

Μέθοδος Πιλάτες: η Γιόγκα της Δύσης (Ελένη Ανδρουλάκη, Καθηγήτρια)

Categories : [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

Date : 25 Οκτωβρίου, 2007

(Πηγή: «ΔΙΑΛΟΓΟΣ», Τεύχος 49 & Ιερά Μητρόπολη Γλυφάδας)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

1. Τι είναι η μέθοδος Πιλάτες
2. Η ιστορία και οι στόχοι του Πιλάτες
3. Το ανατολικό φιλοσοφικο-θρησκευτικό υπόβαθρο
4. Κριτική θεώρηση
5. Συνοψίζοντας

1. Τι είναι η μέθοδος Πιλάτες

Ψάχνετε για «έναν ήπιο, μοντέρνο τρόπο σωματικής άσκησης»; Για «μια εναλλακτική γυμναστική χωρίς κόπωση, ιδρώτα και τραυματισμούς»; Αναζητάτε μια «γυμναστική αντιστρέφει που θα εκπαιδεύσει το σώμα και το νου σας, που θα σας απαλλάξει από τους πόνους και θα σας οδηγήσει σε σωματική και πνευματική ευεξία»; «Δοκιμάστε το Πιλάτες και δεν θα το μετανιώσετε». Με αυτές και άλλες παρόμοιες παραινέσεις προσελκύονται οι υποψήφιοι πελάτες-μαθητές στα κέντρα γιόγκα, στα στούντιο εναλλακτικής άσκησης και στα γυμναστήρια που «προσφέρουν» διάφορες μορφές «ενεργειακής γυμναστικής» όπως η γιόγκα, το τάι τσι, το Gyrotonic και το Πιλάτες.

Το Πιλάτες, που έχει χαρακτηριστεί και ως «η δίδυμη μέθοδος της γιόγκα», αυτοπροσδιορίζεται ως μια «κινησιολογική προσέγγιση ενεργειακής εκγύμνασης μέσω χαλάρωσης».[i] Είναι μια πρακτική η οποία συνδυάζει «βασικές αρχές της γιόγκα και άλλων παραδοσιακών μεθόδων άσκησης που προέρχονται από τις ανατολικές φιλοσοφίες με τη δυναμική μεταγενέστερων δυτικών μεθόδων»[ii] **Η φιλοσοφία αποτελεί τον κεντρικό πυρήνα της μεθόδου και αυτό που τη διαφοροποιεί από τα απλά προγράμματα ασκήσεων.** Το Πιλάτες «δεν αποτελεί απλώς έναν τρόπο εκγύμνασης... Πρόκειται για μια φιλοσοφία που στην πράξη γίνεται τρόπος ζωής».[iii] 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»)[iv]. Η μέθοδος βασίζεται «στον πλήρη έλεγχο του νου πάνω στο σώμα»[v] καθώς και «στην αφύπνιση της εσωτερικής μας δύναμης».[vi] Οι 500

περίπου ασκήσεις του Πιλάτες πρέπει να εκτελούνται αργά, με «εξαντλητική συγκέντρωση και ακρίβεια»[\[viii\]](#) και με τη συμμετοχή του πνεύματος, του σώματος και της αναπνοής.[\[viii\]](#)

