Είναι η γιόγκα σωματική άσκηση (γυμναστική); (Ταγαράκης Χρήστος. Ερευνητής Αθλητιατρικής)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 23 Σεπτεμβρίου, 2009

Είναι η γιόγκα ως μυϊκή άσκηση κατάλληλη για τη βελτίωση της υγείας;

Περιεχόμενα.

- Γιόγκα και γυμναστική. Εισαγωγή.
- Διάφορες πλευρές του θέματος.
α) Ποιες είναι οι κατάλληλες αθλητικές δραστηριότητες για τη βελτίωση της υγείας; (ιατρική - αθλητιατρική προσέγγιση).
β) Αν δει κανείς τη γιόγκα ως γυμναστική, είναι κατάλληλη, ως μέθοδος σωματικής άσκησης, για τη βελτίωση της υγείας; (ιατρική - αθλητιατρική προσέγγιση).
γ) Μπορεί να δει κανείς τη γιόγκα ως απλή γυμναστική, αποκομμένη από τον ινδουισμό και το βουδισμό; (θρησκειολογική προσέγγιση).
δ) Πού οφείλεται η ευφορία που νιώθει κάποιος όταν κάνει τη γιόγκα ως "γυμναστική"; Σε τι διαφέρει αυτή η ευφορία από την ευχάριστη κατάσταση που νιώθει αυτός που συμμετέχει σε συνηθισμένες αθλητικές δραστηριότητες;
- Συμπεράσματα.
- Επίλογος.
- Βιβλιογραφία - σημειώσεις.
α. Αθλητιατρική.
β1. Η θρησκειολογική άποψη για τη γιόγκα.
β2. Γιόγκα και νοερή προσευχή.
γ. Συγγραφικό έργο του ιδίου (επιστημονικές δημοσιεύσεις και βιβλία, ενδεικτική αναφορά).
ε) Σύντομο βιογραφικό σημείωμα του συγγραφέα.

Η Ευρώπη [των τελευταίων 3.000 ετών] και ο αθλητισμός γεννήθηκαν στην Ελλάδα.*

Αυτή την ιστορική πραγματικότητα παρουσιάζει στην διεθνή κοινότητα, ο Πρύτανης

του Γερμανικού Πανεπιστήμιου Αθλητισμού της Κολωνίας (στην Γερμανία), Καθηγητής Βάλτερ Τοκάρσκι (Walter Tokarski).

* "Η Ευρώπη ήρθε από την Μικρά Ασία, στην ηπειρωτική Ελλάδα. "Αυτή ήταν η στιγμή κατά την οποία *γεννήθηκε η ελληνιστική Ευρώπη*" (Weitz 1997, 22), η οποία έγινε στην συνέχεια το *κέντρο του τότε Ευρωπαϊκού κόσμου* (περίπου 1.000 προ Χριστού). Με αυτόν τον τρόπο [η Ελλάδα] έγινε ο ***αρχικός πυρήνας της σημερινής Ευρώπης***. Επίσης σε αυτόν τον χώρο ***γεννήθηκε και ο αθλητισμός***. Κατά συνέπεια, η *Ελλάδα μπορεί να χαρακτηριστεί με διπλή έννοια, ως η* ***γεννέτειρα*** *των σημερινών σύγχρονων εξελίξεων* [**Ευρώπη - αθλητισμός**]."(Ελεύθερη απόδοση - ή έμφαση ορισμένων σημείων δόθηκε κατά τη μετάφραση.)

* "Europa kam aus Kleinasien, ... der kontinentalen Griechen. ... "Das war die Geburtsstunde des hellenistischen Europas" (Weitz 1997, 22), das in der Folge zum Zentrum der damaligen abendländischen Welt wurde (ca. 1.000 v.Chr.) und damit zur Keimzelle des heutigen Europas. Die Geburtsstunde des Sports wird ebenfalls hier gesehen, sodass Griechenland in doppeltem Sinne als Pate für heutige moderne Entwicklungen bezeichnet werden kann."

Πηγή: Spuren. Sportpolitik und Sportstrukturen in der Europäischen Union. Tokarski Walter und Steinbach Dirk, Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 2001. (Ίχνη. Πολιτική για τον αθλητισμό και τις αθλητικές δομές στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σελίδα 13).

Γιόγκα και γυμναστική. Εισαγωγή

Εδώ και αρκετές δεκαετίες, ορισμένοι κύκλοι προβάλλουν στο δυτικό κόσμο τη γιόγκα ως ιδανική μορφή σωματικής άσκησης. Επίσης γίνονται μαθήματα - σεμινάρια γυμναστικών ασκήσεων· διδάσκονται στάσεις και κινήσεις του σώματος, όπως αυτές εφαρμόζονται στον ινδουισμό και στον βουδισμό (γιόγκα).
Στο παρόν κείμενο γίνεται προσπάθεια να παρουσιαστεί το θέμα με τον απλούστερο δυνατό τρόπο. Σκοπός της μικρής αυτής εργασίας είναι να μπορέσει να αντιληφθεί ο καθένας, ανεξαρτήτως των θρησκευτικών, πολιτικών ή άλλων προτιμήσεών του, τις διάφορες πλευρές του ζητήματος.
Η σωματική άσκηση είναι κοινό αγαθό, όπως και η ελευθερία. Ο κάθε ένας έχει το δικαίωμα να γνωρίσει ποια είναι η αλήθεια για το συγκεκριμένο θέμα. Μόνο έτσι, θα είναι σε θέση να επιλέξει ελεύθερα, αυτό που ο ίδιος κρίνει ως σωστό. Η μελέτη γίνεται με βάση τις σύγχρονες απόψεις της ιατρικής, της αθλητιατρικής και της θρησκειολογίας. Στο τέλος του κειμένου παρουσιάζονται, κατά θέματα, ορισμένες βασικές πηγές. Επιπλέον, δίνονται πληροφορίες, που διευκολύνουν τον

ενδιαφερόμενο αναγνώστη στην περαιτέρω μελέτη.

Διάφορες πλευρές του θέματος.

α) Ποιες είναι οι κατάλληλες μορφές μυϊκής άσκησης και με ποιες προϋποθέσεις μπορούν να εφαρμοστούν για τη βελτίωση της υγείας;
(ιατρική - αθλητιατρική προσέγγιση).

Είναι γνωστό από πλήθος επιστημονικών ερευνών (οι οποίες γίνονται στους χώρους της αθλητιατρικής, καρδιολογίας και άλλων ιατρικών ειδικοτήτων αλλά και των αθλητικών επιστημών), ότι η κατάλληλη σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει: στη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής, αλλά και στην πρόληψη και την αντιμετώπιση (σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό θεραπεία - αποκατάσταση) διαφόρων παθολογικών καταστάσεων π.χ. παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, έμφραγμα του μυοκαρδίου, άλλες παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, εγκεφαλικό επεισόδιο κ.τ.λ.
Οι κατάλληλες αθλητικές δραστηριότητες που εφαρμόζονται για τον σκοπό αυτό, βασίζονται κυρίως στη **δυναμική αερόβιου τύπου αντοχή**. Οι ασκήσεις αυτές είναι **δυναμικές**, δηλαδή υπάρχει συνεχής εναλλαγή μυϊκής *σύσπασης* και μυϊκής *χαλάρωσης* (π.χ. βάδισμα). Με κάθε κίνηση π.χ. με κάθε βήμα, οι μύες συσπώνται (σφίγγουν) και στη συνέχεια χαλαρώνουν. Λέγονται **αερόβιου τύπου**, επειδή ενεργοποιούν κυρίως τον *αερόβιο μεταβολισμό* (μεταβολισμός με την χρήση οξυγόνου) για την παραγωγή ενέργειας. Επιπλέον, είναι ασκήσεις **αντοχής**, δηλαδή γίνονται για σχετικά μακρύ χρονικό διάστημα (π.χ. διάρκεια τουλάχιστον 15' - 30' λεπτά), με μέτρια ένταση (π.χ. τρέξιμο κατά το δυνατόν μεγάλων αποστάσεων με χαμηλή ταχύτητα).
Επιπλέον, για να μπορέσει η σωματική άσκηση να οδηγήσει στη βελτίωση της φυσικής καταστάσεως και της υγείας, επιδιώκεται η ενεργοποίηση - λειτουργία όσο το δυνατόν μεγαλυτέρων ομάδων μυών, π.χ. οι μύες των ποδιών, των χεριών και του κορμού. Τέτοιες μορφές μυϊκής άσκησης είναι το γρήγορο βάδισμα, το αργό τρέξιμο (τζόγκινγκ - jogging) ή τρέξιμο αντοχής με γρηγορότερο ρυθμό, η κολύμβηση, η αεροβική γυμναστική (γυμναστική η οποία γίνεται με την συνοδεία μουσικής - aerobics) κ.τ.λ. Αυτές οι μορφές μυϊκής άσκησης, οδηγούν, μεταξύ άλλων, στη βελτίωση της αντοχής του αθλούμενου και σε μία καλύτερη φυσική κατάσταση, όταν πληρούν ορισμένα κριτήρια.
Μερικά από αυτά είναι: η *διάρκεια* της άσκησης (για πόση ώρα χρειάζεται π.χ. να τρέχει κάποιος), η *ένταση* της άσκησης (με πόση ταχύτητα τρέχει), η *συχνότητα* της άσκησης (πόσες φορές την εβδομάδα γυμνάζεται) κ.τ.λ. Η αξιολόγηση της καταλληλότητας μιας μορφής άσκησης, για τη βελτίωση της αντοχής (και της υγείας) γίνεται στα ερευνητικά κέντρα.
Έχουν γίνει σε παγκόσμια κλίμακα εκτεταμένες έρευνες, για τα χαρακτηριστικά που

θα πρέπει να έχει η σωματική άσκηση, προκειμένου να βοηθήσει στη βελτίωση της υγείας. Πολλές από τις πιο πρωτοποριακές και αναγνωρισμένες διεθνώς έρευνες, έχουν γίνει εδώ και αρκετές δεκαετίες στο Πανεπιστήμιο Αθλητισμού της Κολωνίας (είχαν ήδη συμπεριληφθεί στην πρώτη έκδοση του βιβλίου που αναφέρεται στην συνέχεια το 1976). Επιπρόσθετες νεότερες έρευνες και εκτενής βιβλιογραφική μελέτη παρουσιάζονται διεξοδικά στο βιβλίο της ερευνητικής μας ομάδας (θεωρείται διεθνώς η "**Βίβλος της Αθλητιατρικής**" - βλέπε και σχετικά σχόλια: *Βιβλιογραφία - σημειώσεις. α. Αθλητιατρική.*):

Hollmann W., Strüder H. K., Diehl J., Tagarakis C. V. M. Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. Schattauer Verlag, Stuttgart, New York, 2009 (5. Auflage). (Αθλητιατρική. Βασικές αρχές για την σωματική άσκηση, την προπόνηση και την προληπτική ιατρική, 5η έκδοση).

