

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

**Διπλωματική Εργασία**

Τίτλος: « Διερεύνηση των στάσεων φοιτητών ΤΕΦΑΑ έναντι συμμετοχής σε  
προγράμματα Γιόγκα»

Γερονικολού Δήμητρα

AEM: 0715096

**Επιστημονικός Υπεύθυνος:**  
Κουθούρης Χαρίλαος, καθηγητής

ΤΡΙΚΑΛΑ

2020

## Περίληψη

Η παρούσα έρευνα εξέτασε τις στάσεις ανδρών και γυναικών ως προς τη συμμετοχή τους σε προγράμματα γιόγκα, τα επιδιωκόμενα οφέλη από αυτή τη συμμετοχή και τη δήλωση πρόθεσης συμμετοχής. Επίσης εάν οι στάσεις και τα προσδοκώμενα οφέλη επηρεάζονται από το διαφορετικό φύλο και τη διαφορετική εμπειρία συμμετοχής σε προγράμματα yoga. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 200 φοιτητές ( 51% άνδρες και 49% γυναίκες ) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με μέσο όρο ηλικίας 21.18 ( $\pm$  2.32) χρόνια, οι οποίοι απάντησαν σε ερωτηματολόγιο στο οποίο χρησιμοποιήθηκαν οι μεταβλητές του Μοντέλου της Αιτιολογημένης Συμπεριφοράς όπως αρχικά εμφανίσθηκαν από τους Ajzen και Madden (1986), και τροποποιήθηκαν στην Ελληνική γλώσσα από τους Theodorakis (1992; 1994) ενώ τροποποιήθηκαν στη συνέχεια για τις ανάγκες της παρούσης έρευνας στη δραστηριότητα της Yoga. Οι απαντήσεις των ατόμων δόθηκαν αναφορικά 10 διπολικών επιθέτων / στάσεων όπως: είναι καλό - είναι κακό, σε έκταση 7 σημείων της κλίμακας Likert. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν (ότι υπήρχαν) στατιστικά σημαντικές διαφορές  $p < .05$ / $p < .01$  όσον αφορά τη μεταβλητή του φύλου με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ως προς τη στάση τους προς τη yoga στα ακόλουθα θέματα: χρησιμότητα , πολυτέλεια , το κατά πόσο θεωρείται εφικτό και το κατά πόσο θεωρείται ευχάριστη εμπειρία. Σχετικά με το κατά πόσο η γιόγκα θεωρείται ωφέλιμη βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων  $p < .05$ / $p < .01$  με τις γυναίκες και πάλι να σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά σε περισσότερα από τα παρακάτω θέματα: μείωση του άγχους και του στρες, βελτίωση της αυτοπεποίθησης, κούραση, αντικοινωνικότητα, βελτίωση της επίδοσης, απομόνωση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Επίσης εξετάστηκαν οι στάσεις ανάλογα με το βαθμό εμπειρίας των συμμετεχόντων ως προς τη γιόγκα και βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές  $p < .05$  με τους άπειρους να έχουν πιο θετική αντιμετώπιση στα ακόλουθα θέματα που αφορούν τη χρησιμότητα, και το κατά πόσο το θεωρούν εφικτό. Τέλος στατιστικά σημαντικές διαφορές  $p < .05$  βρέθηκαν σχετικά με το πόσο θεωρείται ωφέλιμη η γιόγκα ανάλογα με το βαθμό εμπειρίας των συμμετεχόντων, με πάλι να σημειώνουν υψηλότερο ποσοστό οι άπειροι ως προς την μείωση του άγχους και του στρες, την καλλιέργεια της αισιοδοξίας και ως προς την ανάπτυξη της πνευματικής εξέλιξης.

Τα ανωτέρω αποτελέσματα θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπ' όψη από το μάνατζμεντ των κέντρων άσκησης με στόχο τη βελτίωση του περιεχομένου των προγραμμάτων γιόγκα καθώς της επικοινωνίας τους προς το πελατειακό δυναμικό.

## **Ευχαριστίες**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους ανθρώπους που συνέβαλλαν στη διαδικασία και ολοκλήρωση της διπλωματικής μου διατριβής, αρχίζοντας από τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Χαρίλαο Κουθούρη που μου προσέφερε την πολύτιμη βοήθεια του, τους συμμετέχοντες για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που τους δόθηκαν και όλους τους άλλους ανθρώπους που προσέφεραν την βοήθειά τους για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	2
Ευχαριστίες.....	4
Πίνακας περιεχομένων.....	5
<b>Κεφάλαιο 1:</b> Εισαγωγή.....	7
<b>Κεφάλαιο 2:</b> Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	8
Ορισμός της Γιόγκα.....	8
Σημασία της Γιόγκα.....	8
Φιλοσοφία της Γιόγκα.....	9
Τα μονοπάτια της Γιόγκα.....	10
Τα οκτώ σκαλοπάτια του Patanjali.....	11
Οφέλη από τη συμμετοχή σε προγράμματα Γιόγκα.....	13
Στάσεις και θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.....	22
Σύνδεση στάσεων και πιστεύω.....	23
Σύνοψη.....	23
Υποθέσεις της έρευνας.....	25
<b>Κεφάλαιο 3:</b> ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	26
Συμμετέχοντες.....	26
Όργανα μέτρησης.....	26
Διαδικασία.....	27
<b>Κεφάλαιο 4:</b> ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	28
Αποτελέσματα περιγραφικών χαρακτηριστικά.....	28
Αποτελέσματα κυρίως ανάλυσης.....	35
<b>Κεφάλαιο 5:</b> ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	39
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	41

Ξένη βιβλιογραφία.....	41
Ελληνική βιβλιογραφία.....	46
Παράρτημα ερωτηματολογίου.....	48

## Κεφάλαιο 1

### Εισαγωγή

Η πρακτική της γιόγκα έχει απαρχή πολλά χρόνια πριν. Έχει χρησιμοποιηθεί ανά τους αιώνες με πολλούς τρόπους καθώς υπάρχουν άνθρωποι που την εξασκούν ως κομμάτι της θρησκείας τους, άλλοι οι οποίοι ενστερνίζονται την φιλοσοφική της πλευρά και άλλοι οι οποίοι την χρησιμοποιούν ως μέσο πρακτικής του σώματος και του νου. Τα τελευταία χρόνια, όπου και έχει γίνει πιο διαδεδομένη στο Δυτικό κόσμο, έχει επικρατήσει ως μέσο εκγύμνασης και ηρεμίας και όχι άδικα καθώς, έχει ευεργετικές ικανότητες τόσο για το σώμα όσο και για το νου και την ψυχή αφού, όσον αφορά το σωματικό κομμάτι προκαλεί θετικές επιδράσεις στο μυοσκελετικό, το κάρδιο-αναπνευστικό, το αυτόνομο νευρικό και το ενδοκρινολογικό σύστημα, ενώ όσον αφορά το νοητικό και ψυχικό κομμάτι περιλαμβάνει θετικές επιδράσεις όσον αφορά την καλύτερη αντιμετώπιση καταστάσεων, την αυτό-αποτελεσματικότητα και την θετική διάθεση (Evans, Tsao, Sternlieb & Zeltzer, 2009).

Παρόλο όμως που τα οφέλη της γιόγκα είναι αποδεδειγμένα μέσω πολυάριθμων ερευνών και πολλές είναι οι πηγές ενημέρωσης σχετικά με αυτά, υπάρχει ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ανθρώπων οι οποίοι διστάζουν να συμμετέχουν σε μαθήματα γιόγκα. Κύριος λόγος για την αρνητική αυτή στάση είναι η λανθασμένη πεποίθηση πώς οι άνθρωποι που ασκούν την πρακτική της γιόγκα ασπάζονται και κάποια συγκεκριμένη θρησκεία. Με σκοπό λοιπόν να ερευνηθεί το ερώτημα του κατά πόσο η θρησκευτικές πεποιθήσεις που σχετίζονται με την γιόγκα αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα στην απόφαση κάποιου να συμμετάσχει σε πρόγραμμα γιόγκα, η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο να ερευνηθεί το κατά πόσο οι φοιτητές του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έχουν έρθει σε επαφή με τη γιόγκα και τι γνωρίζουν για αυτή καθώς, και με βάση αυτή τη γνώση που έχουν τι στάση έχουν διαμορφώσει απέναντι της, θετική ή αρνητική.

Η σημασία της παρούσας έρευνας είναι τα ευρήματα και τα συμπεράσματα που θα προέκυψαν μέσω των ερωτηματολογίων να αξιοποιηθούν κατάλληλα από κέντρα άσκησης που παρέχουν προγράμματα mind body και συγκεκριμένα προγράμματα yoga ώστε να είναι ενήμεροι για τα κίνητρα ή τους λόγους που προτρέπουν ή αποτρέπουν τους ασκούμενους να συμμετέχουν και να ρυθμίσουν ανάλογα τα προγράμματα προώθησης στην αγορά αυτού του είδους των υπηρεσιών.

## **Κεφάλαιο 2**

### **ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

#### **Ορισμός της Γιόγκα**

Η λέξη “Yoga” προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «yuj» που σημαίνει ζεύω, ενώνω, συνδέω (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Iyengar, 1966). Πρόκειται για τη σύνδεση του σώματος, του νου και της αναπνοής. Είναι η αληθινή σύνδεση της ανθρώπινης ύπαρξης με τον εσωτερικό εαυτό, με την ίδια την ψυχή, με τη φύση (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Iyengar, 2001). Είναι η ικανότητα συγκέντρωσης και κατεύθυνσης του νου και της σκέψης με σκοπό την αυτοσυγκέντρωση, την αυτό-ανάλυση και την αυτό-κατανόηση. Πρόκειται για την ικανότητα απελευθέρωσης του ανθρώπου από το «εγώ» (Ζαφειρούδη, 2018). Η γιόγκα πορεύεται μέχρι σήμερα μέσα από μια διευρυμένη και βαθιά αρχαία παράδοση. Πρόκειται για μια αρχαία φιλοσοφία βασισμένη σε ένα σύστημα αρμονικής ανάπτυξης σώματος, μυαλού και πνεύματος (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Easwaran, 2007). Ένα σύστημα πρακτικής με οκτώ βήματα ανάπτυξης κι εξάσκησης σε επίπεδο σωματικό, νοητικό, κοινωνικό και πνευματικό. Όταν το σώμα είναι υγιές, ο νους είναι ισορροπημένος, συγκεντρωμένος, το άγχος και το στρες είναι υπό έλεγχο (Ζαφειρούδη, 2018). Η γιόγκα είναι μια πρακτική μέθοδος, με βιωματικό χαρακτήρα. Είναι ένα σύστημα, μια φιλοσοφία, ένα αντικείμενο γνώσης και στοχασμού, μια τέχνη (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Alter, 2010). Ακόμη η γιόγκα έχει χαρακτηριστεί ως μια «τεχνολογία» που υπηρετεί παράλληλα με τη σωματική βελτίωση, την εσωτερική καλλιέργεια, την ανωτερότητα, την αρμονία και την ευημερία (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Malhotra, 2017).

