preliminary Report. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 467(6), 1468–1475. DOI:10.1007/s11999-009-0779-9

- Lewitt, M. S., McPherson, L., & Stevenson, M. (2019). Development of a Pilates Teaching Framework from an international survey of teacher practice. *Journal Of Bodywork And Movement Therapies*, 23(4), 943–949. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.02.005>
- LewitK. (1980). Relation of faulty respiration to posture, with clinical implications. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 79(8), 525-9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7364597>
- Li, L. I., Sun, J., Fengjuan, H. U., Hongxing, X. U., Wang, W., & Wang, H. (2015). A comparative study of the effects of Pilates and conventional rehabilitation treatment after total hip arthroplasty. *Chinese Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 37(2), 116-119.
- Lopez, G., Liu, W., Madden, K., Fellman, B., Li, Y., & Bruera, E. (2018). Adolescent-young adults (AYA) with cancer seeking integrative oncology consultations: demographics, characteristics, and self-reported outcomes. *Supportive care in cancer: Official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 26(4), 1161–1167. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3937-8>
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Mazzarino, M., Kerr, D., Wajswelner, H., & Morris, M. E. (2015). Pilates method for women's health: systematic review of randomized controlled trials. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(12), 2231-2242.
- Melo K. C. B., Araújo F. S., Cordeiro Júnior C. C. M., de Andrade K. T. P., Moreira S. R. (2020). Pilates method training: functional and blood glucose responses of older women with type 2 diabetes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34, 1001–1007. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002704
- Moriabadi, U. Pilates o πλήρης οδηγός εκμάθησης. Εκδόσεις Σάλτο σελ. 37
- Miranda, S., & Marques, A. (2018). Pilates in noncommunicable diseases: A systematic review of its effects. *Complementary Therapies in Medicine*, 39, 114–130.
- Murphy, W. (2018). From Pontius to Pilates: Irish Catholic Devotion and the Spiritual Marketplace. *An international Journal of Literature and Culture*, 45(1), 253- 272. DOI: <https://doi.org/10.1215/01903659-4295575>

- Murray, D., & Williams, K. (2021). The Australian Fitness Industry: Trends, Disruption and Positioning. *In The Global Private Health & Fitness Business: A Marketing Perspective*. Emerald Publishing Limited.
- Muscolino, J. E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the “powerhouse”—I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 15–24. DOI: 10.1016/s1360-8592(03)00057-3
- Nelson N. (2012). Diaphragmatic Breathing: The Foundation of Core Stability. *Strength and Conditioning Journal*, 34 (5), 34-40.doi: 10.1519/SSC.0b013e31826ddc07
- Nesreen,G, Yasmin, M et al. (2019) Effect of Pilates exercise on cardio metabolic risk factors in women with type 2 diabetes. *The Medical Journal of Cairo University*, 87, 851-851. DOI: DOI:10.21608/mjcu.2019.52630
- Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., & Stewart, V. M. (2015). Why practice yoga? Practitioners’ motivations for adopting and maintaining yoga practice. *Journal Of Health Psychology*, 21(6), 887-896.
- Patti, A., Bianco, A., Paoli, A., Messina, G., Montalto, M. A., Bellafiore, M., Battaglia, G., Iovane, A., & Palma, A. (2015). Effects of Pilates exercise programs in people with chronic low back pain: a systematic review. *Medicine*, 94(4), e383. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000383>
- Page, A. S., Cooper, A. R., Griew, P., & Jago, R. (2010). Children's screen viewing is related to psychological difficulties irrespective of physical activity. *Pediatrics*, 126(5), e1011–e1017. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1154>
- Penman, S., Cohen, M., Stevens, P., & Jackson, S. (2012). Yoga in Australia: Results of a national survey. *International Journal of Yoga*, 5(2), 92
- Perri, M. A., & Halford, E. (2004). Pain and faulty breathing: a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(4), 297-306.doi:10.1016/S1360-8592(03)00085-8
- Pilates, J. H., & Miller, W. J. (1945). Return to life through contrology. Ravenio Books.
- Shah, S. (2013). Pilates exercises. *International Journal of Physiotherapy and Research*,1(4), 196-203.
- Pinto-Carral, A., Molina, A. J., de Pedro, Á., & Ayán, C. (2018). Pilates for women with breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, 41, 130–140. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.09.011>