Ο αντικειμενικότερος τρόπος εξέτασης της καταλληλότητας μιας μορφής άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, είναι η μέθοδος που είναι γνωστή ως σπειροεργομετρία. Πρόκειται για μία δοκιμασία κοπώσεως, με ταυτόχρονη μέτρηση της αναπνευστικής λειτουργίας. Τα στοιχεία αυτά, αλλά και δεδομένα από την διεθνή βιβλιογραφία, παρουσιάζονται αναλυτικά στο βιβλίο (περιέχει ερευνητικά πορίσματα περίπου εξήντα ετών):
Hollmann W., Strüder H. K., Predel H. G., Tagarakis C. V. M. Spiroergometrie. Kardiopulmonale Leistungsdiagnostik des Gesunden und Kranken. Schattauer Verlag, Stuttgart, New York, 2006. (Σπειροεργομετρία. Εξέταση της ικανότητας αποδόσεως του καρδιοαναπνευστικού συστήματος του υγειούς και του ασθενούς [ανθρώπου]).
Ο κάθε φοιτητής φυσικής αγωγής διδάσκεται τις βασικές αρχές άθλησης (μορφές μυϊκής άσκησης, ένταση, διάρκεια, συχνότητα της προπόνησης, κ.τ.λ.). Επίσης μαθαίνει, ότι οι αθλητικές δραστηριότητες, οι οποίες αποτελούν τη βάση για τη βελτίωση της υγείας, έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό τους την *δυναμική αερόβιου τύπου αντοχή. Τα στοιχεία αυτά αποτελούν απαραίτητες στοιχειώδεις γνώσεις.* Όταν ένας πτυχιούχος φυσικής αγωγής (γυμναστής) προτείνει ως γυμναστικές ασκήσεις για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και κατ' επέκτασιν της υγείας, δραστηριότητες που δεν πληρούν τις παραπάνω προϋποθέσεις, τότε μπορεί να συμβαίνουν τα εξής: α) είτε δεν έχει γνώση του επαγγέλματός του, β) είτε δεν έχει γνώση του *θρησκευτικού χαρακτήρα* της γιόγκα, γ) είτε εξυπηρετεί (εν αγνοία ή ακόμη χειρότερα εν γνώσει του) σκοπούς ξένους προς την ιδιότητά του. Στην περίπτωση της γιόγκα, όπως εκτείθεται και στην συνέχεια του παρόντος κειμένου, εξυπηρετεί τη διάδοση μίας καθαρώς θρησκευτικής πρακτικής, η οποία παρουσιάζεται με τον μανδύα της σωματικής- γυμναστικής άσκησης.
Η προαναφερθείσα βασική αρχή (εφαρμογή ασκήσεων που χαρακτηρίζονται από τη **δυναμική αερόβιου τύπου αντοχή**) αποτελεί κεντρικό σημείο και στην *κοινή διακήρυξη* που έκαναν η *Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) με την Παγκόσμια Εταιρεία Αθλητιατρικής (FIMS)*. Είναι γνωστή ως η Διακήρυξη της

Κολωνίας. Πρόκειται για το *σημαντικότερο και εγκυρότερο ντοκουμέντο, που αναφέρεται στην εφαρμογή της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας*: WHO/FIMS: Health promotion and physical activity. Declaration of Cologne. Joint Meeting of WHO and FIMS. The Club of Cologne (ed.), Sport u. Buch Strauß, Köln 1994. (Η βελτίωση της υγείας και η σωματική άσκηση. Η Διακήρυξη της Κολωνίας. Κοινή διακήρυξη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO) και της Παγκόσμιας Εταιρείας Αθλητιατρικής (FIMS), Κολωνία 1994).
Την ίδια θέση αποδέχονται και πολλοί άλλοι οργανισμοί, όπως π.χ. η Αμερικανική Εταιρία Αθλητιατρικής (American College of Sports Medicine), η Γερμανική Εταιρία Αθλητιατρικής κ.τ.λ. Όπως προαναφέρθηκε, μια εκτενέστερη παρουσίαση την επίδρασης των διαφόρων μορφών της σωματικής άσκησης στην υγεία, που συμπεριλαμβάνει δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία, γίνεται στο βιβλίο που αναφέρθηκε ανωτέρω (Hollmann W., Strüder H. K., Diehl J., Tagarakis C. V. M. Sportmedizin. 2009 - Αθλητιατρική).
Ήδη πριν είκοσι ένα χρόνια, ο συγγραφέας του παρόντος κειμένου είχε κάνει μία ανακοίνωση, που αφορά στην εφαρμογή της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας (Ταγαράκης Χρήστος Β.Μ. και Γεώργιος Π. Ροντογιάννης, Λιπίδια και μυϊκή άσκηση. Πανελλήνιο Συνέδριο Προληπτικής Ιατρικής Αθλητών. Αθήνα, Ελλάδα, 06.-09.10.1988). Ένα χρόνο αργότερα, ακολούθησε και μια δημοσίευση, που περιέχει όλες τις σχετικές πληροφορίες, καθώς επίσης και εκτεταμένη βιβλιογραφία (Ταγαράκης Χρήστος Β.Μ. και Γεώργιος Π. Ροντογιάννης, Λιπίδια και άσκηση. ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ 1989; 2 (2): 143-53).
Ένα σημαντικό ζήτημα είναι ότι, πριν αρχίσει κάποιος να ασχολείται συστηματικά με τις προαναφερθείσες μορφές μυϊκής άσκησης, χρειάζεται να εξεταστεί από ιατρό. Έτσι γίνεται γνωστό, το κατά πόσο μπορεί να επιβαρυνθεί ο οργανισμός του και να προληφθούν επικίνδυνες καταστάσεις (π.χ. ο αιφνίδιος θάνατος). Αν ληφθεί υπ' όψιν, ότι από την ηλικία των 30-35 ετών υπάρχει αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων (π.χ. έμφραγμα του μυοκαρδίου), γίνεται κατανοητή η σπουδαιότητα της ιατρικής εξέτασης, ιδιαιτέρως για άτομα άνω των 30-35 ετών. Επιπλέον, κατά την αρχική τουλάχιστον περίοδο άσκησης, χρειάζεται ο αθλούμενος να καθοδηγείται από γυμναστή.
Επομένως, για τη βελτίωση της υγείας είναι απαραίτητα: 1) η εφαρμογή δυναμικής άσκησης αντοχής (αερόβιου τύπου), 2) να έχει προηγηθεί ιατρική εξέταση και 3) να υπάρχει άμεση επίβλεψη, ή τουλάχιστον καθοδήγηση, από ειδικά εκπαιδευμένο γυμναστή. Στη συνέχεια θα δούμε τι σχέση έχει η γιόγκα-γυμναστική με τα τρία αυτά σημαντικά σημεία.

β) Αν δει κανείς τη γιόγκα ως γυμναστική, είναι κατάλληλη, ως μέθοδος σωματικής άσκησης, για την βελτίωση της υγείας; (ιατρική - αθλητιατρική προσέγγιση).

Οι ασκήσεις γυμναστικής που γίνονται κατά την γιόγκα είναι **στατικές** ή πολύ

αργές. Στατικές σημαίνει ότι ο ασκούμενος μένει ακίνητος, σε μία στάση, για αρκετή ώρα. Στην καλύτερη περίπτωση γίνονται κατά την διάρκεια της γιόγκα - γυμναστικής πολύ αργές κινήσεις. Επομένως, δεν υπάρχει η προαναφερθείσα πρώτη απαραίτητη προϋπόθεση (δυναμική άσκηση αντοχής - άσκηση αερόβιου τύπου).
Αυτό το σημείο είναι πολύ βασικό, ιδιαίτερα στις ημέρες μας. Λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής, οι περισσότεροι άνθρωποι πάσχουν από την υποκινητικότητα (κάνουν καθιστική ζωή).
Η *υποκινητικότητα* (για σχετικές πηγές στις τράπεζες βιβλιογραφίας, π.χ. στο PubMed, βλέπε: sedentary life style, physical *in*activity) αποτελεί *έναν τεράστιο κίνδυνο για την δημόσια υγεία*. Αποτελεί μία από τις *κύριες αιτίες* (παράγοντας κινδύνου - risk factor), που μαζί με άλλους παράγοντες (π.χ. μη υγιεινή διατροφή) μπορεί να *οδηγήσει σε πλήθος καρδιαγγειακών και εγκεφαλικών παθήσεων* (π.χ. έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο, περιφερική αγγειοπάθεια, κ.τ.λ.). Το δημόσιο οικονομικό κόστος που προκαλεί η υποκινητικότητα είναι τεράστιο (είναι και αυτό μία πλευρά του προβλήματος - υπάρχουν εκτεταμένες έρευνες και γι' αυτό το θέμα). Γι' αυτούς τους λόγους, γίνονται σε παγκόσμια κλίμακα εκστρατείες (διεθνείς οργανισμοί, υπουργεία υγείας, ασφαλιστικές εταιρείες - που τους συμφέρει οικονομικά η διατήρηση της υγείας των ασφαλισμένων - και πολλοί άλλοι παράγοντες). Η κοινή διακήρυξη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO) και της Παγκόσμιας Εταιρείας Αθλητιατρικής (FIMS), που προαναφέρθηκε, αποτελεί μέρος αυτής ακριβώς της προσπάθειας (βλέπε: *WHO/FIMS: Health promotion and physical activity. Declaration of Cologne. 1994. (Η βελτίωση της υγείας και η_σωματική άσκηση. Η Διακήρυξη της Κολωνίας. Κοινή διακήρυξη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO) και της Παγκόσμιας Εταιρείας Αθλητιατρικής (FIMS), Κολωνία 1994*).
Σκοπός όλων αυτών των προσπαθειών είναι να δραστηριοποιηθούν οι άνθρωποι, *να περιοριστεί η υποκινητικότητα και να αυξηθεί η σωματική - φυσική δραστηριότητα*:

π.χ. να αντικαταστήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο:
α) την "*κίνηση*" που γίνεται με το ασανσέρ, τις κυλιόμενες σκάλες ή το αυτοκίνητο, με
β) την *κίνηση* που γίνεται με το βάδισμα, να ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες κ.τ.λ.