#### **Σημασία της Γιόγκα**

Η γιόγκα αποτέλεσε τρόπο έκφρασης και κάθε τρόπος έκφρασης αποτελεί «Τέχνη» (Ζαφειρούδη, 2018). Επίσης η γιόγκα είναι «Επιστήμη». Είναι η επιστήμη της υγιούς διαβίωσης (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Bhavanani, 2011). Στόχος είναι η πρόληψη



ασθενειών και παθήσεων, η προώθηση της σωματικής, της ψυχικής υγείας και η διαχείριση πολλών διαταραχών που σχετίζονται με τον καθημερινό τρόπο διατροφής και ζωής. Συνδυάζει τη σωματική και την ψυχική πειθαρχία, μέσω της αρμονίας του σώματος, του νου και του πνεύματος. Η συνεχιζόμενη πρακτική της γιόγκα οδηγεί σε μια αίσθηση ηρεμίας, γαλήνης κι ευεξίας. Κάνει το σώμα δυνατό, ευλύγιστο και ταυτόχρονα βελτιώνει τη λειτουργία των αναπνευστικών, κυκλοφορικών, πεπτικών κι ορμονικών συστημάτων (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Taneja, 2014). Επί πλέον η γιόγκα επιφέρει συναισθηματική σαφήνεια, σταθερότητα, ηρεμία, ισορροπία του νου και έχει θεραπευτικές ικανότητες. Η ηρεμία αυτή δίνει στον άνθρωπο το χώρο για να συνδεθεί με την αγάπη και να διατηρήσει κοινωνικά υγιείς σχέσεις (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Bussing, Michalsen, Khalsa, 2012). Όταν κάποιος είναι υγιής, είναι σε επαφή με τον εσωτερικό του εαυτό, με τους άλλους και το περιβάλλον γύρω του και μάλιστα σε ένα πολύ βαθύτερο επίπεδο, το οποίο ανεβάζει τη νοητική και την πνευματική υγεία (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Sheldon, 2004). Η ολιστική προσέγγιση της γιόγκα στοχεύει σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, τη φυσική τους κατάσταση και κοινωνικά στρώματα. Άνθρωποι που ανήκουν σε ειδικές κατηγορίες ακολουθούν προσαρμοσμένα προγράμματα στις ανάγκες τους. Απώτερος σκοπός είναι μια ήσυχη, υγιής και ισορροπημένη ζωή. Για να κατανοήσει κάποιος αλλά και για να ασχοληθεί με την πρακτική της γιόγκα, είναι ωφελιμότερο να γνωρίσει και να κατανοήσει τη φιλοσοφία που υπάρχει πίσω από τη λέξη γιόγκα (Ζαφειρούδη, 2018).

### **Φιλοσοφία της Γιόγκα**

Η φιλοσοφία της γιόγκα ξεκίνησε χιλιετίες πριν, ως φιλοσοφικό σύστημα. Βασίζεται στην ινδική παράδοση και συνδέεται με την παράδοση των Βεδών (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Dalal, 2014). Επηρέαστηκε από τον Ινδουισμό αλλά δεν αποτελεί θρησκεία. Περισσότερο παρουσιάζεται σαν ένας τρόπος ζωής (Ζαφειρούδη, 2018 σύμφωνα με Choudhuri & Choudhuri, 2013). Βασικός στόχος η αναζήτηση της πραγματικής φύσης του ανθρώπου. Οι Ινδοί, όπως και οι αρχαίοι Έλληνες, φαίνεται να αγαπούν και να χρησιμοποιούν τους θρύλους, τους μύθους και τα παραμύθια. Γι' αυτό και δε μπορεί να αποδοθεί μια συγκεκριμένη χρονολογική περίοδος απαρχής της γιόγκα. Αρχαιολογικά ευρήματα κι άλλα κείμενα αποδεικνύουν

ότι οι περιγραφές που αναφέρονται στα γιόγκα σούτρας ασκούνταν 3.000 χρόνια πριν από τη σημερινή εποχή. Πιο νωρίς, οι τεχνικές της γιόγκα δεν καταγράφονταν αλλά παρέμεναν μυστικές. Η γνώση και η τεχνική περνούσε μέσα από την προφορική παράδοση, από το δάσκαλο στο μαθητή. Για αυτό το λόγο, πολλές σχολές της γιόγκικης φιλοσοφίας αλληλοκαλύπτονται, αλληλοεπηρεάζονται και αλληλοσυνδέονται (Ζαφειρούδη, 2018).

### **Τα μονοπάτια της Γιόγκα**

Παρόλο που η Γιόγκα είναι ένα σύστημα αυτοπραγμάτωσης, εντούτοις έχει πολλές, διαφορετικές διαστάσεις και εφαρμογές, γιατί είναι πρακτική φιλοσοφία. Έτσι στην πάροδο των αιώνων της ιστορίας της γιόγκα εκδηλώθηκαν διαφορετικά μονοπάτια τα οποία ονομάζονται « μάργκα». Το κάθε μονοπάτι απευθύνεται σε ανθρώπους με διαφορετική ιδιοσυγκρασία (Φιλίνης, 2009).

1. Σε όσους είναι πολύ δραστήριοι ταιριάζει η Κάρμα-μάργκα, δηλαδή η ανιδιοτελής υπηρεσία προς τις άλλες υπάρξεις (άνθρωποι, ζώα, φυτά). Προσφέρει κοινωνικά έργα και βοηθάει όποτε του ζητηθεί. Ποτέ δεν καυχείται για τα έργα του, συνειδητοποιεί την σύνδεση και την ενότητα μέσα από την ανταλλαγή υπηρεσίας (Φιλίνης, 2009).
2. Για όσους είναι συναισθηματικοί στην έκφραση και στη φύση τους, ταιριάζει το μονοπάτι της Μπάκτι-μάργκα. Η Μπάκτι είναι ο δρόμος της καρδιάς. Ο ασκούμενος επιλέγει ένα σημείο όπου εστιάζει την αφοσίωσή του. Το σημείο αυτό μπορεί να είναι είτε η θεότητα την οποία λατρεύει, μπορεί να είναι ένας σεβαστός πνευματικός οδηγός ή κάτι άλλο. Το σημαντικό είναι η μεταστοιχείωση των συναισθημάτων σε αφοσίωση (Φιλίνης, 2009).
3. Για όσους είναι διανοητικοί, φιλομαθείς, με φιλοσοφικές ανησυχίες, το μονοπάτι της Τζνάνα-γιόγκα είναι το πλέον ταιριαστό. Ο ασκούμενος μελετάει βιβλία, παρακολουθεί διαλέξεις και ομιλίες, στοχάζεται πάνω σε ανώτερες έννοιες, αναζητά την πνευματική αλήθεια. Μέσα από το μονοπάτι της αλήθειας και της μάθησης, ο ασκούμενος βλέπει την Ολότητα μέσα σε κάθε μέρος, βλέπει την ίδια Πνευματική Αρχή μέσα σε κάθε εκδήλωση μορφής και ενέργειας (Φιλίνης, 2009).

4. Για όσους είναι ασκητικοί και αγαπούν τη μύηση σε τεχνικές διαλογισμού που οδηγούν σε έλεγχο του σώματος και του νου, ταιριάζει το μονοπάτι της Ράτζα-γιόγκα. Ο ράτζα γιόγκι είναι κυρίαρχος επάνω στο υλικό σώμα και επάνω στο νου (Φιλίνης, 2009).
5. Ως συμπλήρωμα της Ράτζα-γιόγκα εκδηλώθηκε από τον ενδέκατο αιώνα μ.Χ. η Χάθα-γιόγκα, ενσωματώνοντας στοιχεία και από το μυστικιστικό κίνημα της Τάντρα. Η Χάθα-γιόγκα έχει ως στόχο την σταθερά καλή υγεία, τη σκληραγώγηση, πειθαρχία, έλεγχο, εξαγνισμό και εξισορρόπηση του υλικού, αλλά και του ενεργειακού σώματος (Φιλίνης, 2009).

### **Τα οκτώ σκαλοπάτια του Patanjali**

Τα παρακάτω οκτώ σημεία είναι η βασική δομή της Ράτζα-γιόγκα. Στην Ινδία όταν λένε Αστάνγκα-γιόγκα εννοούν αυτά τα οκτώ σημεία (ashta = οκτώ , anga = σημείο, μέρος) και όχι κάποια δυναμική πρακτική άσanas, που ονομάζεται αστάνγκα βινυάσα γιόγκα. Αυτή τη δομή πρακτικής φιλοσοφίας μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε για να έχουμε αρμονία σε οτιδήποτε, όχι μόνο στη Ράτζα - γιογκα, αλλά και στην επαγγελματική, κοινωνική και ιδιωτική ζωή (Φιλίνης, 2009).

1. Το πρώτο σκαλοπάτι του Πατάντζαλι είναι το Γυάμας. Είναι πέντε προτεινόμενες αρχές συμπεριφοράς του ασκούμενου κυρίως σε σχέση με το περιβάλλον. Τα πέντε Γυάμας είναι:

- A. Αχίμσα ( μη βίαιη σκέψη, μη βίαιος λόγος, μη βίαιη συμπεριφορά, μη βίαιος τρόπος άσκησης, μη βλάβη απέναντι στα άλλα όντα).
- B. Σάτυα ( φιλαλήθεια, αναζήτηση της εσωτερικής αλήθειας, εκφραστική μη παραπλανητική συμπεριφορά, αποφυγή ψεύδους).
- Γ. Αστέγυα (μη κλοπή)
- Δ. Μπραχματσάρυα (εγκράτεια στις απολαύσεις των αισθήσεων, αποφυγή κατασπατάλησης και υποβάθμισης των ενεργειών).
- Ε. Απαριγκράχα (αποφυγή κτητικότητας, μη προσκόλληση σε αντικείμενα-ιδέες-πρόσωπα-συνήθειες-καταστάσεις, αποφυγή απληστείας) (Φιλίνης, 2009).

2. Τα Νιγυάμας είναι το δεύτερο σκαλοπάτι του Πατάντζαλι. Είναι πέντε προτεινόμενες αρχές που αφορούν την προσωπική πρακτική του ασκούμενου. Τα πέντε Νιγυάμας είναι:

A. Σάουχα (αγνότητα σκέψεων, καθαριότητα και υγιεινή του σώματος, των ρούχων, του χώρου).

B. Σαντόζα (αυτάρκεια και ολιγάρκεια, ευγνωμοσύνη και ευχαρίστηση με όσα ήδη έχουμε, εσωτερική αίσθηση ικανοποίησης και πληρότητας).

Γ. Τάπας (πειθαρχία και ασκητισμός. Ως ασκητισμός συνήθως θεωρείται η νηστεία, η επιβεβλημένη σιωπή/αφωνία, η σωματική άσκηση, η αναπνευστική άσκηση).

Δ. Σβαντχυάγυα ( μελέτη παραδοσιακών κειμένων, μελέτη της συμπεριφοράς, φιλοσοφικός στοχασμός, αυτοεξέταση).

Ε. Ισβάρα Πρανιντχάνα (αποδοχή μίας ανώτερης δύναμης που διαπνέει το σύμπαν, ταπεινότητα, και ευλάβεια απέναντι στις εκδηλώσεις και μορφές του σύμπαντος) (Φιλίνης, 2009).

3. Το τρίτο μονοπάτι του Πατάντζαλι είναι η Άσανα, δηλαδή η συνειδητή, ευθυγραμμισμένη, σταθερή και άνετη θέση σε επιλεγμένο ενεργειακό σημείο στο χώρο και το χρόνο. Σύμφωνα με τον ίδιο τον Πατάντζαλι, *sthiram sukham asanam*, « η στάση να είναι άνετη και σταθερή» (Φιλίνης, 2009) .

4. Το τέταρτο σκαλοπάτι είναι η Πραναγυάμα, δηλαδή ο έλεγχος, η επέκταση, της πράνα, της βιοενέργειας μέσα από τη ρύθμιση του κύκλου της αναπνοής. Στόχος είναι να βελτιώσουμε τη ροή της πράνα μέσα από τους ενεργειακούς διαύλους του σώματος, αλλά και να ελέγξουμε τις διακυμάνσεις του νου, καθώς νους και αναπνοή συνδέονται άμεσα (Φιλίνης, 2009).