2. Η ιστορία και οι στόχοι του Πιλάτες

Ιδρυτής του Πιλάτες υπήρξε ο Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), Γερμανός ελληνικής καταγωγής, ο οποίος ασχολήθηκε συστηματικά με ανατολικές φιλοσοφίες, όπως γιόγκα, ζεν, τάι τσι και πολεμικές τέχνες. Ενσωματώνοντας την ανατολική προσέγγιση στην άσκηση, ανέπτυξε τη δεκαετία του 1920 τη μέθοδό του, την οποία αρχικά ονόμασε “the art of controllogy”- «η τέχνη του ελέγχου». Της έδωσε αυτό το όνομα επειδή στόχο είχε «να επιτύχει τον έλεγχο του πνεύματος πάνω στο σώμα».[\[ix\]](#) Ο Pilates, ενστερνιζόμενος το δόγμα των ανατολικών θρησκειών, «πίστευε ότι η σωματική και πνευματική υγεία βρίσκονται σε πλήρη αλληλεξάρτηση»[\[x\]](#) και ως στόχο είχε «να ελέγχει το ίδιο του το σώμα, ώστε να βρει το δρόμο σε μια ευτυχισμένη ζωή».[\[xi\]](#) Διότι, σύμφωνα πάντα με τη μεταφυσική υπόθεση, «κατακτώντας τον έλεγχο του σώματος, μέσα από το κέντρο, μπορούμε να ελέγξουμε οτιδήποτε άλλο στη ζωή μας».[\[xii\]](#) Έτσι, το σύστημα στοχεύει να πετύχει «μια δημιουργική «συγχώνευση» μυαλού και σώματος»[\[xiii\]](#), τον «πλήρη έλεγχο του νου» και τη σωστή «ευθυγράμμιση» του σώματος.

Οι ασκήσεις εκγύμνασης Πιλάτες -όπως διαβάζουμε στα ποικίλα σχετικά βιβλία, φυλλάδια και ιστοσελίδες- θεωρείται ότι οδηγούν «στην καλή σωματική και πνευματική κατάσταση, στη μυϊκή ενδυνάμωση και ελαστικότητα, στη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, στην απόκτηση ελέγχου του σώματος, της αναπνοής και του πνεύματος, σε ψυχοσωματική αρμονία, ισορροπία και αυτογνωσία, στην ενεργοποίηση σώματος και πνεύματος, στην αναζωογόνηση του νου και την ανύψωση του πνεύματος». Η μέθοδος απέκτησε μεγάλη δημοτικότητα τη δεκαετία του 1990 ενώ στην Ελλάδα πρωτοεμφανίστηκε το 1992.

3. Το ανατολικό φιλοσοφικο-θρησκευτικό υπόβαθρο

Η διδασκαλία της μεθόδου -μας πληροφορεί διαφημιστικό φυλλάδιο του μεγαλύτερου ίσως, και παλαιότερου στούντιο Πιλάτες των Αθηνών- γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή στην αυθεντικότητά της και μέγιστη σημασία στη φιλοσοφία της. Η ολοκληρωμένη μέθοδος αποτελείται από 500 ασκήσεις ακρίβειας με βασική αρχή τον έλεγχο και σταθερότητα του σώματος, δηλαδή το ηλιακό πλέγμα». Η κοιλιά, το υποτιθέμενο «κέντρο του σώματος» και επονομαζόμενο «**Powerhouse**», είναι σαφώς η βάση του όλου συστήματος Πιλάτες και αντιστοιχεί κατά την ανατολική θεώρηση στο ηλιακό πλέγμα,[\[xiv\]](#) που είναι το «τρίτο τσάκρα» ή η «κεντρική αποθήκη πράνα», σύμφωνα με τις εξωχριστιανικές αντιλήψεις. «Όλη μας η ζωή είναι κοιλιά», ισχυρίζονται κάποιοι δάσκαλοι Πιλάτες και εξηγούν πώς με το Πιλάτες ενεργοποιούνται τα

μεταφυσικά ενεργειακά κέντρα. «Η μέθοδος λειτουργεί ενεργειακά βάσει συγκεκριμένων ασκήσεων που αφορούν το άνοιγμα των επτά [υποθετικών] ενεργειακών κέντρων».[xv] Έτσι ακόμα και κλασικές, δυτικές ασκήσεις επενδύονται με την «ενεργειακή φιλοσοφία» της ανατολής. Να πώς καθοδηγούνται οι ασκούμενοι : «Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβετε αυτή την ουδέτερη στάση[xvi] και να τη συνοδεύσετε με όλες τις φιλοσοφικές ιδέες για τις οποίες μιλήσαμε».[xvii] Το «Powerhouse» είναι ύψιστης σημασίας για το Πιλάτες διότι συσχετίζεται με το κέντρο «Hara» των ανατολικών πολεμικών τεχνών[xviii], όπου υποτίθεται ότι συγκεντρώνονται τα διαφορετικά είδη ενέργειας στο σώμα.[xix] «Κάθε άσκηση Πιλάτες ξεκινά με την ενεργοποίηση του Powerhouse και μόνο τότε ρέει η δύναμη από το κέντρο του σώματος προς όλες τις υπόλοιπες περιοχές»[xx] -όπου «δύναμη» νοείται η «ενέργεια», αφού αλλού διαβάζουμε ότι με τις ασκήσεις Πιλάτες «η ενέργεια παράγεται και κατανέμεται αρμονικά»[xxi] και επέρχονται αλλαγές «όχι μόνο σωματικές, αλλά και πνευματικές και ενεργειακές».[xxii] Και σε άλλο σύγγραμμα Πιλάτες διαβάζουμε για τη «ζωτική ενέργεια της Γης [που] εισέρχεται μέσα μας από ορισμένα σημεία στις πατούσες».[xxiii]