Στον λίγο ελεύθερο χρόνο που έχει ο σύγχρονος άνθρωπος, είναι πολύ προτιμότερο (για να βελτιώσει τη φυσική αλλά και την ψυχολογική του κατάσταση), να ασχολείται με δραστηριότητες που θέτουν σε σχετικά έντονη κίνηση μεγάλες ομάδες μυών (π.χ. βάδισμα, ποδηλασία, κολύμβηση, κ.τ.λ.). Αν αντί αυτού κάνει γιόγκα (π.χ. ξαπλωμένος ή καθιστός σε ένα στρώμα), θα προσθέσει περισσότερο χρόνο υποκινητικότητας, στην ήδη καθιστική ζωή του.
Για τον λόγο αυτό, υπάρχει ένας μεγάλος κίνδυνος για την υγεία αυτών που εσφαλμένως νομίζουν ότι η γιόγκα είναι γυμναστική: περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με καθιστικές στάσεις τύπου γιόγκα. Αντιθέτως, για να βελτιωθεί η υγεία τους,

αυτό που πραγματικά χρειάζεται να κάνουν, είναι *να κινούνται* (επειδή είναι πολύ σημαντικό, επαναλαμβάνεται για πολλοστή φορά: είναι απαραίτητο να εφαρμόζεται δυναμική αερόβιου τύπου άσκηση αντοχής - βάδισμα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, κ.τ.λ.).
Το ίδιο ισχύει και για τους μαθητές. Περνούν πολλές ώρες την ημέρα καθισμένοι στα θρανία, στα φροντιστήρια ή μπροστά στις οθόνες (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής, τηλεόραση). Οι λίγες ώρες σχολικής γυμναστικής την εβδομάδα (θα ήταν καλό για την βελτίωση της υγείας τους, οι ώρες αυτές να αυξηθούν) είναι γι' αυτούς μία ευκαιρία να κινηθούν, να τρέξουν, να παίξουν, να δραστηριοποιηθούν.
Ένα ακόμη βασικό σημείο, που έχει άμεση σχέση με τους μαθητές (επειδή βρίσκονται στην φάση της ανάπτυξης) αλλά ισχύει και για όλες τις ηλικίες, είναι η επίδραση της σωματικής άσκησης στη λειτουργία και τη δομή του εγκεφάλου. Έχει βρεθεί, ότι η *δυναμική αερόβιου τύπου άσκηση αντοχής*, βοηθάει στην καλύτερη ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά την νεαρή ηλικία. Επιπλέον βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου σε όλες τις ηλικίες, με συνέπειες μεταξύ άλλων, την καλύτερη διανοητική απόδοση, την καλύτερη ψυχολογική κατάσταση, και σε μεγάλο βαθμό, την πρόληψη των συμπτωμάτων της γήρανσης. Τα θέματα αυτά παρουσιάζονται διεξοδικά σε δύο (αναφέρονται ενδεικτικά) δημοσιεύσεις:
- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Körperliche Aktivität fördert Gehirngesundheit und Leistungsfähigkeit - Übersicht und eigene Befunde. Nervenheilkunde. Nervenheilkunde 2003; 22 (9): 467-74 (Η σωματική άσκηση βελτιώνει την κατάσταση της υγείας του εγκεφάλου και την απόδοσή του - Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και δικά μας ερευνητικά δεδομένα).
- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Gehirn und körperliche Aktivität. Sportwissenschaft 2005; 35 (1): 3-14. (Εγκέφαλος και σωματική άσκηση).
Αν ληφθούν υπ' όψιν τα ανωτέρω, τίθεται το ερώτημα: Γιατί, αντί να αυξηθεί ο χρόνος για δραστηριότητες - ασκήσεις αντοχής και αθλοπαιδιές (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κ.τ.λ.), θα πρέπει να περιοριστεί ακόμη περισσότερο η κινητικότητα των ανθρώπων, με καθιστικές "ασκήσεις" τύπου γιόγκα;
Επιπλέον, εάν η γιόγκα ήταν μορφή σωματικής άσκησης, που βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, γιατί δεν την εφαρμόζουν για αυτόν τον σκοπό οι αθλητές; Ο κάθε αθλητής αντί να τρέχει, να ιδρώνει και να κουράζεται, θα προτιμούσε, να είναι ξαπλωμένος αναπαυτικά σε ένα στρώμα, να τεντώνει λίγο το ένα χέρι και λίγο το άλλο πόδι, ή να φαντάζεται ήρεμες λίμνες ή πράσινα λιβάδια (όπως συμβαίνει π.χ. με τις μεθόδους χαλάρωσης). *Με αυτόν όμως τον τρόπο δεν βελτιώνεται η φυσική κατάσταση.*
Όσοι ασκούμενοι εφαρμόζουν πέραν της προπόνησής τους τη γιόγκα ή άλλες παρεμφερείς μεθόδους, το κάνουν για να χαλαρώσουν, να ξεκουραστούν και όχι για να γυμναστούν. Το κατά πόσο οι τεχνικές αυτές χαλάρωσης, παρέχουν ουσιαστική ηρεμία και όχι μία προσωρινή ξεκούραση παρουσιάζεται στη συνέχεια του κειμένου.
Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα είναι το γεγονός, ότι τα άτομα που εφαρμόζουν τη γιόγκα ως γυμναστική, συνήθως δεν κάνουν προηγουμένως κάποια ιατρική εξέταση.

Άρα, στην περίπτωση που υπάρχει κάποια παθολογική κατάσταση σε βαριά μορφή, π.χ. υπέρταση, ή άλλες παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, θα μπορούσε να προκύψει κίνδυνος για την υγεία τους. Είναι γνωστό, ότι όσοι πάσχουν από υπέρταση ή έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο διατρέχουν ιδιαίτερα αυξημένο κίνδυνο για την υγεία τους, όταν κάνουν στατικές ασκήσεις (ορισμένες στατικές ασκήσεις, αν δεν γίνουν με κατάλληλο τρόπο, και γίνουν πολύ έντονα, αυξάνουν κατά πολύ την αρτηριακή πίεση). Εάν κάποιος, κατόπιν *γραπτής* συγκατάθεσης ενός γιατρού, κάνει ορισμένες σωματικές ασκήσεις και προκύψει σοβαρό πρόβλημα υγείας, τότε μπορεί να κινηθεί νομικώς κατά του ιατρού του. Το θέμα αυτό είναι πολύ καίριο. Για τον λόγο αυτό, στις προηγμένες χώρες γίνεται λεπτομερής έλεγχος της υγείας και στην συνέχεια δίνεται η *έγγραφη* ιατρική βεβαίωση.
Το κατά πόσο είναι ασφαλής η γιόγκα και κάτω από ποιες συνθήκες θα μπορούσε να εφαρμοστεί είναι ένα τεράστιο ζήτημα. Πρώτα απ' όλα, υπάρχουν πολλά είδη γιόγκα και πολλές διαφορετικές στάσεις σώματος. Ίσως κάποιες από αυτές να είναι λιγότερο ή περισσότερο ακίνδυνες ή επικίνδυνες. Αυτό θα μπορούσε να εξεταστεί:
α) εάν υπήρχε το ενδεχόμενο η γιόγκα να γυμνάζει πραγματικά το σώμα - αυτό όπως προαναφέρθηκε δεν ισχύει (βλέπε *δυναμική άσκηση αντοχής, αερόβιου τύπου*), και
β) εάν επίσης υπήρχε το ενδεχόμενο να είναι η γιόγκα απλή γυμναστική άσκηση - και αυτό δεν ισχύει, επειδή, όπως θα δειχθεί στην συνέχεια, η γιόγκα είναι θρησκευτική πρακτική - προσευχή.
Ένα άλλο σύνηθες πρόβλημα είναι ότι πολλά από τα άτομα που εφαρμόζουν τη γιόγκα ως γυμναστική δεν έχουν αθληθεί κατά το παρελθόν. Κατά συνέπεια δεν γνωρίζουν "τα όριά τους", δηλαδή πόσο επιτρέπεται να επιβαρύνουν τον σώμα τους. Έτσι μεταξύ άλλων, διατρέχουν κίνδυνο τραυματισμών του μυοσκελετικού συστήματος (π.χ. μυϊκές κακώσεις). Επιπλέον, επειδή τα περισσότερα άτομα που διδάσκουν τη γιόγκα ως γυμναστική δεν έχουν ούτε τις θεωρητικές, αλλά ούτε τις πρακτικές γνώσεις των πτυχιούχων φυσικής αγωγής, είναι εκ των πραγμάτων ανεπαρκείς για να διδάξουν γυμναστικές ασκήσεις. Συνήθως πρόκειται για άτομα τα οποία μπορεί να έχουν σπουδάσει ψυχολογία ή δεν έχουν πανεπιστημιακή παιδεία και έχουν παρακολουθήσει κάποια ιδιωτικά σεμινάρια γιόγκα. Στη συνέχεια γίνονται δάσκαλοι γιόγκα έναντι, συνήθως, αδράς αμοιβής. Ποιος υγιώς σκεπτόμενος άνθρωπος εμπιστεύεται την υγεία του σε έναν τέτοιου είδους ερασιτέχνη; Όπως κατάλληλος σύμβουλος για τις νομικές υποθέσεις είναι ο δικηγόρος, για τις καρδιολογικές παθήσεις ο καρδιολόγος και για τον σχεδιασμό οικοδομών ο αρχιτέκτονας, έτσι ο πιο κατάλληλος σύμβουλος για σωματικές ασκήσεις και αθλητικές δραστηριότητες είναι ο (επαρκώς καταρτισμένος) πτυχιούχος γυμναστής.
Υπάρχει σε ορισμένους γυμναστές η τάση να εφαρμόζουν ασκήσεις γιόγκα, επειδή είναι της μόδας ή επειδή αυτό συμβαίνει και σε άλλες χώρες. ΄Οπως θα εκτεθεί αναλυτικά και στην συνέχεια του κειμένου, επειδή η γιόγκα αποτελεί θρησκευτική πρακτική, βρίσκεται έξω από των χώρο της αρμοδιότητος του γυμναστή. Η δουλειά του γυμναστή είναι (όπως το λέει και η ίδια η λέξη) να *γυμνάζει* και όχι να

καθοδηγεί με πλάγιους τρόπους τους αθλουμένους σε *θρησκευτικές* πρακτικές.
Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, από καθαρά ιατρική - αθλητιατρική άποψη, *η γιόγκα είναι ακατάλληλη ως άσκηση γυμναστικής για τη βελτίωση της αντοχής και κατ' επέκτασιν της υγείας, επειδή είναι κατά κύριο λόγο στατική*. Εκτός τούτου, *μπορεί να προκύψουν κίνδυνοι για την υγεία αυτών που εφαρμόζουν την γιόγκα ως γυμναστική, εξ αιτίας της έλλειψης ιατρικής εξέτασης και των ανεπαρκών γνώσεων (αθλητικής παιδείας) των διδασκόντων*.