5. Το πέμπτο σκαλοπάτι είναι η Πρατυαχάρα, η απόσυρση της προσοχής του νου από τα πολλαπλά εξωτερικά ερεθίσματα των πέντε αισθήσεων, και η στροφή της προσοχής στον εσωτερικό κόσμο. Τα τρία πρώτα σκαλοπάτια ονομάζονται (Γυάμας- Νιγυάμας- Άσανα) ονομάζονται Μπαχιρ-άνγκα Σάντανα (= εξωτερική πρακτική) καθώς εναρμονίζουν την επαφή του ατόμου με τον εξωτερικό κόσμο. Τα δύο επόμενα σκαλοπάτια ( Πραναγυάμα- Πρατυαχάρα) ονομάζονται Ανταρ-άνγκα Σάντανα (=

εσωτερική πρακτική) καθώς οδηγούν στην εσωτερίκευση της προσοχής. Η ικανότητα του ασκούμενου να περνά με άνετη, αδιάλειπτη ροή στα τρία τελευταία μέρη (Ντάρανα- Ντυάνα- Σαμάντι) ονομάζεται Σαμγυάμα (Φιλίνης, 2009).

6. Το έκτο σκαλοπάτι είναι η Ντάρανα, η αυτοσυγκέντρωση, η εστίαση σε ένα σημείο, είτε εξωτερικό, είτε εσωτερικό. Το σημείο εστίασης μπορεί να είναι μια κουκίδα, η φλόγα ενός κεριού, μια εικόνα, μια έννοια, ένας ήχος, ένα μάντρα, μια λέξη, ένα σχήμα (μάνταλα/γυάντρα ) (Φιλίνης, 2009).

7. Το έβδομο σκαλοπάτι είναι η Ντυάνα, ο διαλογισμός, η αδιάλειπτη ροή της προσοχής και της σκέψης προς ένα και μοναδικό σημείο, έτσι ώστε ο ασκούμενος να χάνει την απατηλή αίσθηση της δυαδικότητας. Στον διαλογισμό, ο διαλογιζόμενος, το αντικείμενο του διαλογισμού, και το γεγονός του διαλογισμού, είναι σε όλα μια αδιάσπαστη ενότητα (Φιλίνης, 2009).

8. Το όγδοο και τελευταίο σκαλοπάτι του Πατάντζαλι είναι το Σαμάντι, η επίτευξη της υπερσυνειδήσης. Ο ασκούμενος αισθάνεται συνδεδεμένος με την αόρατη πηγή της επίγνωσης. Η φωτισμένη κατάσταση του νου εδραιώνεται. Ο ασκούμενος αποκτά εύκολη πρόσβαση στην διαισθητική ανώτερη γνώση (Φιλίνης, 2009).

### **Οφέλη από τη συμμετοχή σε προγράμματα Γιόγκα**

Η γιόγκα έχει γίνει όλο και πιο δημοφιλής στις ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο, όμως επειδή οι περισσότερες έρευνες γιόγκα διεξάγονται ως κλινικές δοκιμές ή πειράματα, λίγα είναι γνωστά για τα χαρακτηριστικά και τις συσχετίσεις των ανθρώπων που επιλέγουν ανεξάρτητα την πρακτική της γιόγκα. Η γιόγκα ασκείται, τουλάχιστον μέχρι τώρα, περισσότερο από γυναίκες και άτομα που ανήκουν σε υψηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση και φαίνεται να σχετίζεται ευνοϊκά με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες όπως η αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων και η ηρεμία του νου ( Park, Braun, & Siegel, 2015). Η πρακτική της γιόγκα συχνά σχετίζεται με καλύτερη υγεία και υγιής συμπεριφορές. Τα οφέλη που προκύπτουν από την γιόγκα είναι πολλά και αφορούν την ψυχική, σωματική και νοητική υγεία των ατόμων που την εξασκούν. Πιο συγκεκριμένα έρευνες έχουν δείξει ότι η γιόγκα ωφελεί τη σωματική και ψυχική υγεία μέσω της καθοδικής ρύθμισης του άξονα του υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (HPA) και του συμπαθητικού νευρικού συστήματος (SNS). Με λίγα

λόγια η εξάσκηση ενός προγράμματος γιόγκα, έχει ως αποτέλεσμα την παραγωγή διάφορων ορμονών, όπως είναι η επινεφρίνη, οι οποίες προκαλούν ένα αίσθημα χαράς και ευεξίας στον οργανισμό (Ross & Thomas, 2010). Τα αποτελέσματα όσον αφορούν το ψυχικό και πνευματικό επίπεδο είναι ότι η εξάσκηση της γιόγκα βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτοπειθαρχία. Αυξάνει το ενδιαφέρον για όλα τα ζωντανά όντα, ενισχύει το σεβασμό στη ζωή και τον συνάνθρωπο, καλλιεργεί συναισθήματα αγάπης, συμπόνιας, αισιοδοξίας και αλληλεγγύης. Προάγει την ελευθερία του σώματος, του νου και του πνεύματος καθώς και ενισχύει την αντίληψη της ενότητας και της ολότητας. Σε σωματικό επίπεδο τα οφέλη της γιόγκα είναι εξίσου πολλά, αφού φροντίζει για τη φυσική κατάσταση του σώματος, ενισχύει τους μύες, τα οστά και τα εσωτερικά όργανα, βελτιώνει τη δύναμη, την ευλυγισία, την ισορροπία, την ανοχή, το συντονισμό και καλυτερεύει την αντίληψη της αίσθησης του χώρου. Επιπλέον, ενισχύει το αναπνευστικό σύστημα και βελτιώνει την αναπνοή, συνδέει το σώμα, την κίνηση και την αναπνοή, βοηθάει στη διατήρηση ενός ισορροπημένου μεταβολισμού, ενισχύει το ανοσοποιητικό, καρδιαγγειακό, κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα, ανακουφίζει από πόνους, προλαμβάνει και θεραπεύει δυσλειτουργίες και παθήσεις σε μύες, οστά και εσωτερικά όργανα, έχει αντιγηραντική δράση, βελτιώνει την αθλητική επίδοση, ανακουφίζει από την κόπωση και την κούραση, χαλαρώνει την ένταση στο σώμα και τέλος, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και τη σεξουαλική ζωή. Όμως, και στο νοητικό επίπεδο έχει πολλά οφέλη μιας και ανακουφίζει από το άγχος, το στρες, τη νοητική κόπωση και την κούραση. Βοηθάει στην αυτοσυγκέντρωση, βελτιώνει την εικόνα του σώματος και την αίσθηση στο χώρο, ενθαρρύνει τη θετική σκέψη, βελτιώνει τη μνήμη και τη διαδικασία σκέψης και φέρνει σε συνοχή και συγκρότηση το νου και τη σκέψη (Ζαφειρούδη, 2019).

Πολλά από τα παραπάνω οφέλη που αναφέρθηκαν έχουν επιβεβαιωθεί και μέσω μιας πληθώρας ερευνών, κάποιες από τις οποίες θα αναλυθούν στη συνέχεια.

Σε αυτή την προκαταρκτική μελέτη του Khalsa, (2004) αξιολογήθηκε μια απλή ημερήσια θεραπεία γιόγκα σε έναν πληθυσμό χρόνιας αϋπνίας που αποτελείται από αϋπνία με έναρξη και / ή ύπνο συντήρησης και πρωτοπαθή ή δευτερογενή αϋπνία. Οι συμμετέχοντες διατήρησαν ημερολόγια ύπνου-εγρήγορσης κατά τη διάρκεια μιας βασικής γραμμής πριν από τη θεραπεία 2 εβδομάδων και μιας επακόλουθης παρέμβασης 8 εβδομάδων, στην οποία εξάσκησαν την ίδια τη θεραπεία μετά από μια ενιαία ενδοεπιχειρησιακή άσκηση με επακόλουθες σύντομες προσωπικές και

τηλεφωνικές παρακολουθήσεις. Η δραστηριότητα του ύπνου (SE), ο συνολικός χρόνος ύπνου (TST), ο συνολικός χρόνος αφύπνισης (TWT), η καθυστέρηση έναρξης ύπνου (SOL), ο χρόνος αφύπνισης μετά τον ύπνο (WASO), ο αριθμός των αφυπνίσεων και τα μέτρα ποιότητας ύπνου καταχωρήθηκαν σε ημερολόγιο και υπολογίστηκαν κατά μέσο όρο σε διαστήματα 2 εβδομάδων. Για 20 συμμετέχοντες που ολοκλήρωσαν το πρωτόκολλο, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις σε SE, TST, TWT, SOL και WASO στην τελική θεραπεία σε σύγκριση με τις τιμές προ-θεραπείας.

Η γιόγκα έχει βρεθεί ότι είναι αποτελεσματική για την αντιμετώπιση προβλημάτων που έχουν σχέση με δύναμη, ευελιξία, ισορροπία, βάδισμα, άγχος, κατάθλιψη και συγκέντρωση. Διαφορετικοί βαθμοί αυτών των προβλημάτων εμφανίζονται σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας (MS). Αυτή η μελέτη σχεδιάστηκε από τον Salgado και τους συνεργάτες του, (2013) και εξέτασε τα αποτελέσματα ενός ολοκληρωμένου προγράμματος 4 μηνών γιόγκα σχετικά με τη δύναμη, την κινητικότητα, την ισορροπία, την αναπνευστική λειτουργία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με ΣΚΠ. Είκοσι τέσσερα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας συμμετείχαν σε εντατική κατάρτιση Ananda Yoga ακολουθούμενη από 17 εβδομάδες πρακτικής στο σπίτι. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στη λειτουργική ισχύ, στην ισορροπία και στην μέγιστη εκπνευστική ροή και στην τάση για βελτίωση της ψυχικής υγείας και των αποτελεσμάτων της ποιότητας ζωής εντοπίστηκαν μετά την παρέμβαση. Τα αποτελέσματα αυτής της διερευνητικής μελέτης δείχνουν ότι η γιόγκα μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη σωματική λειτουργία και την ποιότητα ζωής για τα άτομα με ήπια έως μέτρια σκλήρυνση κατά πλάκας.

Σε έρευνα ο Ramassamy και οι συνεργάτες του, (2019), θέλησαν να αξιολογήσουν εάν η γιόγκα θα μπορούσε να αποτελέσει συμπλήρωμα στις συνήθειες μεθόδους κατάρτισης για την κατάρτιση των παιδιών με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού (ASD), επιλέχθηκαν εβδομήντα δύο παιδιά με ASD ηλικίας 7-15 ετών και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (N = 36). Τα παιδιά στην Ομάδα I έλαβαν οπτική παιδαγωγική και μοντελοποίηση βίντεο και τα παιδιά της Ομάδας II έλαβαν οπτική παιδαγωγική και μοντελοποίηση βίντεο με γιόγκα. Οι πλάκες και οι ουλικοί δείκτες (PI και GI) καταγράφηκαν στην αρχή και στο τέλος του πρώτου, δεύτερου, τρίτου και έκτου μήνα. Οι βαθμολογίες συνοψίστηκαν ως μέση και τυπική απόκλιση και η σύγκριση μεταξύ ομάδων έγινε χρησιμοποιώντας ανεξάρτητο t-test. Αποτελέσματα: Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων των μέσων βαθμολογιών των πλακών και των ουλικών

παραγόντων ήταν στατιστικά σημαντική στο δεύτερο μήνα ( $P = 0,039$  για PI και  $P = 0,009$  για GI). Οι βαθμολογίες ήταν στατιστικά σημαντικές ακόμη και στον τρίτο μήνα ( $P = .001$  για PI και  $P = .002$  για GI) και τον έκτο μήνα ( $P = .001$  PI και GI), με τα παιδιά στην Ομάδα II να επιδεικνύουν καλύτερη στοματική υγιεινή. Συμπέρασμα: Η κατάρτιση γιόγκα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπλήρωμα για την ενίσχυση των δυνατοτήτων μάθησης βουρτσίσματος των δοντιών σε παιδιά με ASD εκτός από την οπτική μοντελοποίηση και την παιδαγωγική.