- Brown, C. G. (2013). *The Healing Gods: Complementary and Alternative Medicine in Christian America*. Perspectives on Science and Christian Faith, 1st edition, Publisher: Oxford University Press.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490–496.
- Posadzki, P., Lizis, P., & Hagner-Derengowska, M. (2011). Pilates for low back pain: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(2), 85–89. DOI:10.1016/j.ctcp.2010.09.005
- Schroeder, E. C., Welk, G. J., Franke, W. D., & Lee, D. (2017). Associations of health club membership with physical activity and cardiovascular health. *PLOS ONE*, 12(1), e0170471. DOI:10.1371/journal.pone.0170471
- Shedden, M., & Kravitz, L. (2007). Pilates: A corrective system of exercise. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(5), 7-12. DOI:10.1249/01.FIT.0000288535.31493.cc
- Singh, P., & Jain, R. (2020). Critical Challenges in Wellness Industry. *Wutan Huatan Jisuan Jishu*, 16 (12), 1736-1739. <http://whtjtsjs.cn/gallery/142-whjj-dec-2020.pdf>
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2015. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 18(6), 8–17. DOI:10.1249/fit.0000000000000073
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2016. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 19(6), 9–18. DOI:10.1249/fit.0000000000000164
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2017. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 20(6), 8-17. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000252
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 10–19. DOI:10.1249/fit.0000000000000341
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10–18. DOI:10.1249/fit.0000000000000526
- Thompson, W. R. (2020). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10–18. DOI:10.1249/fit.0000000000000526
- Torabian, M., Taghadosi, M., Ajorpaz, N. M., & Khorasanifar, L. (2013). The effect of Pilates exercises on general health in women with type 2 diabetes. *Life Science Journal*, 2, 1-39.

- Tsitskari, E, Batrakoulis, A. (2021) Investigating the marketing strategies of the health and fitness sector in Greece; the managers' perspective. *Retos* 43:264-273  
DOI:10.47197/retos.v43i0.88880
- Yamato, T. P., Maher, C. G., Saragiotto, B. T., Hancock, M. J., Ostelo, R. W., Cabral, C. M., Menezes Costa, L. C., & Costa, L. O. (2015). Pilates for low back pain. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7), CD010265. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010265.pub2>
- Yu, K. K., Tulloch, E., & Hendrick, P. (2015). Interrater reliability of a Pilates movement-based classification system. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(1), 160–176. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.08.009>
- Yucel, H., & Uysal, O. (2016). Pilates-based mat exercises and parameters of quality of life in women with type 2 diabetes. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(3), 1. DOI:10.5812/ircmj.21919
- Verma, N. (2021). Strategic Analysis of Mirror: The GymEngineering and Technology Management. *Student Projects*, 2305. [https://pdxscholar.library.pdx.edu/etm\\_studentprojects/2305](https://pdxscholar.library.pdx.edu/etm_studentprojects/2305)
- Voinea A. (2017). Pilates from beginning till now. *Marathon*, 9 (2), 235-240. <http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol9/vol2/20-Andreea%20V.pdf>
- Wang S & McGill S.M. (2008). Links between the mechanics of ventilation and spine stability. *Journal of Applied Biomechanics*, 2008, 24, 166-174.
- Wells, C., Kolt, G. S., & Bialocerkowski, A. (2012). Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(4), 253–262. DOI: 10.1016/j.ctim.2012.02.005
- Wells, C., Kolt, G. S., Marshall, P., Hill, B., & Bialocerkowski, A. (2014). The effectiveness of Pilates exercise in people with chronic low back pain: a systematic review. *PloS one*, 9(7), e100402. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100402>
- Zolfaghari N., Faramarzi M., Afkhami-Ardekani M., Afkhami-Ardekani A., & Ashkezari S. J. (2015). The effect of eight weeks Pilates exercise on testosterone and sex hormone binding globulin (SHBG) in women with type 2 diabetes. *Iran. J. Diabetes. Obes.* 7, 45–49. [http://ijdo.ssu.ac.ir/files/site1/user\\_files\\_b889fb/najafi-A-10-30-104-](http://ijdo.ssu.ac.ir/files/site1/user_files_b889fb/najafi-A-10-30-104-)

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ανδρουλάκη, Ε. (2007) Μέθοδος Πιλάτες: Η γιόγκα της Δύσης, Περιοδικό Διάλογος, τεύχος 49 σελ 10-13.

Περιοδικό Escape (2001). «Με το ένα πόδι στην Ανατολή και το άλλο στη Δύση».

Χρυσάφης Ι. Ε. (1928). Η Γυμναστική Κατά το Σουηδικό Σύστημα 4η έκδοση, Εκδόσεις: ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟΝ ΙΩΑΝΝΟΥ ΣΙΔΕΡΗ.