γ) Μπορεί να δει κανείς τη γιόγκα ως απλή γυμναστική, αποκομμένη από τον ινδουισμό και το βουδισμό; (Θρησκειολογική προσέγγιση).

Εάν θέλει κάποιος να έχει μία σφαιρική ενημέρωση για τη γιόγκα, ανεξάρτητα από τις θρησκευτικές, ιδεολογικές ή άλλες πεποιθήσεις του, είναι απαραίτητο να λάβει υπ' όψιν του και τις θέσεις αυτών που ασχολούνται συστηματικά με τις διάφορες θρησκείες (θεολόγων και θρησκειολόγων). Στο μέρος αυτό της εργασίας, γίνεται σκόπιμα η τεκμηρίωση με βάση μία μη χριστιανική πηγή, που είναι το διεθνούς κύρους *Λεξικό της Οξφόρδης για τις παγκόσμιες θρησκείες*. Η πηγή αυτή χρησιμοποιείται στα βασικά σημεία της ως *έργο αναφοράς* από όσους ενδιαφέρονται για θέματα που έχουν σχέση με τις *διάφορες* θρησκείες (π.χ. θρησκειολογία, φιλοσοφία της θρησκείας κ.τ.λ.), *ανεξάρτητα από το θρήσκευμα στο οποίο ανήκουν οι ίδιοι* (π.χ. χριστιανοί, βουδιστές, κ.τ.λ.) ή ακόμη και στην περίπτωση που είναι *άθεοι*. Οι θέσεις του λεξικού αυτού περιέχονται και σε όλες σχεδόν τις εγκυκλοπαίδειες (είτε είναι θρησκευτικές είτε όχι). Ένα επιπλέον κείμενο (Γιαννουλάτος, Αναστάσιος. Επίσκοπος Ανδρούσης νυν Αρχιεπίσκοπος Τιράνων και πάσης Αλβανίας. ΓΙΟΓΚΑ), που χρησιμοποιείται δευτερευόντως, προέρχεται και αυτό από έναν θρησκειολόγο, δηλαδή από έναν επιστήμονα που μελετά *όλες τις θρησκείες*. Τέλος, αναφέρονται απλώς, χωρίς καν να συζητηθούν, και λίγες Ορθόδοξες πηγές. Αντικείμενό τους είναι οι διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στη γιόγκα και την νοερή προσευχή (βλέπε: *Βιβλιογραφία - σημειώσεις, β2. Γιόγκα και νοερή προσευχή*). Έτσι, μπορεί ο ενδιαφερόμενος αναγνώστης, εάν το θέλει, να βρει και μία Ορθόδοξη άποψη για το συγκεκριμένο θέμα. Χάρη σε αυτή την επιλογή των πηγών, μπορεί ο κάθε *αντικειμενικός και καλοπροαίρετος* αναγνώστης να *δει την αλήθεια* από πολλές πλευρές, *χωρίς να είναι αναγκασμένος να διαβάσει μία χριστιανική ή μια ορθόδοξη άποψη* για το θέμα.
Η γιόγκα είναι μέρος της θρησκευτικής λατρείας του ινδουισμού και του βουδισμού. Οι κινήσεις του σώματος (οι λεγόμενες "γυμναστικές ασκήσεις") που εφαρμόζονται, συνοδεύονται με επικλήσεις θεοτήτων. Συνήθως λέγεται το "ΟΜ", επαναλαμβάνεται κάποιο "μάντρα", δηλαδή μία φράση που επαναλαμβάνει κανείς προσευχόμενος σε μια θεότητα (όπως οι Χριστιανοί επαναλαμβάνουν την ευχή - νοερή προσευχή - "Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού ελέησον με"). Επιπλέον, αυτοί που εφαρμόζουν τη γιόγκα, κάνουν και διάφορες άλλες προσευχές, οι οποίες απευθύνονται σε κάποια άγνωστη υπέρτατη δύναμη ή σε κάποιους θεούς. Οι λίγες ομοιότητες και οι σημαντικές

διαφορές που υπάρχουν μεταξύ του διαλογισμού (π.χ. με την επανάληψη των μάντρα) και της νοερής προσευχής (προσευχή του Ιησού, ευχή, κομποσκοίνι), παρουσιάζονται αναλυτικά σε άλλες πηγές. Μερικά βιβλία, που αναφέρονται σε αυτό το θέμα, παρουσιάζονται στην *Βιβλιογραφία - σημειώσεις, β2. Γιόγκα και νοερή προσευχή*. Το θέμα αυτό θα αποτελέσει και αντικείμενο ενός επόμενου συγγραφικού πονήματος.
Η γιόγκα παρουσιάζεται στις δυτικές κοινωνίες ως γυμναστική, με στόχο να γίνει πιο εύκολα αποδεκτή, από άτομα που ανήκουν σε μία τουλάχιστον από τις εξής κατηγορίες:

- έχουν περιορισμένες γνώσεις για τις μεγάλες παγκόσμιες θρησκείες (χριστιανισμό, ινδουισμό, βουδισμό, ισλάμ),
- έχουν επιφανειακή γνώση για την δική τους πίστη,
- είναι αδιάφοροι ή μισό-αδιάφοροι θρησκευτικά,
- είναι άθεοι.

Αν η γιόγκα παρουσιαζόταν ευθέως, ως μέρος της ινδουιστικής ή της βουδιστικής θρησκείας, θα προκαλούσε πολλές αντιδράσεις. Για παράδειγμα οι συνειδητοί χριστιανοί (ανεξαρτήτως ομολογίας, δηλαδή ορθόδοξοι, ρωμαιοκαθολικοί ή προτεστάντες) ή οι συνειδητοί μουσουλμάνοι, θα καταλάβαιναν ότι δεν μπορούν να προσεύχονται ταυτόχρονα σε δύο διαφορετικούς θεούς. Οι χριστιανοί (ορθόδοξοι, ρωμαιοκαθολικοί, προτεστάντες) αποδέχονται σε γενικές γραμμές ως πραγματικό θεό τον Τριαδικό (Αγία Τριάδα), (οι θεολογικές διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των χριστιανών, παρουσιάζονται σε άλλες πηγές). Οι μουσουλμάνοι αποδέχονται ως θεό τον Αλλάχ (όπως αυτός διδάσκεται σύμφωνα με το Κοράνιο - το δικαίωμα τους να έχουν αυτή την πίστη είναι πλήρως σεβαστό). Έτσι και οι ινδουιστές έχουν τους δικούς τους θεούς (και αυτών το δικαίωμα να έχουν αυτή την πίστη είναι επίσης σεβαστό). Οι δε άθεοι, λόγω των πεποιθήσεών τους, θα αρνούνταν να εφαρμόσουν μία θρησκευτική πρακτική.
Όταν όμως κάποιος παρουσιάζει τη γιόγκα ως γυμναστική άσκηση, συνειδητά ή ασυνείδητα παραπλανά και οδηγεί στον ινδουισμό - βουδισμό όσους ανήκουν στις προαναφερθείσες κατηγορίες ανθρώπων. Το να παρουσιάζει κανείς τις σωματικές ασκήσεις της γιόγκα, ισχυριζόμενος ότι είναι απλή γυμναστική, η οποία δεν έχει καμία απολύτως σχέση με τον ινδουισμό ή τον βουδισμό, ισοδυναμεί με το να ισχυρίζεται ότι το άγαλμα της Ελευθερίας δεν βρίσκεται στην Νέα Υόρκη ή ο πύργος του Άιφελ δεν ανήκει στο Παρίσι. Θα γίνει πιστευτός μόνο από όσους ζουν σε περιοχές απομακρυσμένες από τον πολιτισμό και δεν έχουν επικοινωνία με το σύγχρονο κόσμο.
Είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι πολλοί γνήσιοι ινδουιστές δεν αποδέχονται την παρουσίαση ενός μικρού μέρους του ινδουισμού, δηλαδή μερικών σωματικών ασκήσεων, ως ασκήσεων γυμναστικής. Θεωρούν (και έχουν δίκιο) ότι μια τέτοια αντιμετώπιση είναι προσβλητική για την θρησκεία τους.
Τα βασικά σημεία των προαναφερθέντων παρουσιάζονται με συντομία στο *Λεξικό*

της Οξφόρδης για τις παγκόσμιες θρησκείες. Αναφέρεται χαρακτηριστικά (ελεύθερη απόδοση στα ελληνικά):

"**Γιόγκα**. .... Τα μέσα και οι τεχνικές για να μεταβάλλεται η συνειδητότητα και για να επιτυγχάνεται η απελευθέρωση (μόκσα) από το κάρμα και την μετεμψύχωση (σαμσάρα) στις Ινδικές θρησκείες. .... Σήμερα η γιόγκα είναι αναπόσπαστο μέρος του Ινδουισμού. Σπουδαίοι σύγχρονοι Ινδουιστές παρουσιάζουν - συνιστούν διάφορα είδη γιόγκα."

"Yoga. .... The means or techniques for transforming consciousness and attaining liberation (*mokşa) from *karma and rebirth (*samsara) in Indian religions. ..... Today yoga is an integral part of Hinduism. Important modern Hindus have advocated various kinds of yoga." (σελ. 651)

Επιπλέον, αναφέρεται ότι:

"Πολλές από τις νέες θρησκείες ενθαρρύνουν την εφαρμογή - άσκηση κάποιου από τα διάφορα είδη γιόγκα. .... Η χάθα γιόγκα έχει διαδοθεί πολύ στο πλατύ κοινό [ή κατά άλλη μετάφραση: είναι πολύ δημοφιλής] στον Δυτικό κόσμο, αν και χρησιμοποιείται περισσότερο για να βοηθηθεί η υγεία, παρά για την σωτηρία [του ανθρώπου]."

"Many of the new religions encourage the practice of some kind of yoga. .... Haţha yoga has become very popular in the West, though more as an aid to the health than as a soteriology." (σελ. 652)

Πηγή: Bowker, John (editor). The concise Oxford dictionary of world religions. Oxford University Press, 2005. (Το συνοπτικό λεξικό της Οξφόρδης για τις παγκόσμιες θρησκείες).