Άλλη έρευνα των Soccalingam, Bhavanani και Ramanathan, (2019) είχε ως στόχο την κατανόηση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας γιόγκα στην ευελιξία, την ψυχοκοινωνική λειτουργία και την ψυχολογική υγεία σε ασθενείς με ΧΑΠ (Χρόνια Αναπνευστική Πνευμονοπάθεια). Στόχος: Η μέτρηση της επίδρασης της θεραπείας Γιόγκα σε παράγοντες που παρεμποδίζουν την ευελιξία, την ψυχοκοινωνική λειτουργία και την ψυχολογική υγεία των ασθενών με ΧΑΠ χρησιμοποιώντας το Αναπνευστικό Ερωτηματολόγιο Saint George (SGRQ). Υλικά και μέθοδοι: 60 ασθενείς COPD προσλήφθηκαν και τυχαιοποιήθηκαν σε ομάδα γιόγκα που έλαβαν συμπληρωματική θεραπεία γιόγκα μαζί με την ομάδα ιατρικής διαχείρισης και ελέγχου που έλαβαν μόνο ιατρική διαχείριση. Το πρωτόκολλο θεραπείας γιόγκα περιελάμβανε jattis, asana, pranayama και χαλάρωση. Το αναπνευστικό ερωτηματολόγιο Saint George (SGRQ) χρησιμοποιήθηκε για την εκτίμηση των συμπτωμάτων, της σωματικής δραστηριότητας, της ψυχοκοινωνικής λειτουργίας και της ποιότητας της ευημερίας. Οι αλλαγές στις παραμέτρους συσχετίστηκαν με τα συμπτώματα, τη δραστηριότητα, την ψυχοκοινωνική λειτουργία και την ποιότητα της ευημερίας. Οι συγκρίσεις μεταξύ ομάδων έγιναν χρησιμοποιώντας τη δοκιμασία «t» του Student και τις συγκρίσεις μεταξύ ομάδων χρησιμοποιώντας τη μη συζευγμένη δοκιμή «t». Αποτελέσματα: Υπήρξε σημαντική βελτίωση ( $p > 0.001$ ) στα συμπτώματα, τη σωματική δραστηριότητα, ψυχοκοινωνική λειτουργία και ποιότητα ευεξίας μετά από τέσσερις εβδομάδες θεραπείας με βοηθητική γιόγκα. Συμπέρασμα: Σημαντικές βελτιώσεις της φυσικής δραστηριότητας και της ποιότητας της ευεξίας με θεραπεία με βοηθητική γιόγκα. Μπορεί να αποδοθεί στη βελτίωση της ζωτικής ικανότητας καθώς και στην ενισχυμένη αυτοπεποίθηση. Ως εκ τούτου, η γιόγκα είναι ένας θετικός και πρόσθετος ρόλος της επικουρικής θεραπείας με την καθιερωμένη ιατρική αντιμετώπιση της ΧΑΠ.

Οι Kyizom , Singh,S., Singh, K.P., , Tandon και Kumar, (2010) δεδομένου ότι η ηλεκτροφυσιολογική απόδειξη της καθυστερημένης διάγνωσης, όπως μετράται με το



P300, το οποίο παρατηρείται σε σακχαρώδη διαβήτη με το P300 (ή το P3) να είναι ένα συστατικό της ενδογενούς εγκεφαλικής ανταπόκρισης που εκτιμά τις υψηλότερες λειτουργίες του εγκεφάλου, θέλησαν να δείξουν τον ρόλο της πραναγιάμα και της γιόγκα-άσανα στην καθυστέρηση και το πλάτος του P300 σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2. Για το σκοπό αυτό, 60 ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 προσελήφθησαν από τη διαβητική κλινική και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες - ομάδα ελέγχου μόνο για συμβατική ιατρική θεραπεία και ομάδα γιόγκα για συμβατική ιατρική θεραπεία μαζί με πραναγιάμα και γιόγκα-άσανα. Οι βασικές καταγραφές του P300 και της γλυκόζης αίματος λήφθηκαν κατά τη στιγμή της πρόσληψης και οι δεύτερες εγγραφές επαναλήφθηκαν μετά από σαράντα πέντε ημέρες και για τις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση της καθυστέρησης και του πλάτους των N200, P300 το οποίο παρατηρήθηκε στην ομάδα γιόγκα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι η γιόγκα έχει ευεργετική επίδραση στην P300 και έτσι μπορεί να ενσωματωθεί μαζί με τη συμβατική ιατρική θεραπεία για τη βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών του εγκεφάλου στον διαβήτη.

Σε άλλη έρευνα ο Bijlani και οι συνργάτες του, (2005) με στόχο να μελετηθεί ο βραχυπρόθεσμος αντίκτυπος μιας σύντομης παρέμβασης για τον τρόπο ζωής που βασίζεται στη γιόγκα σε ορισμένους από τους βιοχημικούς δείκτες κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις και σακχαρώδη διαβήτη. Το IHC (μια μονάδα εξωτερικών ασθενών) διεξήγαγε προγράμματα τροποποίησης του τρόπου ζωής για 8 ημέρες με βάση τη γιόγκα για την πρόληψη και τη διαχείριση χρόνιων νοσημάτων. Η μελέτη βασίστηκε σε δεδομένα που συγκεντρώθηκαν από 98 άτομα (67 άνδρες, 31 γυναίκες), ηλικίας 20-74 ετών, που παρακολούθησαν ένα από τα προγράμματα. Τα άτομα ήταν μια ετερογενής ομάδα ασθενών με υπέρταση, στεφανιαία νόσο, σακχαρώδη διαβήτη και μια ποικιλία άλλων ασθενειών. Η παρέμβαση συνίστατο σε ασάνες (στάσεις), πραναγιάμα (αναπνευστικές ασκήσεις), τεχνικές χαλάρωσης, ομαδική υποστήριξη, εξατομικευμένες συμβουλές, διαλέξεις και ταινίες για τη φιλοσοφία της γιόγκα και τον τρόπο της γιόγκα στην καθημερινή ζωή, διαλογισμό, διαχείριση άγχους, διατροφή και γνώση για την ασθένεια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η γλυκόζη πλάσματος νηστείας, η ολική χοληστερόλη στον ορό, η χοληστερόλη χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών (LDL), ο λόγος ολικής χοληστερόλης προς υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης (HDL) και ολικών τριγλυκεριδίων ήταν σημαντικά χαμηλότερα και η HDL χοληστερόλη σημαντικά υψηλότερη την τελευταία ημέρα του μαθήματος σε σύγκριση με την πρώτη

ημέρα του μαθήματος. Οι αλλαγές ήταν πιο εμφανείς σε άτομα με υπεργλυκαιμία ή υπερχοληστερολαιμία. Οι παρατηρήσεις δείχνουν ότι ένα σύντομο πρόγραμμα για την τροποποίηση του τρόπου ζωής και το πρόγραμμα εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση του άγχους οδηγεί σε ευνοϊκές μεταβολικές επιδράσεις μέσα σε διάστημα 9 ημερών.

Σε έρευνα ο Manchanda και οι συνεργάτες του, (2000) ερεύνησαν αν η γιόγκα μπορεί να ωφελήσει ασθενείς με στεφανιαία νόσο. Για τον λόγο αυτό πήραν δείγμα 42 ανδρών με αγγειακά αποδεδειγμένη στεφανιαία νόσο (CAD) και τους χώρισαν σε 2 τυχαιοποιημένες ομάδες των 21 ατόμων (ομάδα παρέμβασης γιόγκα, ομάδα ελέγχου). Η ενεργός ομάδα αντιμετωπίστηκε με ένα φιλικό προς το χρήστη πρόγραμμα που αποτελείται από γιόγκα, τον έλεγχο των παραγόντων κινδύνου, τον έλεγχο της διατροφής και τη μέτρια αερόβια άσκηση. Στην ομάδα ελέγχου έγιναν συμβατικές μέθοδοι, δηλαδή έλεγχος του παράγοντα κινδύνου με τη δίαιτα American Heart Association step I. Σε ένα χρόνο, η ομάδα γιόγκα έδειξε σημαντική μείωση του αριθμού των αγγειακών επεισοδίων ανά εβδομάδα, βελτίωση της ικανότητας άσκησης και μείωση του σωματικού βάρους. Η ολική χοληστερόλη ορού, η LDL χοληστερόλη και τα επίπεδα τριγλυκεριδίων έδειξαν επίσης μεγαλύτερες μειώσεις σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Οι διαδικασίες επαναγγείωσης (στεφανιαία αγγειοπλαστική ή χειρουργική παράκαμψη) απαιτούνταν λιγότερο συχνά στην ομάδα γιόγκα (έναντι οκτώ ασθενών, σχετικός κίνδυνος = 5.45,  $P = 0.01$ ). Η στεφανιαία αγγειογραφία που επαναλήφθηκε σε ένα χρόνο έδειξε ότι σημαντικά περισσότερα περιστατικά μειώθηκαν (20% έναντι 2%) και μειώθηκαν οι βλάβες (5% έναντι 37%) στην ομάδα γιόγκα ( $\chi^2 = 24,9$   $P < 0,0001$ ). Η συμμόρφωση με το συνολικό πρόγραμμα ήταν εξαιρετική και δεν παρατηρήθηκαν παρενέργειες. Συμπέρασμα: Η επέμβαση στον τρόπο ζωής της γιόγκα επιβραδύνει την πρόοδο και αυξάνει την υποχώρηση της στεφανιαίας αθηροσκλήρωσης σε ασθενείς με σοβαρή στεφανιαία νόσο. Επίσης, βελτιώνει την κατάσταση των συμπτωμάτων, τη λειτουργική κατηγορία και το προφίλ παράγοντα κινδύνου.

Οι Mandanmohan , Jativa , Udapa και Bhavanani, (2003) για να μελετήσουν την επίδραση της κατάρτισης γιόγκα στην αντοχή στο χέρι (HGS), την αντοχή στη λαβή χειρός (HGE), τη μέγιστη αναπνευστική πίεση (MEP), τη μέγιστη εισπνευστική πίεση (MIP), τον εξαναγκασμένο εκπνεόμενο όγκο στο πρώτο δευτερόλεπτο (FEV1) και το μέγιστο ρυθμό εκπνευστικής ροής (PEFR) πήραν 20 μαθητές σχολικής ηλικίας 12 έως

15 ετών οι οποίοι έλαβαν κατάρτιση γιόγκα (asans και pranayams) για 6 μήνες και μία ομάδα ελέγχου. Η κατάρτιση γιόγκα παρήγαγε στατιστικά σημαντική ( $P < 0,05$ ) αύξηση των HGS και HGE. MEP, MIP, FEV, FEV1 και PEFr επίσης αυξήθηκαν σημαντικά ( $P < 0,001$ ) μετά την εκπαίδευση γιόγκα. Αντίθετα, η αύξηση αυτών των παραμέτρων στην ομάδα ελέγχου ήταν στατιστικά ασήμαντη. Η μελέτη μας δείχνει ότι η κατάρτιση γιόγκα για 6 μήνες βελτιώνει τη λειτουργία των πνευμόνων, τη δύναμη των εισπνευστικών και εκπνεόμενων μυών, καθώς και τη δύναμη και την αντοχή των σκελετικών μυών. Προτείνεται η εισαγωγή της γιόγκα σε επίπεδο σχολείου προκειμένου να βελτιωθούν οι φυσιολογικές λειτουργίες, η γενική υγεία και οι επιδόσεις των μαθητών.