Εκτός από τη χρήση της κοιλιάς ως «κέντρου ενέργειας» που πήρε ο Pilates από τις ανατολικές θρησκείες, και αυτός ο τρόπος εκτέλεσης των ασκήσεων έχει δεχθεί καθοριστική επιρροή από την ανατολική φιλοσοφία. «Δεν ανεβοκατεβάζεις απλώς τα χέρια σου...Υπάρχει μια φιλοσοφία από πίσω. Πρέπει να παρατηρείς το σώμα σου και να είσαι συγκεντρωμένος».[xxiv] Στα δυτικά στοιχεία της εκγύμνασης ο Pilates ενσωμάτωσε «**την ανατολική έμφαση στην ελεγχόμενη αναπνοή, τις ελεγχόμενες ασκήσεις και τη μεγάλη αυτοσυγκέντρωση**».[xxv] «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 Πιλάτες : «παρατηρήστε την αναπνοή σας. Εισχωρήστε με όλες σας τις σκέψεις μέσα στο σώμα σας».[xxvi] «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».[xxvii] «Με το πνεύμα μας κατευθύνουμε το κορμί μας και κάνουμε την αναπνοή να ενώνεται μαζί του»[xxviii]. Δεν πρόκειται δηλαδή για απλές εισπνοές και εκπνοές που συχνά χρησιμοποιούνται στη γυμναστική, αλλά για **τεχνικές αναπνοής διαλογισμού**. Και επειδή κατά τις ανατολικές δοξασίες θεωρείται ότι «η αναπνοή εξαγνίζει το σώμα, τόσο στη γιόγκα όσο και στο Πιλάτες οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να αναπτύξουν συνειδητή αναπνοή».[xxix] «Κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να αναπνέετε συνειδητά και να συγκεντρωθείτε στο κέντρο του σώματός σας, στο δικό σας powerhouse».[xxx] Καμία σχέση όλων αυτών με την απλή συγκέντρωση που χρειάζεται στη γυμναστική ώστε να αποφευχθούν π.χ. τραυματισμοί. «Όπως ακριβώς συμβαίνει και στις ανατολικές τεχνικές διαλογισμού, όπως είναι η Γιόγκα, το Tai Chi, το Chi Kung, η ένωση της ύπαρξής μας μάς κάνει να ζούμε το παρόν με ηρεμία...Γι' αυτό το Πιλάτες είδε στη βάση της εργασίας του αυτή την κατάσταση

συγκέντρωσης, που το κάνει να μην είναι μια απλή γυμναστική, αλλά πιο πολύ μια μέθοδος που επιφέρει αλλαγές όχι μόνο στο κορμί, αλλά και στο πνεύμα μας». [xxxii] Και να τονιστεί ότι όλη αυτή η συγκέντρωση στο Powerhouse -την κοιλιά- δεν είναι άγνωστη σε όσους ασκούν τη θρησκευτική πρακτική του διαλογισμού, διότι ένας τρόπος διαλογισμού είναι **η αυτοσυγκέντρωση στο τσάκρα του ηλιακού πλέγματος, δηλαδή στην κοιλιά**. Επιπλέον, συχνά οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται αργά, επειδή έτσι προετοιμάζεται ο ασκούμενος για το διαλογισμό, αλλά και επειδή «το σύστημα αφήνει στο σώμα χρόνο να αυτοθεραπευτεί» [xxxiii], κάτι το οποίο αποτελεί καίρια μεταφυσική υπόθεση της ανατολικής φιλοσοφίας. Η εκτέλεση των κινήσεων πρέπει πάντοτε να γίνεται με μεγάλη ακρίβεια, διότι «μόνον όταν οι ασκήσεις εκτελούνται με ακρίβεια, αρχίζει το πνεύμα να αντανακλάται στο σώμα και να ενώνεται μαζί του». [xxxiiii]