Η ανωτέρω πηγή αναφέρθηκε ενδεικτικά. Το γεγονός ότι η γιόγκα είναι θρησκευτική πράξη αναφέρεται σε όλες τις εγκυκλοπαίδειες (είτε είναι θρησκευτικές είτε όχι) και αποτελεί κοινό τόπο. Θα ήταν καλό ο ενδιαφερόμενος, σε όποια θρησκεία και αν ανήκει ή και ακόμη και αν δεν ανήκει πουθενά, να μελετήσει ένα σχετικό κείμενο. Πρόκειται για την τεκμηρίωση (θεολογική - θρησκειολογική προσέγγιση) του γεγονότος, ότι η γιόγκα δεν είναι γυμναστική, αλλά θρησκευτική πρακτική: Γιαννουλάτος, Αναστάσιος. Επίσκοπος Ανδρούσης νυν Αρχιεπίσκοπος Τυράνων και πάσης Αλβανίας. ΓΙΟΓΚΑ, ιστοσελίδα της Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, (πηγή στο διαδίκτυο: http://www.apostoliki-diakonia.gr/gr_main/catehism/theologia_zoi/themata.asp?cat=hist&contents=contents.asp&main=AT_1&file=1.1.htm)

Όπως αναφέρεται στην ανωτέρω πηγή, η θεώρηση της γιόγκα ως απλής γυμναστικής,

ισοδυναμεί με το να εκλαμβάνει κανείς τις γονυκλισίες "μετάνοιες", οι οποίες εφαρμόζονται στην Ορθόδοξη Εκκλησία, ως γυμναστικές ασκήσεις. Οι ίδιες θέσεις με αυτές των πηγών που προαναφέρθηκαν, αλλά και μια εκτεταμένη θρησκειολογική προσέγγιση του θέματος γιόγκα - γυμναστική παρουσιάζονται και στην ιδιαιτέρως αξιόλογη δημοσίευση: Ζιάκκας, Γρηγόριος. Τι είναι η γιόγκα; Γυμναστική ή θρησκεία; Περιοδικό Πεμπτουσία, Έτος 2008, τεύχος 27 (Αύγουστος - Νοέμβριος), σελίδες 144 - 150.
Επιπλέον, είναι καλό να ληφθεί υπ'όψιν, ότι πολλοί από τους δασκάλους της γιόγκα - γυμναστικής, εφαρμόζουν και οι ίδιοι πιο "προχωρημένες" (με πιο έντονο το θρησκευτικό στοιχείο) μορφές γιόγκα. Ξεκίνησαν και αυτοί κάποτε να γυμνάζονται με τη γιόγκα και στην συνέχεια άρχισαν να πιστεύουν, άλλος λιγότερο και άλλος περισσότερο στο κάρμα, στην μετενσάρκωση και σε άλλες θρησκευτικές διδασκαλίες. Στην ουσία, η γιόγκα - γυμναστική λειτουργεί σε πολλές περιπτώσεις ως προστάδιο, για την εισαγωγή στις ανατολικές θρησκείες (ινδουισμός, βουδισμός).
Ένα ακόμη πολύ σημαντικό στοιχείο (ακόμη και αν δεν λάβουμε υπ' όψιν το θρησκευτικό μέρος της γιόγκα - γυμναστικής) είναι το υψηλό οικονομικό κόστος. Μετά από ένα αρχικό στάδιο δωρεάν ενημερωτικών μαθημάτων και ασκήσεων, αρχίζει η συστηματική συμμετοχή στην ομάδα έναντι αδράς αμοιβής. Αρκετοί από τους δασκάλους της γιόγκα ξεκίνησαν ως απλοί μαθητές, και στην συνέχεια άρχισαν να ασχολούνται επαγγελματικά, για λόγους βιοποριστικούς. Δηλώνουν δε ότι έχουν δεχθεί μία ιδιαίτερη "*φώτιση*" από κάποιον θεό ή κάποια υπέρτατη δύναμη.
Μία προσωπική μαρτυρία. Κατά την ενασχόληση μου με τον αθλητισμό για τριάντα περίπου χρόνια, κατά την επικοινωνία μου με άλλους αθλούμενους, με άτομα του ευρύτερου αθλητικού χώρου, αλλά και κατά την μακρόχρονη και συστηματική μελέτη της διεθνούς βιβλιογραφίας, *δεν βρήκα ούτε μία περίπτωση ανθρώπου, ο οποίος έχει κάνει συστηματική σωματική άσκηση - προπόνηση και να δηλώνει ότι το αποτέλεσμα είναι ότι* "*φωτίστηκε*". Αν υπήρχε κάποια τέτοια περίπτωση, ή ο άνθρωπος αυτός θα γινόταν περίγελος στον αθλητικό χώρο ή στην καλύτερη περίπτωση, θα του συνιστούσαν ψυχιατρική θεραπεία. *Άρα, οι απόψεις περί* "*φωτισμού*"*, κάρμα κ.τ.λ., είναι ξένες προς την αθλητική άσκηση - γυμναστική και ανήκουν στον χώρο της θρησκείας ή σε αρκετές περιπτώσεις και της παραθρησκείας.*
Επομένως, η σκόπιμη επικάλυψη του θρησκευτικού στοιχείου, οδηγεί στην παραπλάνηση των μη ινδουιστών - βουδιστών και προσβάλει τους πραγματικούς ινδουιστές - βουδιστές. Η γιόγκα και οι *κινήσεις του σώματος* που αυτή περιλαμβάνει, είναι μία θρησκευτική πρακτική. Είτε κάποιος θέλει να το πιστέψει είτε δεν το θέλει, όταν κάνει τις συγκεκριμένες "σωματικές ασκήσεις" και λέει το "ομ" ή κάποιο μάντρα, εκτελεί συνειδητά ή ασυνείδητα μία θρησκευτική πράξη (οι πνευματικές και ψυχολογικές - ψυχιατρικές συνέπειες αυτής της θρησκευτικής πράξης είναι ένα επιπλέον τεράστιο ζήτημα). Το ίδιο συμβαίνει (δηλαδή μία θρησκευτική πράξη) και όταν ένας άθεος κάνει άλλες *κινήσεις του σώματος* π.χ. το σημείο του Σταυρού ή προσκυνάει μία εικόνα.

Ένα άλλο θέμα, που είναι καλό να ληφθεί υπ' όψιν, είναι και το εξής. Τα σχολικά βιβλία των θρησκευτικών - θρησκειολογίας (σε διάφορες χώρες του κόσμου), περιέχουν πληροφορίες για τις διάφορες θρησκείες (χριστιανισμός, ινδουισμός, βουδισμός, κ.τ.λ.). Αν η γιόγκα δεν αποτελεί θρησκευτική πρακτική, γιατί αναφέρεται στα σχολικά βιβλία των θρησκευτικών - θρησκειολογίας και όχι στα βιβλία της φυσικής, της χημείας ή των μαθηματικών; Και μόνο από αυτό το στοιχείο, γίνεται αντιληπτός ο θρησκευτικός χαρακτήρας της γιόγκα.
Κατά συνέπεια, η γιόγκα είναι μία θρησκευτική πρακτική. Ο κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να πιστεύει σε όποια θρησκεία θέλει ή να είναι άθεος. Μήπως έρχεται σε αντίθεση με αυτήν την ελευθερία ενός π.χ. άθεου, η προσπάθεια ορισμένων να τον οδηγήσουν εν αγνοία του, στην εφαρμογή μιας ορισμένης θρησκευτική πρακτικής, στην περίπτωση αυτή της γιόγκα; Πώς θα ένιωθε ο άνθρωπος αυτός, εάν ήταν αναγκασμένος (με την χρησιμοποίηση αληθοφανών επιχειρημάτων) να πηγαίνει π.χ. δύο φορές την εβδομάδα σε μία χριστιανική εκκλησία ή σε ένα μουσουλμανικό τέμενος; Δεν θα προσβαλλόταν η θρησκευτική του ελευθερία; Πώς θα ένιωθε ο ίδιος άνθρωπος, εάν επιπλέον του λέγανε ότι αυτό δεν είναι θρησκευτική πρακτική, αλλά είναι ένας καλός τρόπος για να γυμνάζεται (με τις μετάνοιες, με την ορθοστασία, κ.τ.λ.), για τη βελτίωση της υγείας του; Μήπως θα προσβαλλόταν και η νοημοσύνη του; Ποιος έχει το δικαίωμα να οδηγεί τους ανθρώπους σε θρησκευτικές πρακτικές χωρίς την *ελεύθερη* (και με *πλήρη επίγνωση*) *συγκατάθεσή τους;*
Αυτό το θέμα έχει άμεση εφαρμογή στην περίπτωση που ορισμένοι θέλουν να οδηγήσουν τα παιδιά, που βρίσκονται στο σχολικό περιβάλλον, σε αθλητικούς χώρους ή σε άλλους χώρους κοινής χρήσεως (π.χ. κατασκηνώσεις), στην εφαρμογή της *γιόγκα ή άλλων παρόμοιων θρησκευτικών πρακτικών* με το *πρόσχημα της γυμναστικής*. Μία τέτοια πράξη έρχεται σε αντίθεση με την θρησκευτική ελευθερία. Η ευθύνη των γονέων και των διδασκόντων - *ανεξάρτητα από τις θρησκευτικές, πολιτικές ή άλλες προτιμήσεις τους* - στο θέμα αυτό είναι πολύ μεγάλη. Στην περίπτωση αυτή, ο κάθε ένας έχει το δικαίωμα και την ευθύνη, να αντιδράσει με κάθε νόμιμο τρόπο στην επιβολή π.χ. από το σχολικό περιβάλλον θρησκευτικών πράξεων, που δεν είναι σύμφωνες με τις δικές του θρησκευτικές πεποιθήσεις (οποιεσδήποτε και αν είναι αυτές).
Διαφορετική είναι η περίπτωση κατά την οποία τα παιδιά είναι ινδουιστές ή βουδιστές και θέλουν να εφαρμόσουν την γιόγκα ως μέρος της θρησκευτικής τους ζωής (αυτό το θέμα βρίσκεται έξω από τα όρια του παρόντος κειμένου).

δ) Πού οφείλεται η ευφορία που νιώθει κάποιος όταν κάνει τη γιόγκα ως "γυμναστική"; Σε τι διαφέρει αυτή η ευφορία από την ευχάριστη κατάσταση που νιώθει αυτός που συμμετέχει σε συνηθισμένες αθλητικές δραστηριότητες;

Όταν κάποιος γυμνάζεται κάνοντας δυναμική άσκηση αντοχής π.χ. γρήγορο βάδισμα για αρκετή ώρα, συμβαίνουν δύο κύρια φαινόμενα:

α) Εκκρίνονται στον εγκέφαλο ορισμένες ουσίες, οι οποίες λέγονται ενδορφίνες (το θέμα αυτό παρουσιάζεται και στις εξής δημοσιεύσεις: ι) Hollmann W., και συνεργάτες, Nervenheilkunde 2003, ιι) Hollmann W., και συνεργάτες, Sportwissenschaft 2005, βλέπε: *Βιβλιογραφία - σημειώσεις, α. Αθλητιατρική*). Το αποτέλεσμα είναι ένα αίσθημα χαράς, ευφορίας και ηρεμίας.