Οι Beazley, Patel, Davis, Vinson και Bolgla, (2017) σύγκριναν την ενεργοποίηση των μυών του πυρήνα κατά τη διάρκεια της γιόγκα με τις παραδοσιακές ασκήσεις πλάτης. Η επιφανειακή ηλεκτρομυογραφία χρησιμοποιήθηκε για την ποσοτικοποίηση της ενεργοποίησης της ορθής κοιλίας (RA), των κοιλιακών πελμάτων (AO), των οσφυϊκών επεκτάσεων (LE) και του μεγάλου γλουτιαίου (GMX) κατά τη διάρκεια τεσσάρων θέσεων γιόγκα. Τα δεδομένα εκφράστηκαν ως 100% μιας μέγιστης εκούσιας ισομετρικής συστολής. Οι χωριστές αναλύσεις της διακύμανσης με επαναλαμβανόμενα μέτρα χρησιμοποιήθηκαν για τη σύγκριση της μυϊκής δραστηριότητας σε κάθε άσκηση. Τα υποκείμενα δημιούργησαν μεγαλύτερη δραστηριότητα RA ( $P < 0,0001$ ) και AO ( $P < 0,0001$ ) κατά τη διάρκεια της σανίδας. Επίσης, παρήγαγαν μεγαλύτερη δραστηριότητα AO ( $P < 0,0001$ ) κατά τη διάρκεια του Πάνω σκύλου από ό,τι η στάση της καρέκλας και ο κυρίαρχος πολεμιστής 1. Η δραστηριότητα LE ήταν μεγαλύτερη ( $P < 0,0001$ ) κατά τη διάρκεια της καρέκλας. Η δραστηριότητα GMX ήταν παρόμοια ( $P = 0,09$ ) κατά τη διάρκεια όλων των ασκήσεων. Συμπεραίνουμε επομένως, ότι η Γιόγκα μπορεί να βοηθήσει στην ενδυνάμωση του πυρήνα και της αντοχής. Οι κλινικοί γιατροί μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα δεδομένα κατά την ανάπτυξη και εφαρμογή ενός βασικού προγράμματος άσκησης βασισμένου σε αποδεικτικά στοιχεία για άτομα που προτιμούν μια στρατηγική θεραπείας γιόγκα.

Οι Moonaz, Bingham, Wissow και Bartlett, (2015) διεξήγαγαν μία έρευνα με σκοπό να αξιολογηθεί η επίδραση της hatha yoga βασισμένη στην Integral σε καθιστικούς ανθρώπους με αρθρίτιδα. Συμμετείχαν 75 τυχαίοι κλημένοι καθιστικοί ενήλικες ηλικίας 18 και πάνω, με ρευματοειδή αρθρίτιδα (RA) ή οστεοαρθρίτιδα

γόνατος που παρακολούθησαν γιόγκα 8 εβδομάδων (δύο τάξεις 60 λεπτών και 1 πρακτική στο σπίτι / εβδομάδα) και μια λίστα αναμονής. Οι θέσεις τροποποιήθηκαν με βάση τις προσωπικές ανάγκες. Η βασική επιδίωξη ήταν η σωματική υγεία [Health Outcomes Study Short Form-36 (SF-36) περίληψη φυσικών συστατικών (PCS)]. Τα διερευνητικά προσαρμοσμένα αποτελέσματα συμπεριλάμβαναν τη φυσική κατάσταση, τη διάθεση, το στρες, την αυτο-αποτελεσματικότητα, την ποιότητα ζωής της SF-36 (HRQOL) και τη δραστηριότητα της νόσου RA. Σε όσους ολοκλήρωσαν τη γιόγκα, διερευνήθηκαν οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις σε διάστημα 9 μηνών. Οι συμμετέχοντες ήταν κυρίως γυναίκες (96%), λευκοί (55%) και μορφωμένοι (51%), με μέση ηλικία 52 ετών. Η μέση διάρκεια της ασθένειας ήταν 9 έτη και το 49% είχε RA. Στις 8 εβδομάδες, η γιόγκα συσχετίστηκε με σημαντικά υψηλότερα PCS (6.5, 95% CI 2.0-10.7), ικανότητα βάρδισης (125 m, 95% CI 15-235), θετική επίδραση (5.2, 95% CI 1.4-8.9) χαμηλότερη κλίμακα κατάθλιψης σε επιδημιολογικές μελέτες (-3.0, 95% CI -4.8 - -1.3). Σημαντικές βελτιώσεις ( $p < 0,05$ ) ήταν εμφανείς SF-36, στη φυσική κατάσταση, στο πόνο, στη γενική υγεία, τη ζωτικότητα και κλίμακες ψυχικής υγείας. Η ισορροπία, η δύναμη λαβής και η ευελιξία ήταν παρόμοιες μεταξύ των ομάδων. Μεταξύ όλων των συμμετεχόντων στη γιόγκα, παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις ( $p < 0,05$ ) στους μέσους PCS, στην ευελιξία, σε βήματα 6 λεπτών, και σε όλες τις ψυχολογικές και τις περισσότερες περιοχές HRQOL σε 8 εβδομάδες με τις περισσότερες ακόμη εμφανείς προσαρμογές 9 μήνες αργότερα. Από 7 ανεπιθύμητες ενέργειες, κανένας δεν συνδέθηκε με τη γιόγκα. Επομένως, τα προκαταρκτικά στοιχεία δείχνουν ότι η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει τα καθιστικά άτομα με αρθρίτιδα να αυξήσουν την σωματική άσκηση με ασφάλεια και να βελτιώσουν την σωματική και ψυχολογική υγεία και το HRQOL.

Σκοπός αυτής της προκαταρκτικής, τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης δοκιμής από τους Carson, J.W., Carson, K.M., Porter, Keefe και Seewaldt, (2009) ήταν η αξιολόγηση των επιπτώσεων μιας παρέμβασης γιόγκα στα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα σε ένα δείγμα επιζώντων του καρκίνου του μαστού πρώιμου σταδίου (στάδια IA-IIIB). Τριάντα επτά πρώην ασθενείς που έπασχαν από θερμές εξάψεις, τυχαιοποιήθηκαν σε πρόγραμμα γιόγκα 8 εβδομάδων (ήπια άσκηση γιόγκα, διαλογισμό και ασκήσεις αναπνοής) και σε έλεγχο αναμονής. Το κύριο αποτέλεσμα ήταν οι καθημερινές αναφορές των θερμών εξάψεων που συλλέχθηκαν κατά την έναρξη, μετά την θεραπεία, και 3 μήνες μετά τη θεραπεία μέσω ενός διαδραστικού

τηλεφωνικού συστήματος. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με πρόθεση τη θεραπεία. Στην μεταθεραπεία, οι γυναίκες που έλαβαν το πρόγραμμα γιόγκα εμφάνισαν σημαντικά μεγαλύτερες βελτιώσεις σε σχέση με τις συνθήκες ελέγχου όσον αφορά το πόσο συχνά αισθάνονταν τις θερμές εξάψεις, σε σοβαρότητα και ολική βαθμολογία και σε επίπεδα αρθρικού πόνου, κόπωσης, διαταραχής του ύπνου, κόπωσης σχετιζόμενου με συμπτώματα και έντασης. Μετά από παρακολούθηση 3 μηνών, οι ασθενείς διατηρούσαν τα οφέλη της θεραπείας τους σχετικά με τις εξάψεις, τον πόνο στις αρθρώσεις, την κόπωση, τις ενοχλήσεις σχετικά με τα συμπτώματα και τη σφριγηλότητα και παρουσίαζαν πρόσθετα σημαντικά οφέλη στην αρνητική διάθεση, χαλάρωση και αποδοχή. Αυτή η πιλοτική μελέτη παρέχει πολλά υποσχόμενη στήριξη για τα ευεργετικά αποτελέσματα ενός ολοκληρωμένου προγράμματος γιόγκα που διαπραγματεύεται τις εξάψεις και άλλα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα σε επιζώντες του καρκίνου του μαστού σε πρώιμο στάδιο.

Σε αυτή τη μελέτη οι Guner και Inanici , (2015) θέλησαν να αξιολογήσουν τις επιπτώσεις ενός βραχυπρόθεσμου προγράμματος γιόγκα στην κόπωση, την ισορροπία και το βάδισμα σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. Συμμετείχαν 8 εθελοντές ασθενείς με MS με κλινικά σαφή υποτροπιάζουσα MS στο περπάτημα, που είχαν υποβληθεί σε υποτροπιάζουσα ανεπάρκεια, των οποίων η βαθμολογία εξελισσόμενης κατάστασης αναπηρίας (EDSS) είναι μικρότερη ή ίση με 6,0, και 8 υγιή άτομα. Οι ασθενείς συμμετείχαν σε 12 εβδομάδες ενός προγράμματος γιόγκα 2 εβδομάδων υπό επίβλεψη. Κατά την έναρξη και μετά τη θεραπεία με γιόγκα, η Κλίμακα Σοβαρότητας της Κόπωσης (FSS) και η Κλίμακα Εξισορρόπησης Berg (BBS) χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της κόπωσης και της ισορροπίας. Η τρισδιάστατη ανάλυση βάρδισης έγινε χρησιμοποιώντας το σύστημα Vicon 612 με 6 κάμερες και 2 πλάκες δύναμης Bertec, πριν και μετά τη θεραπεία. Μετά τη βραχυχρόνια θεραπεία γιόγκα, στατιστικά σημαντικά επιτεύγματα ελήφθησαν σχετικά με την κόπωση, την ισορροπία, το μήκος βημάτων και την ταχύτητα βάρδισης. Παρόλο που οι δυνάμεις που δημιουργήθηκαν στις αρθρώσεις ισχίου και αστραγάλου στην προ-ταλάντευση βελτιώθηκαν, οι βελτιώσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Ωστόσο, η θεραπεία γιόγκα είναι μια ασφαλής και ευεργετική παρέμβαση για τη βελτίωση των παραμέτρων κόπωσης, ισορροπίας και χωροχρονικής βάρδισης σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας.