Αξιοπρόσεκτο είναι ότι οι ασκούμενοι καθοδηγούνται να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους, καθώς και **νοερές απεικονίσεις**. «Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ενωμένα και κλείστε τα μάτια σας...Φανταστείτε ότι μπροστά από το κέντρο του σώματός σας υπάρχει ένας στόχος». [xxxv] «Με εικόνες και οραματισμούς βοηθάμε στο να είμαστε ένα όλον · σώμα και πνεύμα ενωμένα μας δίνουν μια αίσθηση ελέγχου και κυριαρχίας στις ενέργειες και τις στάσεις που εκτελούμε». «Χαλαρώνουμε...οραματιζόμαστε τη σπονδυλική μας στήλη» [xxxvi] και εν ολίγοις καλούνται οι γυμναζόμενοι να εφαρμόζουν νοερές απεικονίσεις διαλογιστικού τύπου προκειμένου να εκτελέσουν -όπως τους λένε- τις ασκήσεις σωστά. [xxxvii] Μάλιστα δεν λείπουν από κάποια βιβλία Πιλάτες εικόνες με διαλογιζόμενους, το Βούδα κτλ. Αυτό που πρέπει επίσης να διακρίνουμε είναι η πίστη στην κυριαρχία του ανθρώπινου νου ως δήθεν παντοδύναμου, κάτι το οποίο αποτελεί άλλο ένα χαρακτηριστικό των ανατολικών-εγωκεντρικών συστημάτων. Ο Πιλάτες πίστευε στη δύναμη της **θετικής σκέψης**, εξ ου και η ρήση του «το μυαλό είναι εκείνο που χτίζει το σώμα» και η όλη προσπάθεια της μεθόδου του για την απόκτηση του πλήρους ελέγχου του μυαλού.

4. Κριτική θεώρηση

Οι Χριστιανοί έχει σημασία να προσέξουν τα ακόλουθα. Οι διάφορες μορφές Πιλάτες έχουν κοινή βάση, αν και διαφέρουν ως προς το βαθμό πρόσμειξής τους με τη γιόγκα και με άλλες νεοποχίτικες πρακτικές. Τα δύο δημοφιλή υβρίδια, το Yogalates και το Yogilates -με τα οποία δεν ασχοληθήκαμε καθόλου στην παρούσα μελέτη- ενσωματώνουν τη γιόγκα στο μεγαλύτερο βαθμό, ενώ το υβρίδιο Πιλάτες με Τσι αναμιγνύει το Πιλάτες με την ταοϊστική φιλοσοφία, η οποία αποτελεί τη βάση του τσί τσι και του τσι κουνγκ. Όμως, ακόμα και μορφές Πιλάτες που ενσωματώνουν τα λιγότερα στοιχεία γιόγκα στηρίζονται σε μια φιλοσοφία εντελώς ασυμβίβαστη με τη Χριστιανική Αλήθεια. Ο Pilates δημιούργησε τη μεθόδό του επηρεασμένος από τη γιόγκα και τον διαλογισμό. Οι τεχνικές αναπνοής, οραματισμού κτλ μας πηγαίνουν