β) Επιπλέον, αν αυτό το άτομο αθλείται μαζί με άλλους (π.χ. οδοιπορία, ομαδικά αθλητικά παιχνίδια), μπορεί να κάνει μία ευχάριστη κουβέντα μαζί τους και να "ξεφεύγει" για λίγο από τα καθημερινά προβλήματα. Έτσι μαζί με την βιολογική αιτία της ευχαρίστησης (ενδορφίνες) υπάρχει και μία κοινωνική - ψυχολογική (η απόσπαση από την καθημερινότητα).

Όλοι συμφωνούν, ότι και τα δύο προαναφερθέντα φαινόμενα είναι ωφέλιμα. Συνέπεια αυτής της μορφής άσκησης μπορεί είναι η βελτίωση της αντοχής, της σωματικής και της ψυχολογικής υγείας.
Μπορεί όμως κάποιος να ξεφύγει από τα καθημερινά προβλήματα, αν κάνει χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ. Όλοι όμως συμφωνούν ότι αυτό έχει, μεταξύ άλλων, καταστρεπτικές σωματικές και της ψυχολογικές συνέπειες.
Τι συμβαίνει όμως όταν κάποιος κάνει γιόγκα - γυμναστική;
Σε ψυχολογικό επίπεδο, ο άνθρωπος "ξεχνάει" για λίγο τα καθημερινά του προβλήματα και συγκεντρώνει την προσοχή του στην εκτέλεση ορισμένων σωματικών κινήσεων - "γυμναστικών ασκήσεων". Αυτές οι ασκήσεις είναι τόσο περιορισμένες, που δεν μπορούν να βελτιώσουν την αντοχή και κατά συνέπεια την υγεία.
Η γιόγκα - "γυμναστική", μπορεί να περιλαμβάνει (ανάλογα με το είδος των μεθόδων που εφαρμόζονται) ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης. Με την καθοδήγηση - υποβολή κάποιου "δασκάλου", ο "αθλούμενος" μπορεί να κοιτάζει έντονα για λίγη ώρα ένα αιωρούμενο (εκκρεμές) ή ένα ακίνητο σημείο, και στην συνέχεια κλείνει τα μάτια πέφτοντας σε μια κατάσταση μισο-ύπνου. Κατά περίπτωση, επαναλαμβάνει ορισμένες γενικές φράσεις ή φράσεις ινδουιστικής προσευχής (μάντρα) ή το "ΟΜ". Σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί κλείνει τα μάτια και να συγκεντρώνει την προσοχή του διαδοχικά σε διάφορα μέρη του σώματος του π.χ. πρώτα στο δεξί χέρι, ύστερα στον δεξιό ώμο κ.τ.λ. ή να φαντάζεται διάφορες εικόνες π.χ. μία ήρεμη λίμνη ή μία πράσινη κοιλάδα.
Αφού συμπληρωθούν 10-20' λεπτά σε αυτήν την κατάσταση χαλάρωσης - μισο-ύπνου, ο "δάσκαλος" ξυπνάει - ενεργοποιεί τα μέλη της ομάδας. Γίνονται για 2-3' λεπτά μερικές ασκήσεις γυμναστικής, για να ξυπνήσει πλήρως ο οργανισμός. (Θα μπορούσε αυτό να χαρακτηριστεί ως "αθλητική δραστηριότητα - γυμναστική";) Είναι γνωστό (ως βιοψυχολογικό φαινόμενο), ότι εάν η κατάσταση του μισό-ύπνου έχει την προαναφερθείσα διάρκεια ο οργανισμός ξεκουράζεται και επανέρχεται στην κατάσταση του ξυπνημένου σχετικά γρήγορα. Εάν όμως η φάση του μισο-ύπνου κρατήσει περισσότερο (π.χ. 30 λεπτά), ο ύπνος γίνεται βαθύτερος και χρειάζεται

ακόμη περισσότερος χρόνος για το ξύπνημα. Αυτό ακριβώς το φαινόμενο (μισο-ύπνος με διάρκεια όχι περισσότερο από 10-20 λεπτά, για να νιώθει κάποιος στην συνέχεια πιο ελαφρύς και ξεκούραστος) εφαρμόζουν και οι διάφορες μέθοδοι χαλάρωσης.
Αντίστοιχα προγράμματα χαλάρωσης με διάφορες παραλλαγές είναι πολύ διαδεδομένα. Αν τα δει κανείς με κριτήρια καθαρά επιστημονικά (ως βιοψυχολογικό φαινόμενο), αγνοώντας ακόμη και το στοιχείο της ινδουιστικής προσευχής (π.χ. το μάντρα ή το "ΟΜ") μπορεί να αποδώσει την κατάσταση ηρεμίας που προκαλείται στα εξής:

α) Ο άνθρωπος για λίγη ώρα αποσπάται από την πραγματικότητα, ξεχνάει τα καθημερινά του προβλήματα.
Θα μπορούσε όμως κανείς να ξεχάσει για λίγο την καθημερινότητα κάνοντας οποιαδήποτε άλλη αντίστοιχη καθιστική δραστηριότητα (να διαβάσει κάποιο βιβλίο, να δει τηλεόραση ή να πάει στον κινηματογράφο, να συναντήσει φίλους κ.τ.λ.). Από ψυχολογική πλευρά θα είχε την ίδια συνέπεια: προσωρινή ηρεμία λόγω απόσπασης από την συνήθως δυσάρεστη καθημερινότητα. Από την άποψη της *βελτίωσης της αντοχής* θα είχε *το ίδιο ακριβώς αποτέλεσμα*, δηλαδή *καμία βελτίωση*.

β) εξ αιτίας του μισο-ύπνου το σώμα χαλαρώνει και ξεκουράζεται για λίγη ώρα.
Αυτό είναι ένα οργανικό - βιολογικό φαινόμενο, που μπορεί να το πετύχει κανείς και στο σπίτι ή στο γραφείο. Αρκεί να ξαπλώσει ή να καθίσει κάπου και να κλείσει τα μάτια του για 15' λεπτά, αποφεύγοντας να σκέφτεται τα καθημερινά προβλήματα. Αν στην συνέχεια κάνει για 2-3' λεπτά μερικές γρήγορες και ρυθμικές ασκήσεις απλής γυμναστικής θα ξυπνήσει. Αυτό συμβαίνει επειδή οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις μεγάλων μυϊκών ομάδων (π.χ. κινήσεις των χεριών και των ποδιών) αυξάνουν την αιμάτωση του εγκεφάλου και τον ενεργοποιούν. Η ενεργοποίηση του εγκεφάλου, λόγω των κινήσεων διαφόρων μυϊκών ομάδων, παρουσιάζεται και στις προαναφερθείσες δημοσιεύσεις μας:
- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Nervenheilkunde 2003, και
- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Sportwissenschaft 2005.

γ) Όταν κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση μισο-ύπνου, λειτουργεί λιγότερο ο εγκέφαλος του, με αποτέλεσμα να προκαλείται ξεκούραση και σε νευρολογικό επίπεδο. Η ενεργοποίηση του οργανισμού με σωματικές κινήσεις (όπως προαναφέρθηκε), βοηθάει στο ξύπνημα και προκαλεί ευφορία.

Ένα επιπλέον θέμα που χρειάζεται να συζητηθεί, είναι οι συχνές αναφορές ότι η γιόγκα - γυμναστική έχει *σε ορισμένες περιπτώσεις θετική επίδραση στην υγεία*. Επειδή με την χρήση της εκφράσεως γιόγκα - γυμναστική δημιουργείται σύγχυση στον μέσο άνθρωπο, χρειάζεται να διακριθούν δύο περιπτώσεις:

α) Η γιόγκα - γυμναστική ως μέθοδος *σωματικής άσκησης ή γύμνασης ή προπόνησης*

ή άθλησης ή με οποιονδήποτε άλλο παρόμοιο τρόπο θα μπορούσε κάποιος την αποκαλέσει. Στην περίπτωση αυτή, η γιόγκα είναι εξ ορισμού ακατάλληλη για την βελτίωση της υγείας. Οι λόγοι παρουσιάστηκαν αναλυτικά προηγουμένως (π.χ. περιέχει πολύ αργές κινήσεις ή πλήρη ακινησία). Επομένως, στην περίπτωση αυτή, η άποψη ότι γιόγκα - γυμναστική έχει *σε ορισμένες περιπτώσεις θετική επίδραση στην υγεία είναι πέρα για πέρα εσφαλμένη.*

β) Η γιόγκα - γυμναστική ως μέθοδος *χαλάρωσης*. Η *χαλάρωση* είναι ακριβώς το αντίθετο από την σωματική άσκηση ή σωματική δραστηριότητα ή προπόνηση ή άθληση. Είναι γνωστό (όπως προαναφέρθηκε - βλέπε "*δ) Που οφείλεται η ευφορία που νιώθει κάποιος όταν κάνει τη γιόγκα ως* "*γυμναστική*";") ότι η γιόγκα μπορεί να προκαλέσει κάποια μικρότερη ή μεγαλύτερη *χαλάρωση*. Σε ορισμένες περιπτώσεις η χαλάρωση αυτή είναι πιο προχωρημένη (είναι γνωστή στην διεθνή βιβλιογραφία ως ανταπόκριση χαλαρώσεως - relaxation response). Αυτή όμως η κατάσταση είναι *πολύ διαφορετική*, στην ουσία είναι το *αντίθετο*, από την *γύμναση - άθληση -άσκηση - προπόνηση*. Γι αυτό τον λόγο, ακόμη και εάν υπάρχει κάποια φαινομενικά προσωρινή θετική επίδραση της γιόγκα στην υγεία (όπως προαναφέρθηκε με την δράση του *παυσίπονου*), η δραστηριότητα αυτή βρίσκεται έξω από τα όρια της *γύμνασης - άθλησης -άσκησης - προπόνησης.*

Στην παρούσα εργασία αναλύθηκε το φαινόμενο της γιόγκα ως μία μορφή *σωματικής άσκησης*. Όμως η γιόγκα επιδρά στην υγεία και ως μέθοδος *χαλαρώσεως*. Πέρα από όσα εν συντομία εκτέθηκαν παραπάνω, η επίδραση της γιόγκα ως μεθόδου *χαλαρώσεως*, τόσο από βιολογικής όσο και από ψυχολογικής - ψυχιατρικής απόψεως, θα αποτελέσει αντικείμενο άλλης ξεχωριστής μελέτης. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η *άθληση* και η *χαλάρωση* είναι δύο καταστάσεις αντίθετες, που επιδρούν με πολύ διαφορετικούς τρόπους στον οργανισμό (από πλευράς βιολογικής, νευροψυχολογικής, ορμονικής, κ.τ.λ.).
Επομένως, κι αν ακόμη δει κανείς τη γιόγκα ως απλή γυμναστική, αυτή δεν είναι απαραίτητη. Δεν βελτιώνει την αντοχή, ενώ την ξεκούραση - χαλάρωση που μπορεί να προκαλεί, είναι δυνατόν να την πετύχει κανείς με πολύ πιο απλό τρόπο (και χωρίς να αρχίσει να πιστεύει, όπως διδάσκουν ορισμένες θρησκείες ότι σε μία προηγούμενη ζωή του ήταν βάτραχος, ελέφαντας ή ίσως και κοτόπουλο· βλέπε π.χ. μετενσάρκωση. Ίσως αυτό φαίνεται σε κάποιους υπερβολικό ή αστείο. Ωστόσο, υπάρχουν άνθρωποι, που έχουν τέτοιου είδους πίστη).