## Στάσεις και θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς

Η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, είναι μία μέθοδος τροποποίησης μιας συμπεριφοράς, μέχρι την τελική διαμόρφωση του αποτελέσματος (Αποστολάκη, 2007 σύμφωνα με Theodorakis, Doganis, Bagiatis & Goudas, 1991). Η συγκεκριμένη θεωρία αναπτύχθηκε από τον Ajzen (1985, 1991) και είναι προέκταση της θεωρίας της αιτιολογημένης δράσης (Αποστολάκη, 2007 σύμφωνα με Ajzen & Fishbein, 1980; Fishbein & Ajzen, 1975). Βάση της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, εκείνο που προηγείται άμεσα μιας συμπεριφοράς, είναι η «πρόθεση» του ατόμου να την εκτελέσει. Όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση αυτή, τόσο πιο πιθανό το άτομο να προσπαθήσει περισσότερο να πραγματοποιήσει τη συμπεριφορά. Η πρόθεση, προτάθηκε να ενεργεί ως καθοριστικός παράγοντας της ενεργούμενης συμπεριφοράς (π.χ. ενεργά επίπεδα συμμετοχής) (Αποστολάκη, 2007). Η θεωρία προτείνει, ότι η πρόθεση του ατόμου να ασχοληθεί με μία συγκεκριμένη δραστηριότητα καθορίζεται από, α) τις στάσεις του ατόμου απέναντι στη συμπεριφορά, β) την επιρροή των κοινωνικών προτύπων και γ) τον αντιληπτό έλεγχο της συμπεριφοράς, που αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να εμπλέκεται επιτυχώς στη συμπεριφορά (Αποστολάκη, 2007). Η στάση είναι ένας προσωπικός παράγοντας που αναφέρεται στις θετικές ή αρνητικές εκτιμήσεις των ατόμων για ένα συγκεκριμένο θέμα. Αποτελούν βασικό μέρος της ανθρώπινης ταυτότητας και μπορούν να οριστούν ως μια συνοπτική αποτίμηση ενός νοητού αντικειμένου. Είναι τάσεις και προδιαθέσεις που καθοδηγούν τη συμπεριφορά ενός ατόμου προς την κατεύθυνση μιας δράσης, ενώ αυτές εξελίσσονται με τον χρόνο. Οι στάσεις καθορίζονται από την ανάλυση πληροφοριών σχετικά με το αποτέλεσμα μιας πράξης και από την αξιολόγηση αυτών των συνεπειών θετικά ή αρνητικά (Ajzen & Fishbein, 1980). Ο Ajzen (1988), ορίζει τη στάση ως μία προδιάθεση που μαθαίνεται και που κάνει τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά σε ένα ζήτημα. Οι στάσεις μαθαίνονται είτε από άμεσες εμπειρίες, είτε από τους άλλους ανθρώπους και εκφράζουν αυτό που σκέφτονται, αυτό που αισθάνονται και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύουν να συμπεριφερθούν τα άτομα σε μία συγκεκριμένη κατάσταση. Μια θετική στάση συνεπάγεται και μια πιθανή ανάλογη συμπεριφορά (Καπράλου, 2010). Για να κατανοήσουμε τη σχέση μεταξύ στάσεων και συμπεριφοράς, η ψυχολογική θεωρία ξεχωρίζει τρία στοιχεία των στάσεων. Το γνωστικό στοιχείο, που εκφράζει πιστεύω, ιδέες, ή γνώση του ατόμου προς το αντικείμενο, το συναισθηματικό στοιχείο που εκφράζει προτιμήσεις, εκτιμήσεις,

επιθυμίες, ή συναισθήματα του ατόμου προς το αντικείμενο, και το στοιχείο της συμπεριφοράς, που περιέχει την προδιάθεση για δράση ( Bootzin, Bower, & Zajonc, 1986). Σύμφωνα με τη θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» τα άτομα συμπεριφέρονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο ανάλογα με τις στάσεις τους προς τη συμπεριφορά αυτή, ανάλογα με την κοινωνική πίεση που δέχονται από σημαντικά άλλα πρόσωπα για το θέμα αυτό, και κυρίως ανάλογα με την πρόθεσή τους να εκτελέσουν ή όχι τη συμπεριφορά αυτή. Ταυτόχρονα η συμπεριφορά τους αυτή εξαρτάται από τον έλεγχο που ασκούν πάνω στη συμπεριφορά αυτή (Ajzen & Madden, 1986). Οι στάσεις μαθαίνονται και αποκτούνται καλύτερα μέσα από προσωπικές εμπειρίες (Corbin, Dowell, Lindsey & Tolson, 1983).

### **Σύνδεση στάσεων και πιστεύω**

Για να ενισχύσει κανείς τις στάσεις θα πρέπει να εστιάσει στην ενίσχυση των «πιστεύω», τα οποία διαμορφώνουν τις στάσεις, τον κοινωνικό παράγοντα και τον έλεγχο της συμπεριφοράς. Τα πιστεύω διαχωρίζονται ακολούθως σε γνωστικά πιστεύω, συναισθηματικά πιστεύω, κοινωνικά πιστεύω και πιστεύω ελέγχου της συμπεριφοράς. Οι στάσεις και οι πεποιθήσεις- πιστεύω συνδέονται αφού στάση είναι το μοτίβο των πεποιθήσεων και των συναισθημάτων σχετικά με κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο. Οι πεποιθήσεις είναι αναμφισβήτητες προσωπικές αλήθειες που τις έχει ο κάθε άνθρωπος και προέρχονται από την εμπειρία ή την φαντασία με ισχυρό συναισθηματικό και αξιολογικό χαρακτήρα. Θέτουν ότι κάτι είναι σωστό ή εσφαλμένο και έτσι έχουν ένα προθετικό χαρακτήρα (Πόταρη & Σακονίδης, 2015 σύμφωνα με Ponte, 1994). Οι πεποιθήσεις επηρεάζουν τις πράξεις αλλά ταυτόχρονα και οι πεποιθήσεις είναι το αποτέλεσμα της πρακτικής. Φαίνεται ότι υπάρχει ασυμβατότητα ανάμεσα στις πεποιθήσεις και στην πρακτική καθώς όταν οι καταστάσεις διαφοροποιούνται, διαφοροποιούνται και οι πεποιθήσεις (Πόταρη & Σακονίδης, 2015).

### **Σύνοψη**

Η γιόγκα φαίνεται λοιπόν από όλα όσα αναφέρθηκαν προηγουμένως ότι είναι μία μορφή φιλοσοφίας η οποία έχει αρχές στα βάθη του χρόνου και καταγωγή στην Ινδία. Παρόλο που έχει πολλές διαστάσεις η πιο διαδεδομένη μορφή της είναι ως μέσο

εκγύμνασης του σώματος και του πνεύματος και μπορεί να εξασκηθεί από όλο το φάσμα των ηλικιών. Τα οφέλη της είναι πολλά τόσο σε σωματικό επίπεδο, αφού βοηθάει στην ευλυγισία, την ισορροπία, την ευκαμψία, την ελαστικότητα και την ευκινησία, όσο και σε νοητικό και ψυχικό, καθώς αδειάζει το μυαλό από τις αρνητικές σκέψεις, συμβάλλει στην χαλάρωση του νου, την ηρεμία, την ευδαιμονία, την αίσθηση αγάπης και σεβασμού τόσο προς τον εαυτό μας, όσο και ως προς όλα τα έμβια όντα και το περιβάλλον γενικότερα. Αυτή η αγάπη και ο σεβασμός πηγάζουν από την φιλοσοφία της γιόγκα η οποία μέσα από τα οκτώ βήματα του Patanjali προσπαθεί να μας μυήσει σε έναν ενάρετο τρόπο ζωής στον οποίο δεν χωράνε αρνητικά συναισθήματα και ένστικτα. Η υιοθέτηση των στάσεων απέναντι στη γιόγκα διερευνήθηκε και από άλλους μελετητές. Οι Combs και Thorn (2015) ερεύνησαν τις στάσεις ενηλίκων με χρόνια πόνο στην πλάτη απέναντι στη γιόγκα. Οι McCall, Ward & Heneghan (2015) ερεύνησαν τις στάσεις και τα πιστεύω ογκολόγων σχετικά με το αν θα συνιστούσαν άσκηση γιόγκα σε ενήλικες με καρκίνο. Σε άλλη μελέτη των Hegde , Rao , Menezes , Kotian και Shetty (2018) μελετήθηκαν οι γνώσεις, οι στάσεις και η πρακτική της γιόγκα σε φοιτητές της ιατρικής με αξιολόγηση της ανθρωπομετρίας και των παραγόντων του τρόπου ζωής. Όμως, ακόμη περισσότερες είναι οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί σχετικά με τα οφέλη της πρακτικής της γιόγκα. Κάποια από αυτά έχουν αναφερθεί στην παρούσα διπλωματική εργασία σε πιο πάνω έρευνες και κάνουν λόγο για τα οφέλη της γιόγκα σε σχέση με την απνία, τη δύναμη και την ενίσχυση των κινητικών ικανοτήτων, το άγχος, την κατάθλιψη, τη συγκέντρωση, την μείωση των συμπτωμάτων της σκλήρυνσης κατά πλάκας, την βελτίωση των παιδιών τα οποία βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού, τη χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια, το διαβήτη, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τη στεφανιαία νόσο, την αναπνευστική ικανότητα, την ενδυνάμωση του πυρήνα και της αντοχής, την αρθρίτιδα και τα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα.



## **Υποθέσεις της έρευνας**

**Υπόθεση 1:** Οι στάσεις των φοιτητών ως προς τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Yoga επηρεάζεται από το διαφορετικό φύλο αυτών.

**Υπόθεση 2:** Οι στάσεις των φοιτητών ως προς τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Yoga επηρεάζεται ανάλογα από το εάν έχουν πρότερη εμπειρία σε πρακτικές που συνδέουν μυαλό και σώμα.

**Υπόθεση 3:** Η αντίληψη για τα προσδοκώμενα οφέλη των φοιτητών από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Yoga επηρεάζεται από το φύλο αυτών.

**Υπόθεση 4:** Η αντίληψη για τα προσδοκώμενα οφέλη των φοιτητών από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Yoga επηρεάζονται ανάλογα με το αν έχουν πρότερη εμπειρία σε πρακτικές που συνδέουν μυαλό και σώμα.

## Κεφάλαιο 3

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 200 φοιτητές (102 άνδρες και 98 γυναίκες) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με μέσο όρο ηλικίας 21.18 ( $\pm$  2.32) χρόνια. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είχε ως τόπο διαμονής την πόλη ενώ ακολούθησε η κωμόπολη και τέλος το χωριό με αντίστοιχους αριθμούς συμμετεχόντων 159, 23 και 18. Όσον αφορά την εμπειρία των συμμετεχόντων σε σχέση με υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής καθώς και με δραστηριότητες που συνδέουν μυαλό και σώμα τα αποτελέσματα έδειξαν πώς οι περισσότεροι ήταν άπειροι με αριθμό 102 έναντι των έμπειρων με αριθμό 98. Τέλος, σχετικά με τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου τους φάνηκε πως οι περισσότεροι ασχολούνταν με κινητικές δραστηριότητες (γυμναστήριο  $n=46$ , αθλοπαιδιές  $n= 44$ , δραστηριότητες στη φύση  $n=38$ , χορός,  $n=34$ , πολεμικές τέχνες  $n= 16$  ) ενώ οι μη-κινητικές δραστηριότητες είχαν μικρότερο ποσοστό ενασχόλησης (βραδινή έξοδος  $n= 4$ , βιβλία  $n= 4$ , μουσική  $n=10$ , άλλο  $n= 4$ ).

#### Όργανα μέτρησης

Για την πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι μεταβλητές του Μοντέλου της Αιτιολογημένης Συμπεριφοράς όπως αρχικά εμφανίσθηκαν από τους Ajzen και Madden (1986), και τροποποιήθηκαν στην Ελληνική γλώσσα και κουλτούρα από τους Theodorakis (1992; 1994) ενώ τροποποιήθηκαν στη συνέχεια για τις ανάγκες της παρούσης έρευνας στη δραστηριότητα της Yoga.

Οι στάσεις των φοιτητών έναντι συμμετοχής στη κινητική δραστηριότητα της Yoga εκφράσθηκαν ως: «Για εμένα το να συμμετέχω την επόμενη εβδομάδα στη δραστηριότητα της Yoga είναι...» Οι απαντήσεις των ατόμων δόθηκαν αναφορικά 10 διπολικών επιθέτων / στάσεων όπως είναι καλό, είναι κακό, σε έκταση 7 σημείων της κλίμακας Likert. Η εσωτερική εγκυρότητα της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς (Cronbach's  $\alpha = .92$ )

### **Διαδικασία**

Η έρευνα διεξήχθη στα σημεία συγκέντρωσης των φοιτητών με τη φυσική παρουσία του ερευνητή, κατά την περίοδο των μαθημάτων. Αρχικά, οι ερωτώμενοι ενημερώθηκαν για τη διατήρηση της ανωνυμίας τους, το σκοπό της έρευνας και δόθηκαν οι απαραίτητες οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Ασφαλώς, η παρουσία του ερευνητή κρίθηκε αναγκαία για τυχόν απορίες και διευκρινίσεις κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων.