Rodriguez, J. (2006). Pilates, Εκδόσεις Καλοκάθη σελ. 42

## ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Allied Market Research. Pilates & Yoga Studios Market by Activity (Yoga Classes, Pilates Classes, Pilates & Yoga Accreditation Training, and Merchandise Sales): Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2018-2025. <https://www.alliedmarketresearch.com/pilates-and-yoga-studios-market>. Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Breath Education. PMA Pilates Method Alliance και Pilates Anytime. The 2016 in America Study. <https://breathe.edu.au/wp-content/uploads/2018/08/Pilates-in-America-Study-Final-10-13-171.pdf><https://breathe.edu.au/> Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Fact. Mr. Pilates Equipment Market Remains Highly Fragmented, Tier 3 Companies Hold over 60% Market Share, <https://www.factmr.com/report/1945/pilates-equipment-market> τελευταία επίσκεψη 21/10/2021

Fitness Business Association, FBA. <https://member.afsfitness.com/content/fitness-studio-fact-sheet>. Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Ibisworld. Pilates & Yoga Studios in the UK industry statistics. <https://www.ibisworld.com/united-kingdom/market-research-reports/pilates-yoga-studios-industry/> Τελευταία επίσκεψη 04/06/2022

Ibisworld. Pilates and Yoga Studios in Australia - Market Research Report. <https://www.ibisworld.com/au/industry/pilates-yoga-studios/4198/> Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Pilates & Yoga Studios Market by Activity: Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2018 – 2025. <https://www.researchandmarkets.com/reports/4828512/pilates-and-yoga-studios-market-by-activity> Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Pr newswire Cision, Research Dive. Global Pilates and Yoga Studios Market Anticipated to Surpass \$269,301.8 Million, at 10.0% CAGR from 2021 to 2028 - Exclusive Report [276 pages] by Research Dive <https://www.prnewswire.com/news-releases/global-pilates-and-yoga-studios-market-anticipated-to-surpass-269-301-8-million-at-10-0-cagr-from-2021-to-2028---exclusive-report-276-pages-by-research-dive-301364159.html> Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Research Dive. Global Pilates and Studio Market to Garner Significant Revenue in the Forecast Period 2021-2028. [https://www.researchdive.com/8409/Analyst-Review/pilates-and-yoga-studiosmarket?utm\\_source=PRN&utm\\_medium=PRN\\_RA08409&utm\\_campaign=PRN\\_RA08409](https://www.researchdive.com/8409/Analyst-Review/pilates-and-yoga-studiosmarket?utm_source=PRN&utm_medium=PRN_RA08409&utm_campaign=PRN_RA08409) Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Statista. Market size of the pilates and yoga studio sector in the United States from 2010 to 2020(in billion U.S. dollars). <https://www.statista.com/statistics/1176777/pilates-and-yoga-studio-industry-market-size-us/>.

Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Technavio.Global Pilates Equipment Market 2019-2023. Increase in Online Sales to Boost Growth. <https://www.businesswire.com/news/home/20181227005295/en/Global-Pilates-Equipment-Market-2019-2023-Increase-in-Online-Sales-to-Boost-Growth-Technavio>

Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Transparency market research.Pilates Equipment Market - Global Industry Analysis, Size, Share, Growth, Trends, and Forecast 2018 – 2026.<https://www.transparencymarketresearch.com/pilates-equipment-market.html>

Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

[https://www.askimam.org/public/question\\_detail/45487](https://www.askimam.org/public/question_detail/45487) Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

<https://www.ateefad.com/pilates-mat-exercises-1102thu>. Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

<https://buildingabusiness101.com/how-to-start-your-own-pilates-studio/>. How To Start Your Own Pilates Studio.

Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Pilates Based Instruction. A unique integrated oncology exercise program <https://oncologyrehab.net/pilates.html>.

Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

[http://www.ecclesia.gr/epikairota/main\\_epikairota\\_next.asp?id=1468](http://www.ecclesia.gr/epikairota/main_epikairota_next.asp?id=1468). Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

[http://www.ecclesia.gr/epikairota/main\\_epikairota\\_next.asp?id=3014](http://www.ecclesia.gr/epikairota/main_epikairota_next.asp?id=3014) Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

Pilates & Yoga Studios in the US - Market Size 2004–2027 <https://www.ibisworld.com/industry-statistics/market-size/pilates-yoga-studios-united-states/>. Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

<http://momentum-fitness-studio.com/pilates/history.html> τελευταία επίσκεψη 8/3/2022

<http://www.mea.gov.in/idy>. Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

<https://rarehistoricalphotos.com/first-gym-machines-zander/> Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

[www.therapeia.gr/pilates](http://www.therapeia.gr/pilates) Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022

<https://yoga.ayush.gov.in/> Τελευταία επίσκεψη 01/02/2022