Συμπεράσματα

α) Το γεγονός ότι οι σωματικές ασκήσεις, που είναι κατάλληλες για τη βελτίωση της υγείας, έχουν ως βάση τους την **δυναμική αερόβιου τύπου αντοχή** είναι

επιστημονικώς αποδεδειγμένο εδώ και πολλές δεκαετίες. Θεωρείται πλέον αυτονόητο στον χώρο της αθλητιατρικής, των αθλητικών επιστημών αλλά και της βιοϊατρικής. Είναι αδιανόητο να ασχολείται κάποιος με τις επιστήμες αυτές (ή με την βιοϊατρική σε σχέση με την μυϊκή άσκηση) και να μην το γνωρίζει.

β) Αν θεωρηθεί η γιόγκα σωματική άσκηση, είναι ακατάλληλη για τη βελτίωση της υγείας (μέσω της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης). Αυτό συμβαίνει απειδή περιλαμβάνει στατικές ασκήσεις (υποκινητικότητα).

γ) Η γιόγκα δεν είναι σωματική άσκηση (γυμναστική), αλλά θρησκευτική πρακτική (ινδουισμός - βουδισμός).

δ) Η ευχάριστη κατάσταση που μπορεί να νιώσει κάποιος, όταν κάνει γιόγκα, είναι (στην καλύτερη περίπτωση) ένα απλό βιοψυχολογικό φαινόμενο, ένα προσωρινό παυσίπονο. Αυτός που θέλει να την εφαρμόσει, είτε το παραδέχεται είτε όχι, εφαρμόζει μια θρησκευτική πρακτική.

ε) Εάν κάποιος αντί να κινείται, περνά το ελεύθερο χρόνο του με καθιστικές στάσεις τύπου γιόγκα, τότε (λόγω της υποκινητικότητας) μπορεί να προκύψει μεγάλος κίνδυνος για την υγεία του. Για τον λόγο αυτό, είναι πολύ προτιμότερο, αυτός που θέλει να διαθέσει λίγο χρόνο για να γυμναστεί (για τη βελτίωση της υγείας του), να ασχοληθεί με το βάδισμα, το αργό τρέξιμο (άσκηση αντοχής), την ποδηλασία, την κολύμβηση, ή τα ομαδικά αθλητικά παιχνίδια (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ) κ.τ.λ.

Επίλογος

Ας αναρωτηθεί ο κάθε ένας:

- είναι δυνατόν στον τόπο που γέννησε την Ευρώπη και τον αθλητισμό*, στον τόπο όπου δημιουργήθηκαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες, πρωτοπόρησαν άνθρωποι υψηλής διανόησης και πολιτισμού με παγκόσμια ακτινοβολία (όπως ο Αριστοτέλης, ο Σωκράτης, ο Πλάτωνας, ο Θουκυδίδης, ο Ιπποκράτης, ο Μέγας Αλέξανδρος και άλλοι), να κάνει κάποιος μια καθαρά θρησκευτική πράξη (γιόγκα) και να φαντάζεται ότι γυμνάζεται - "αθλείται";
Υπάρχει και κάτι ακόμη πιο αδιανόητο και υποτιμητικό για την ανθρώπινη νοημοσύνη (ήδη εφαρμόζεται σε αρκετές περιπτώσεις):

- η προσπάθεια να *επι*-βληθεί ή να *υπο*-βληθεί στους άλλους αυτή η ψευδαίσθηση.

* (βλέπε στην αρχική σελίδα: *Η σημερινή Ευρώπη και ο αθλητισμός γεννήθηκαν στην Ελλάδα*. Πηγή: Spuren. Sportpolitik und Sportstrukturen in der Europäischen Union. Tokarski Walter und Steinbach Dirk, Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 2001, Ίχνη. Πολιτική για τον αθλητισμό και αθλητικές δομές στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σελίδα 13.)

Βιβλιογραφία - σημειώσεις

α. Αθλητιατρική

Στην παρούσα εργασία, προκειμένου να διευκολυνθεί ο μη ειδικός αναγνώστης, έγινε συνειδητή προσπάθεια να χρησιμοποιηθεί μικρός αριθμός πηγών. Οι πηγές αυτές τεκμηριώνουν επαρκώς τις θέσεις που παρουσιάζονται. Επιπλέον, επιλέχθηκε βιβλιογραφία, που δημοσιεύθηκε από την ερευνητική ομάδα στην οποία ανήκει ο συγγραφέας και έγινε σύντομος σχολιασμός των πηγών. Ο σκοπός είναι να αντιληφθεί ο αναγνώστης, που δεν είναι ειδικός σε θέματα αθλητιατρικής, τόσο το υψηλό επιστημονικό επίπεδο της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε, όσο και την μακρόχρονη ερευνητική εμπειρία του συγγραφέα.
Υπάρχει τεράστιος όγκος επιστημονικής βιβλιογραφίας, που επιβεβαιώνει το γεγονός ότι οι σωματικές ασκήσεις, που είναι κατάλληλες για τη βελτίωση της υγείας, έχουν ως βάση τους την **δυναμική αερόβιου τύπου αντοχή**. Ενδεικτικά μπορούν να αναφερθούν οι εξής, ιδιαιτέρως αξιόλογες, πηγές:

- WHO/FIMS: Health promotion and physical activity. Declaration of Cologne. Joint Meeting of WHO and FIMS. The Club of Cologne (ed.), Sport u. Buch Strauß, Köln 1994. (Η βελτίωση της υγείας και η σωματική άσκηση. Η Διακήρυξη της Κολωνίας. Κοινή διακήρυξη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO) και της Παγκόσμιας Εταιρείας Αθλητιατρικής (FIMS), Κολωνία 1994).

Το ίδιο κείμενο είναι δημοσιευμένο και στις εξής πηγές:

- HOLLMANN, W., I. GYÁRFÁS. Gesundheit und körperliche Aktivität (WHO und FIMS). Dt. Ärztebl. 1994; 91 (50): 3511. (Υγεία και σωματική άσκηση (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) και Παγκόσμια Εταιρεία Αθλητιατρικής (FIMS)).
- WHO/ FIMS-Committee on Physical Activity for Health. Exercise for Health. BLAIR, S.N., C. BOUCHARD, I. GYRFAS, W. HOLLMANN, H. IWANE, H:G. KNUTTGEN, G. LÜSCHEN, J. MESTER, J.M. MORRIS Bull. World Health Organization 1995; 73: 135. (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) / Παγκόσμια Εταιρεία Αθλητιατρικής (FIMS): Επιτροπή για την Σωματική άσκηση με σκοπό τη βελτίωση της υγείας. Άσκηση για την υγεία.)

Εκτεταμένη συζήτηση του θέματος (βασικές αρχές αθλητικής προπόνησης (προπονητική) - ποιες είναι οι κατάλληλες μορφές μυϊκής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας και πως πρέπει να εφαρμόζονται) γίνεται και στο εγκυρότερο βιβλίο αθλητιατρικής που υπάρχει στον διεθνή χώρο (προσφάτως κυκλοφόρησε η 5η έκδοση):

- Hollmann W., Strüder H. K., Diehl J., Tagarakis C. V. M. Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. Schattauer Verlag, Stuttgart, New York, 2009 (5. Auflage). (Αθλητιατρική. Βασικές αρχές για την σωματική άσκηση, την προπόνηση και την προληπτική ιατρική, 5η έκδοση).
Ο πρώτος συγγραφέας του ανωτέρω βιβλίου (Βίλντορ Χόλμαν - Wildor Hollmann) είναι επίτιμος πρόεδρος της Παγκόσμιας Εταιρείας Αθλητιατρικής, καθώς επίσης και της Γερμανικής Εταιρείας Αθλητιατρικής. Επιπλέον, είναι ιδρυτής του Ινστιτούτου Αθλητιατρικής του Γερμανικού Πανεπιστημίου Αθλητισμού Κολωνίας και ιδρυτής του Ινστιτούτου Βιοχημείας του ιδίου πανεπιστημίου. Και τα δύο ερευνητικά κέντρα (ινστιτούτα) είναι παγκοσμίως γνωστά. Το Ινστιτούτο Αθλητιατρικής για τις πρωτοποριακές έρευνές του (μεγάλο μέρος από αυτές έχουν ως κύριο αντικείμενο την εφαρμογή της μυϊκής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας) και το Ινστιτούτο Βιοχημείας για τους ελέγχους αντιντόπινγκ. Ο συγγραφέας του παρόντος κειμένου (Ταγαράκης Χρήστος), ανήκει, για δύο περίπου δεκαετίες, στην ερευνητική ομάδα του καθηγητή Wildor Hollmann και στην συγγραφική ομάδα του ανωτέρω βιβλίου.