## Κεφάλαιο 4

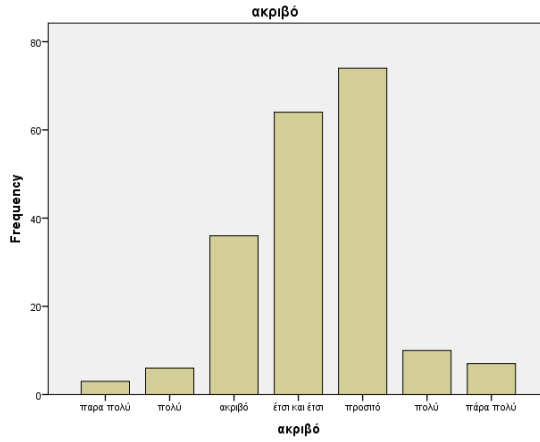
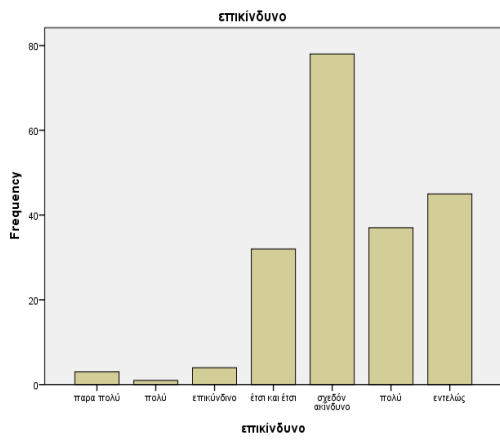
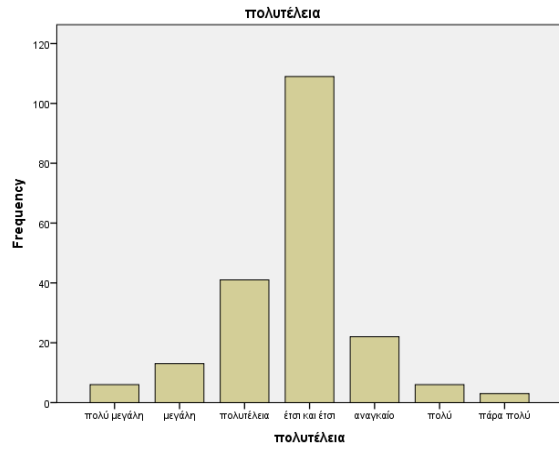
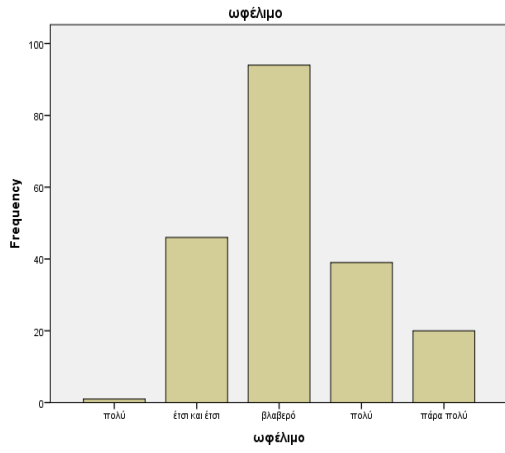
### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### Περιγραφικά χαρακτηριστικά των εξαρτημένων μεταβλητών: Στάσεις, Οφέλη από τη συμμετοχή και Πρόθεση συμμετοχής

Με σκοπό να ερευνηθεί η μεταβλητή των στάσεις των συμμετεχόντων ως προς τη γιόγκα χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS εξετάζοντας τα ακόλουθα θέματα:

- Χρήσιμο : Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 4.62, SD= 1.42$ ).
- Κουραστικό: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M = 4.31, SD=1.12$ ).
- Ωφελιμότητα: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 5.15, SD=0.92$ ).
- Δυσκολία: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.72, SD= 1.06$ ).
- Πολυτέλεια: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.79, SD= 1.03$ ).
- Επικινδυνότητα: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 5.36, SD=1.21$ ).
- Εφικτό: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.48, SD= 1.34$ ).
- Ακρίβεια: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.29, SD= 1.11$ ).
- Ευχαρίστηση: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.83, SD= 1.16$ ).

## Ραβδογράμματα

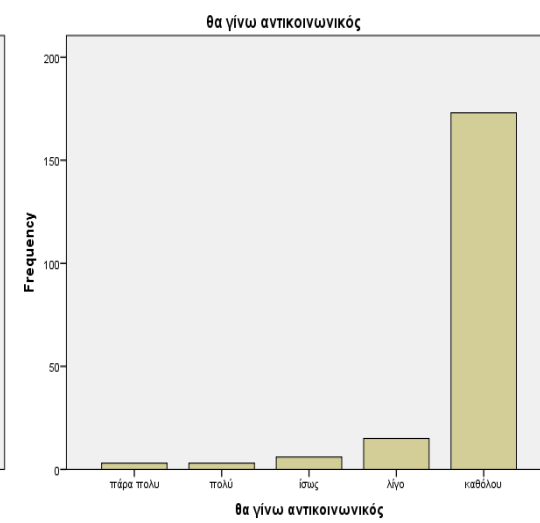
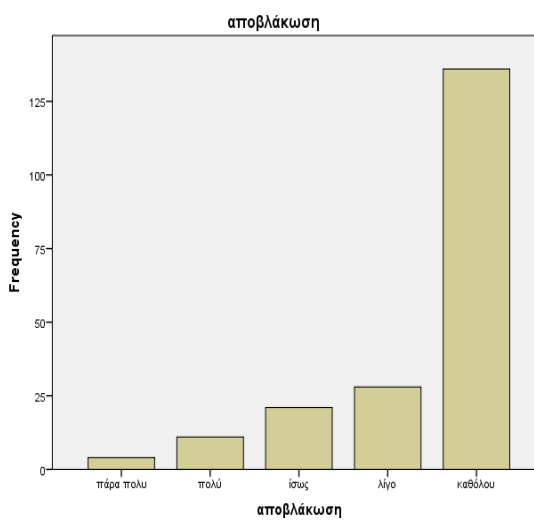
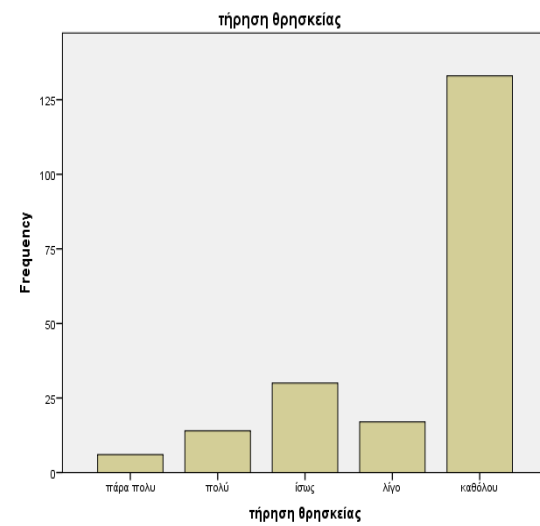
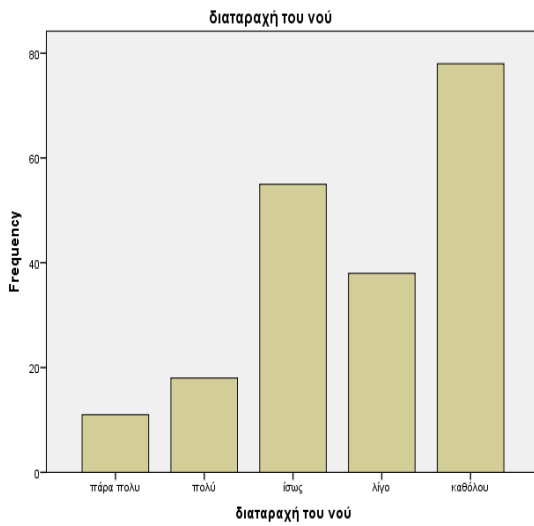
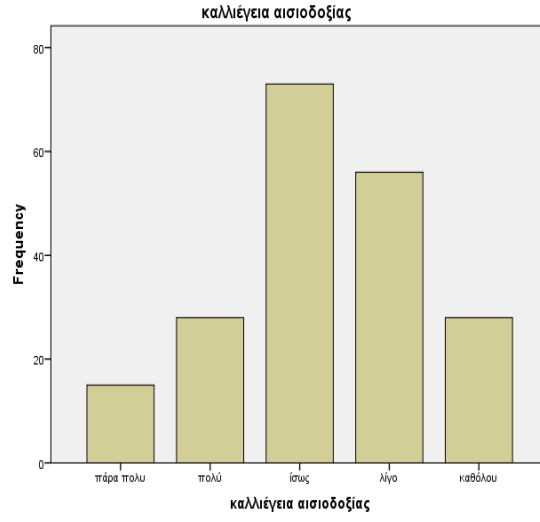
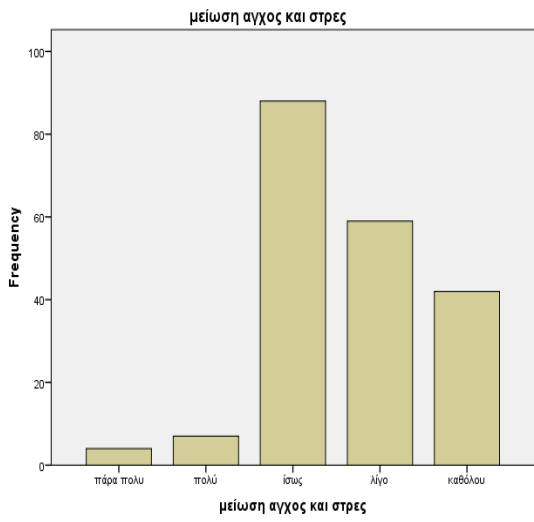


Με σκοπό να ερευνηθεί το κατά πόσο οι συμμετέχοντες θεωρούν τη γιόγκα ωφέλιμη χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS για να εξετάσει τα ακόλουθα θέματα:

- Μείωση του άγχους και του στρες: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.64, SD= 0.91$ ).
- Διαταραχή του νου: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 3.77, SD= 1.21$ ).
- Καλλιέργεια αισιοδοξίας: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.27, SD=1.10$ ).
- Τήρηση θρησκείας: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.28, SD= 1.13$ ).
- Βελτίωση αυτοπεποίθησης: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.35, SD= 1.10$ ).
- Αποβλάκωση: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.40, SD= 1.01$ ).
- Πνευματική εξέλιξη: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.36, SD= 1.04$ ).
- Περισσότερη κούραση: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.51, SD= 1.06$ ).
- Αυτοσυγκέντρωση: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.97, SD= 0.90$ ).
- Θα γίνω αντικοινωνικός: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.76, SD= 0.71$ ).
- Βελτίωση της επίδοσης: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.47, SD= 1.10$ ).
- Απομόνωση: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.61, SD= 0.79$ ).
- Θεραπεία ασθενειών: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 2.76, SD= 1.23$ ).

- Τραυματισμός: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.19, SD= 0.96$ ).
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές θετικές ( $M= 3.55, SD= 1.11$ ).