σε χώρους όχι μόνο εξωχριστιανικούς, αλλά και επικίνδυνους. Η αποδοχή εννοιών, όρων και πρακτικών των ανατολικών θρησκειών, όπως προϋποθέτει η μέθοδος, έρχεται σε σύγκρουση με το Χριστιανισμό. Η συμμετοχή, δηλαδή, στις φιλοσοφίες της γιόγκα ή του τάι τσι είναι συμμετοχή σε μη-χριστιανικές θρησκείες -τον Ινδουισμό και τον Ταοϊσμό αντίστοιχα- φυσικά αδόκιμη για κάθε Χριστιανό. Οι δάσκαλοι ή/και τα κέντρα που πουλούν Πιλάτες συχνά προωθούν και άλλες επικίνδυνες νεοποχίτικες ιδέες και πρακτικές τις οποίες μεταδίδουν στους ανυποψίαστους ή αδαείς μαθητές τους. Πολλοί εκπαιδευτές Πιλάτες ασκούν οι ίδιοι τις θρησκευτικές πρακτικές της γιόγκα και του διαλογισμού [xxxvii], τις οποίες και επιδιώκουν να μεταδώσουν -ευθέως ή μη- στους διδασκόμενους τους. «Οι ανατολικές θρησκείες γνωρίζουν τι είναι το καρατέ, η γιόγκα κτλ. Υπάρχει έντονο θρησκευτικό υπόβαθρο. Όσοι είναι βαθιά μέσα σε αυτά γνωρίζουν ότι το θρησκευτικό στοιχείο κυριαρχεί και ότι αυτά τα προγράμματα συχνά χρησιμοποιούνται ως βάση για να εξαπλωθούν αυτές οι θρησκείες στο δυτικό κόσμο» [xxxviii].

5. Συνοψίζοντας

Όλη αυτή η ιδεοληψία με τις εναλλακτικές δραστηριότητες και τις «εναλλακτικές μορφές άσκησης» που οδηγεί όλο και περισσότερους ανθρώπους στη γιόγκα, το Πιλάτες, το Gyrotonic, το τάι τσι, το τσι κουνγκ, το Feldenkrais (φέλντενκραις), το καλανέτικς, την «ιαματική γυμναστική» και λοιπές μεθόδους «που απευθύνονται στο πνεύμα» θα έπρεπε να μας ανησυχεί. «Δεν πρόκειται για γυμναστική», βεβαιώνουν κάποιοι -λίγοι- ειλικρινείς εκπαιδευτές. «Δεν επιτρέπεται το πιλάτες σε ανθρώπους που πάσχουν από ασθένειες των οστών, σε εγκύους και παιδιά κάτω των 18», λένε οι μισοί από τους εκπαιδευτές. Οι υπόλοιποι προσπαθούν να πείσουν για το αντίθετο. Στο εξωτερικό οργανώνονται «σεμινάρια» για διδασκαλία Πιλάτες σε παιδιά κάτω των 16, ακόμα και για Πιλάτες στα σχολεία. Στη Φλόριντα της Αμερικής θα γίνει προσεχώς το «7^ο Ετήσιο Διεθνές Εκπαιδευτικό Συνέδριο Πιλάτες», ενώ στην Ελλάδα την ίδια περίοδο το «1^ο Συμπόσιο Πιλάτες». Μήπως θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι γίνεται χρήση -ακόμα και- των ασκήσεων γυμναστικής, για να εισαχθούν οι άνθρωποι στα ανατολικά φιλοσοφικο-θρησκευτικά συστήματα; Μήπως θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι οι νεοποχίτικες θρησκευτικές φιλοσοφίες που βρίσκονται στη βάση μεθόδων όπως η γιόγκα και το Πιλάτες μπορεί να εθίσουν τους ασκούμενους σε νεοποχίτικες κατευθύνσεις; Μήπως θα πρέπει να ξυπνήσουμε;

Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση ή η αναπαραγωγή καθ' οιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλου του παρόντος άρθρου χωρίς την έγγραφη άδεια της συγγραφέως.

[i] Από σχετικό διαφημιστικό φυλλάδιο.

[ii] www.therapeia.gr/pilates

[iii] Περιοδικό Escape, άρθρο «Με το ένα πόδι στην Ανατολή και το άλλο στη Δύση», Μάρτιος 2001.