Επιπλέον, ο ενδιαφερόμενος μπορεί να βρει πλήθος άλλων πηγών, εάν π.χ. δώσει στην τράπεζα βιβλιογραφίας PubMed (υπάρχει ελεύθερη πρόσβαση στο διαδίκτυο - ηλεκτρονική διεύθυνση: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/) μερικές από τις εξής λέξεις - κλειδιά:
physical activity, physical fitness, physical exercise, endurance exercise, aerobic exercise, physical inactivity, immobilization, sedentary life style, health, heart, brain, cardiovascular disease, myocardial infarction, heart failure, cerebrovascular disease, stroke, obesity, diabetes, hypertension, risk factors, prevention, rehabilitation κ.τ.λ.
(η κύρια γλώσσα της διεθνούς βιβλιογραφίας στον τομέα αυτό είναι τα αγγλικά).
Σε ορισμένα σημεία του κειμένου αναφέρονται λέξεις - κλειδιά (στα αγγλικά). Αυτό γίνεται για να διευκολυνθεί ο αναγνώστης στην αναζήτηση σχετικής βιβλιογραφίας.
Πέραν της προαναφερθείσας βιβλιογραφίας στα αγγλικά και στα γερμανικά, υπάρχουν και στα ελληνικά αρκετά βιβλία αθλητιατρικής, εργοφυσιολογίας και προπονητικής. Ο ενδιαφερόμενος μπορεί να ανατρέξει στα κεφάλαια, που αναφέρονται:
στην άσκηση αντοχής, στα βασικά χαρακτηριστικά της σωματικής άσκησης (ένταση, διάρκεια, συχνότητα, κ.τ.λ.), στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα, στην πρόληψη και αποκατάσταση καρδιαγγειακών και εγκεφαλικών παθήσεων.

β1. Η θρησκειολογική άποψη για τη γιόγκα

- Bowker, John (editor). The concise Oxford dictionary of world religions. Oxford University Press, 2005. (Το συνοπτικό λεξικό της Οξφόρδης για τις παγκόσμιες θρησκείες).

Μία πολύ αξιόλογη τεκμηρίωση του γεγονότος ότι η γιόγκα δεν είναι γυμναστική, αλλά θρησκευτική πρακτική, παρουσιάζεται στα κείμενα:

- Γιαννουλάτος, Αναστάσιος. Επίσκοπος Ανδρούσης νυν Αρχιεπίσκοπος Τυράνων και πάσης Αλβανίας. ΓΙΟΓΚΑ. Πηγή στο διαδίκτυο: http://www.apostoliki-diakonia.gr/gr_main/catehism/theologia_zoi/themata.asp?cat=hist&contents=contents.asp&main=AT_1&file=1.1.htm.

- Ζιάκκας, Γρηγόριος. Τι είναι η γιόγκα; Γυμναστική ή θρησκεία; Περιοδικό Πεμπτουσία, Έτος 2008, τεύχος 27 (Αύγουστος - Νοέμβριος), σελίδες 144 - 150.

β2. Γιόγκα και νοερή προσευχή

- Αλεβιζόπουλος, π. Αντώνιος. Διαλογισμός ή Προσευχή; Εκδ. Διάλογος, Αθήνα 1997.
- Αλεβιζόπουλος, π. Αντώνιος. Αυτογνωσία, αυτοπραγμάτωση, σωτηρία. Εκδ. Ι. Μητρ. Νικοπόλεως, Αθήνα 1991.
- Ρόουζ, Σεραφείμ, Ιερομόναχος. Η Ορθοδοξία και η θρησκεία του μέλλοντος, Εκδόσεις Εγρήγορση, Αθήνα 2000, ηλεκτρονική διεύθυνση: www.unborn.gr.
- Φαρασιώτης, Διονύσιος. Οι γκουρού, ο νέος και ο γέροντας Παΐσιος, Θεσσαλονίκη 2002.

γ. Συγγραφικό έργο του ιδίου (επιστημονικές δημοσιεύσεις και βιβλία, ενδεικτική αναφορά)

- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Übertraining – ein Resultat der Hirnplastizität? Dtsch. Z. Sportmed. 2003; 54 (1): 25-6 (Υπερπροπόνηση - ένα αποτέλεσμα της ευπλαστότητος του εγκεφάλου;).

- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Körperliche Aktivität fördert Gehirngesundheit und Leistungsfähigkeit - Übersicht und eigene Befunde. Nervenheilkunde. Nervenheilkunde 2003; 22 (9): 467-74 (Η σωματική άσκηση βελτιώνει την κατάσταση της υγείας του εγκεφάλου και την απόδοσή του - Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και δικά μας ερευνητικά δεδομένα).

- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Gehirn und körperliche Aktivität. Sportwissenschaft 2005; 35 (1): 3-14. (Εγκέφαλος και σωματική άσκηση).

- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Kognition - männliches und weibliches Gehirn. In: Schill W. B., Bretzel R. G., Weidner W. (Hrsg.) MännerMedizin in der allgemeinmedizinischen und internistischen Praxis. München, Jena: Elsevier, Urban & Fischer, 2005; 341-55. (Νοητική λειτουργία - [η διαφορετική λειτουργία] του εγκεφάλου του άνδρα και της γυναίκας. Κεφάλαιο στο βιβλίο: Η ανδρολογία κατά την εξάσκηση της γενικής ιατρικής και της παθολογίας).

- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Das Gehirn - der leistungsbegrenzende Faktor bei Ausdauerbelastung. Dtsch. Z. Sportmed. 2006; 57 (6): 155-60 (Ο εγκέφαλος - ένας παράγοντας που περιορίζει την αθλητική απόδοση κατά την άσκηση αντοχής).

- Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Herz und Gehirn - pathophysiologische Beziehungen. Med. Welt 2006; 57 (9): 1 (Καρδιά και εγκέφαλος - παθοφυσιολογικές σχέσεις).

- Hollmann W., Strüder H. K., Predel H. G., Tagarakis C. V. M. Spiroergometrie. Kardiopulmonale Leistungsdiagnostik des Gesunden und Kranken. Schattauer Verlag, Stuttgart, New York, 2006 (Σπειροεργομετρία. Εξέταση της ικανότητας αποδόσεως του καρδιοαναπνευστικού συστήματος του υγειούς και του ασθενούς [ανθρώπου]).

- Hollmann W., Strüder H. K., Diehl J., Tagarakis C. V. M. Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. Schattauer Verlag, Stuttgart, New York, 2009 (5. Auflage). (Αθλητιατρική. Βασικές αρχές για την σωματική άσκηση, την προπόνηση και την προληπτική ιατρική, 5η έκδοση).

- Tagarakis C. V. M., Bloch W., Hartmann G., Hollmann W., Addicks K. Testosterone-propionate impairs the response of the cardiac capillary bed to exercise. Med. Sci. Sports Exerc. 2000; 32 (5): 946-53 (Η τεστοστερόνη καταστρέφει την ανταπόκριση των τριχοειδών αγγείων της καρδιάς στην μυϊκή άσκηση [δηλαδή καταστρέφει τα τριχοειδή αγγεία της καρδιάς]).

- Tagarakis C. V. M., Bloch W., Hartmann G., Hollmann W., Addicks K. Anabolic steroids impair the exercise-induced growth of the cardiac capillary bed. Int. J. Sports Med., 2000; 21 (6): 412-8 (Η τεστοστερόνη καταστρέφει την αύξηση των τριχοειδών αγγείων της καρδιάς, την οποία προκαλεί η μυϊκή άσκηση).

- Ταγαράκης Χρήστος Β.Μ. και Γεώργιος Π. Ροντογιάννης, Λιπίδια και μυϊκή άσκηση. Πανελλήνιο Συνέδριο Προληπτικής Ιατρικής Αθλητών (Αθήνα, Ελλάδα, 06.-09.10.1988).

- Ταγαράκης Χρήστος Β.Μ. και Γεώργιος Π. Ροντογιάννης, Λιπίδια και άσκηση.

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ 1989; 2 (2): 143-53.

ε) Σύντομο βιογραφικό σημείωμα του συγγραφέα

Ο συγγραφέας του παρόντος κειμένου είναι ερευνητής αθλητιατρικής (ειδικότητα: αθλητιατρική - καρδιολογία), Γερμανικό Πανεπιστήμιο Αθλητισμού Κολωνίας, στην Γερμανία. Έχει βραβευθεί στο Παγκόσμιο Συνέδριο Αθλητιατρικής (έγινε στην Αθήνα - Ελλάδα, τον Σεπτέμβριο του 1994) για τις έρευνές του, που αναφέρονται στις καταστρεπτικές συνέπειες των αναβολικών στεροειδών στα τριχοειδή αγγεία του μυοκαρδίου: Detrimental effects of anabolic steroids on the capillary bed of the myocardium. C.V.M. Tagarakis, W. Bloch, G. Hartmann, W. Hollmann and K. Addicks, FIMS World Congress of Sports Medicine, Athens, Greece, 1994. Οι σχετικές δημοσιεύσεις (βλέπε: *Βιβλιογραφία - σημειώσεις - α. Αθλητιατρική*: *Tagarakis C.V.M. και συνεργάτες, 2000*), έχουν τύχει ευρείας αποδοχής στην διεθνή επιστημονική κοινότητα. Είναι οι μοναδικές στη διεθνή βιβλιογραφία, που αναφέρονται σε αυτό το θέμα.
Τομείς έρευνας του συγγραφέα: α) Η μυϊκή άσκηση σε σχέση με την υγεία και πιο συγκεκριμένα: το καρδιαγγειακό σύστημα, τον εγκέφαλο, το στρες, την υπερπροπόνηση - υπερκόπωση των αθλητών, την τρίτη ηλικία. β) Οι παρενέργειες των αναβολικών στεροειδών στην υγεία (ιδιαιτέρως των αθλουμένων).

Ταγαράκης Χρήστος. Ερευνητής Αθλητιατρικής (ειδικότητα: αθλητιατρική - καρδιολογία), Γερμανικό Πανεπιστήμιο Αθλητισμού Κολωνίας, Γερμανία, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ. (Tagarakis Christos, Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS Köln), Deutschland - German Sport University of Cologne, Germany.) * Περισσότερες πληροφορίες για τον συγγραφέα παρουσιάζονται στην *Βιβλιογραφία - σημειώσεις - ε) Σύντομο βιογραφικό σημείωμα του συγγραφέα*.

*Ο συγγραφέας, έχει ασχοληθεί, ως αθλούμενος, από την ηλικία των 14 έως των 21 ετών με τον στίβο και το ποδόσφαιρο. Έχει δε συμμετάσχει τόσο σε σεμινάρια μεθόδων χαλαρώσεως, όσο και σε συναντήσεις γιόγκα. Για τον λόγο αυτό, παράλληλα με την μακροχρόνια ερευνητική του δραστηριότητα, έχει και εμπειρική γνώση του θέματος.

(Το παρόν κείμενο δημοσιεύθηκε και στην ιστοσελίδα "Αντίβαρο" (Σάββατο, 29 Αυγούστου 2009). Ευχαριστούμε τον συγγραφέα της μελέτης για την αποστολή του άρθρου και στην ιστοσελίδα μας)