[iv] www.therapeia.gr/pilates

[v] www.gisi.gr/aion/pilagr2.html

[vi] www.exercise.gr/pilates/method/index.htm

[vii] José Rodriguez, *Pilates*, εκδόσεις Καλοκάθη 2006, copyright TA NEA, σελ.7.

[viii] ένθ. ανωτέρω, σελ. 6.

[ix] Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, εκδόσεις SALTO, 2006, σελ. 13.

[x] www.unitedstatespilatesassociation.com/method.asp

[xi] Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, ένθ. ανωτ., σελ. 14.

[xii] www.therapeia.gr/pilates

[xiii] <http://www.artactionpilates.gr/GR/dimosieuseisIN.asp?id=3>

[xiv] www.therapeia.gr/pilates

[xv] Περιοδικό Escape, ένθ. ανωτέρω

[xvi] εννοείται : στάση σώματος απλής γυμναστικής

[xvii] José Rodriguez, *Pilates*, ένθ. ανωτ., σελ. 42

[xviii] José Rodriguez, *Pilates*, ένθ. ανωτ., σελ. 12

[xix] <http://www.danceerasmia.net/kefalonia07.html>

[xx] Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, ένθ. ανωτ., σελ.22

[xxi] Οδηγός Σύγχρονης Θεραπευτικής, ετήσια έκδοση για τις εναλλακτικές Θεραπείες, 2002-2003, σελ. 118

[xxii] José Rodriguez, *Pilates*, ένθ. ανωτ., σελ. 38.

[xxiii] *Pilates - Οι βασικές Αρχές*, εγκεκριμένο από το Pilates Foundation UK, εκδόσεις Κωστόπουλος, 2007, σελ. 92.

[xxiv] <http://www.artactionpilates.gr/GR/dimosieuseisIN.asp?id=3>

[xxv] <http://momentum-fitness-studio.com/pilates/history.html>

[[xxvi](#)] Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, ένθ. ανωτ., σελ. 37

[[xxvii](#)] José Rodriguez, *Pilates*, ένθ. ανωτ., σελ. 42

[[xxviii](#)] José Rodriguez, *Pilates*, ένθ. ανωτ., σελ. 21

[[xxix](#)] <http://pilates.about.com/od/whatispilates/a/YogaPilatesConn.htm>

[[xxx](#)] Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, ένθ. ανωτ., σελ. 34

[[xxxi](#)] José Rodriguez, *Pilates*, ένθ. ανωτ., σελ. 22

[[xxxii](#)] www.powerpilates.com/about/unique.php

[[xxxiii](#)] Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, ένθ. ανωτ., σελ. 25

[[xxxiv](#)] Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, ένθ. ανωτ., σελ. 19

[[xxxv](#)] Brooke Siller, *Pilates και σώμα*, εκδόσεις Πατάκης, 2006, σελ. 29

[[xxxvi](#)] Uschi Moriabadi, *Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης*, ένθ. ανωτ., σελ. 26-75

[[xxxvii](#)] Περισσότερα στοιχεία για τη γιόγκα και το διαλογισμό στα τεύχη 44-45 του *Διαλόγου*.

[[xxxviii](#)] www.crossroad.to/Q&A/HolisticHealth/pilates.htm

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

[Γιόγκα και διαλογισμός: νεοεποχίτικη θρησκευτική πρακτική με το μανδύα της άσκησης](#)

[«Είναι η γιόγκα σωματική άσκηση-γυμναστική; Είναι η γιόγκα ως μυϊκή άσκηση κατάλληλη για τη βελτίωση της υγείας;» \(Χρήστος Ταγαράκης, ερευνητής αθλητιατρικής\)](#)

[Είναι η γιόγκα σωματική άσκηση \(γυμναστική\); \(Ταγαράκης Χρήστος, Ερευνητής Αθλητιατρικής\)](#)

[Η Γιόγκα και ο Διαλογισμός είναι αντίθετα και ασυμβίβαστα με την ορθόδοξη χριστιανική άσκηση και ειδικότερα την προσευχή \(μον. Αρσένιος Βλιαγκόφτης, πτ. Θεολογίας και Φιλοσοφίας\)](#)