# Ραβδογράμματα

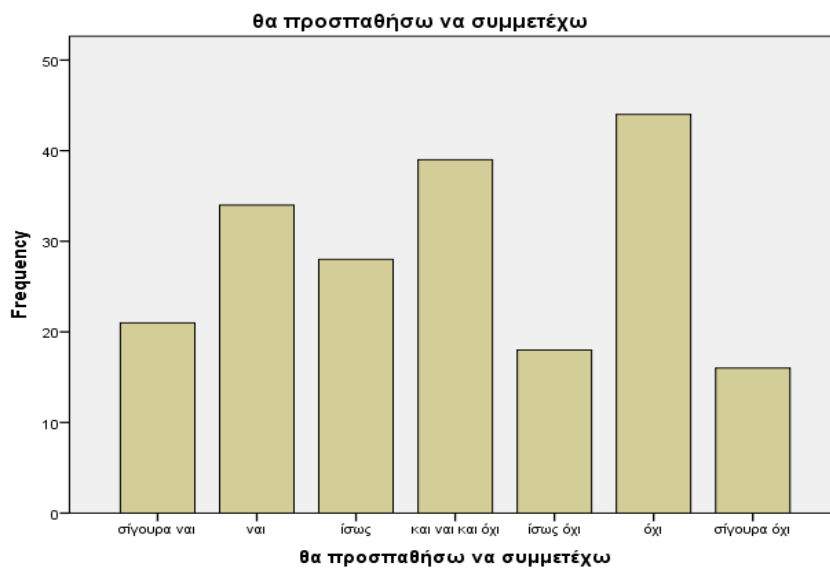
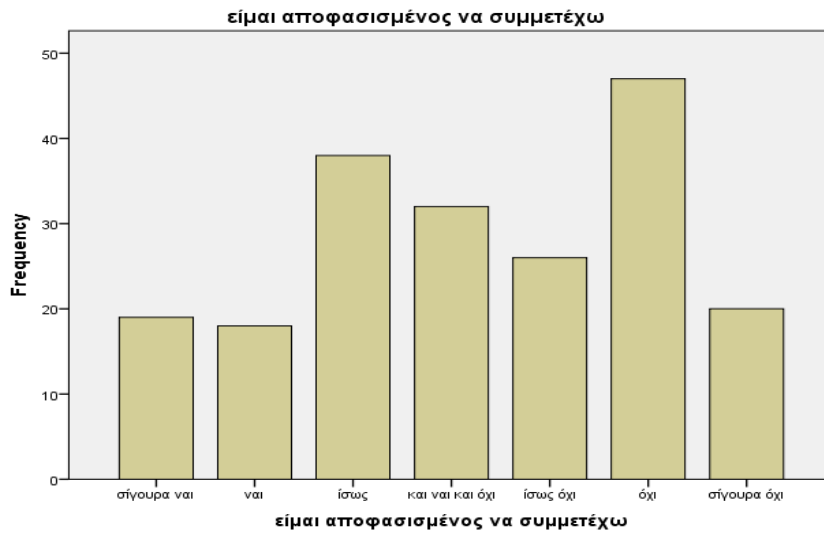
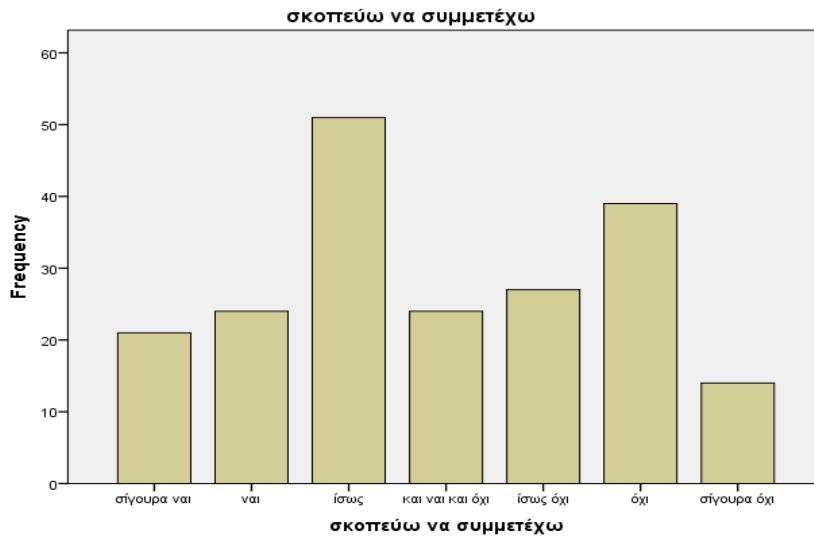




Όσον αφορά τη διερεύνηση της πρόθεσης για συμμετοχή του δείγματος σε προγράμματα γιόγκα χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS για να ερευνηθεί τα παρακάτω θέματα:

- Σκοπεύω να συμμετέχω: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 3.92, SD=1.79$ ).
- Είμαι αποφασισμένος να συμμετέχω: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 4.24, SD= 1.82$ ).
- Θα προσπαθήσω να συμμετέχω: Το δείγμα συνολικά στην επταβάθμια κλίμακα Likert σημείωσε τιμές αρνητικές ( $M= 3.97, SD= 1.86$ ).

## Ραβδογράμματα



## Κυρίως ανάλυση

### Αποτελέσματα του t-test των ανεξάρτητων μεταβλητών Φύλου και Εμπειρίας και η επιρροή τους στις Στάσεις και τα Οφέλη

Θέλοντας να ερευνήσουμε τον παράγοντα του φύλου όσον αφορά τις στάσεις απέναντι στη γιόγκα χρησιμοποιήθηκαν τα εξής θέματα:

Χρησιμοποιήθηκε t-test για να ερευνηθεί εάν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών όσον αφορά τις στάσεις τους ως προς τη γιόγκα. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές:

- Ως προς το αν το θεωρούν χρήσιμο  $t(198) = -2.54, p < .05$ , με τις γυναίκες να το θεωρούν πιο χρήσιμο ( $M = 4.87, SD = 1.39$ ) από ότι οι άνδρες ( $M = 4.37, SD = 1.41$ ).
- Ως προς τον παράγοντα της πολυτέλειας  $t(198) = -2.01, p < .05$ , με τις γυναίκες να το θεωρούν μεγαλύτερη πολυτέλεια ( $M = 3.93, SD = 1.01$ ) από τους άνδρες ( $M = 3.64, SD = 1.03$ ).
- Ως προς το κατά πόσο το θεωρούν εφικτό  $t(198) = -2.43, p < .05$  με τις γυναίκες να το θεωρούν πιο εφικτό ( $M = 4.71, SD = 1.20$ ) σε σχέση με τους άνδρες ( $M = 4.25, SD = 1.43$ ).
- Ως προς το κατά πόσο θεωρούν τη συμμετοχή τους σε προγράμματα γιόγκα ευχάριστη εμπειρία  $t(198) = -3.72, p < .01$  με τις γυναίκες να πιστεύουν ότι είναι πιο ευχάριστη εμπειρία ( $M = 5.13, SD = 1.24$ ) από τους άντρες ( $M = 4.53, SD = 0.99$ ).
- Σχετικά με το κατά πόσο πιστεύουν ότι η γιόγκα είναι κουραστική, ωφέλιμη, δύσκολη και ακριβή δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ( $p > .05$ ).

Εξετάστηκε επίσης το κατά πόσο θεωρείται η γιόγκα ωφέλιμη μεταξύ των δύο φύλων μέσω των παρακάτω θεμάτων:

Χρησιμοποιήθηκε t-test για να ερευνηθεί εάν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα σχετικά με το τι οφέλη πιστεύουν ότι θα εισπράξουν από την πρακτική της γιόγκα. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές:

- Ως προς το κατά πόσο πιστεύουν ότι θα μειωθεί το άγχος και το στρες  $t(198) = -2.86$ ,  $p < .05$  με τις γυναίκες να θεωρούν ότι θα υπάρξει μεγαλύτερη μείωση ( $M = 3.82$ ,  $SD = 0.95$ ) από ότι θεωρούν οι άνδρες ( $M = 3.46$ ,  $SD = 0.85$ ).
- Ως προς την πεποίθηση ότι θα υπάρξει βελτίωση της αυτοπεποίθησης  $t(198) = -3.03$ ,  $p < .05$  με τις γυναίκες να πιστεύουν ότι θα υπάρξει μεγαλύτερη βελτίωση ( $M = 3.59$ ,  $SD = 1.10$ ) από τους άνδρες ( $M = 3.12$ ,  $SD = 1.05$ ).
- Ως προς την πεποίθηση ότι μέσω της γιόγκα θα επέλθει περισσότερη κούραση  $t(198) = -3.06$ ,  $p < .05$  με τις γυναίκες να θεωρούν ότι θα επέλθει περισσότερη κούραση ( $M = 3.74$ ,  $SD = 1.01$ ) από ότι οι άνδρες ( $M = 3.29$ ,  $SD = 1.05$ ).
- Ως προς την πεποίθηση ότι θα γίνουν αντικοινωνικοί  $t(198) = -2.09$ ,  $p < .05$  με τις γυναίκες να πιστεύουν περισσότερο ότι μπορεί να γίνουν αντικοινωνικές ( $M = 4.86$ ,  $SD = 0.53$ ) από τους άνδρες ( $M = 4.65$ ,  $SD = 0.85$ ).
- Ως προς το ότι πιστεύουν ότι θα βελτιωθεί η επίδοσή τους  $t(198) = -2.31$ ,  $p < .05$  με τις γυναίκες να πιστεύουν περισσότερο ότι θα βελτιωθεί ( $M = 3.65$ ,  $SD = 1.12$ ) από ότι οι άνδρες ( $M = 3.29$ ,  $SD = 1.06$ ).
- Ως προς το ότι θεωρούν ότι θα απομονωθούν  $t(198) = -2.19$ ,  $p < .05$  με τις γυναίκες να πιστεύουν περισσότερο ότι θα απομονωθούν ( $M = 4.73$ ,  $S = 0.66$ ) από τους άνδρες ( $M = 4.49$ ,  $SD = 0.88$ ).
- Ως προς τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης  $t(198) = -3.97$ ,  $p < .01$  με τις γυναίκες να πιστεύουν περισσότερο ότι θα βελτιωθεί η φυσική τους κατάσταση ( $M = 3.85$ ,  $SD = 1.08$ ) από ότι πιστεύουν οι άντρες ( $M = 3.25$ ,  $SD = 1.05$ ).

Διερευνήθηκαν οι στάσεις που έχουν οι συμμετέχοντες ανάλογα με προηγούμενη εμπειρία τους (έμπειροι/άπειροι) πάνω σε πρακτική της γιόγκα μέσω των παρακάτω θεμάτων:

Χρησιμοποιήθηκε t-test για να ερευνηθεί εάν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά τις στάσεις ανάμεσα σε έμπειρους και άπειρους σχετικά με την πρακτική της γιόγκα. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές:

- Ως προς το κατά πόσο το θεωρούν χρήσιμο  $t(198) = -2.11, p < .05$  με τους άπειρους να το θεωρούν πιο χρήσιμο ( $M = 4.81, SD = 1.50$ ) από τους έμπειρους ( $M = 4.39, SD = 1.29$ ).
- Ως προς το κατά πόσο το θεωρούν εφικτό  $t(198) = -2.14, p < .05$  με τους άπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M = 4.66, SD = 1.38$ ) από τους έμπειρους ( $M = 4.26, SD = 1.28$ ).
- Όσον αφορά το κατά πόσο η γιόγκα θεωρείται κουραστική, ωφέλιμη, δύσκολη, πολυτέλεια, επικίνδυνη, ακριβή και ευχάριστη δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές  $p > .05$  μεταξύ έμπειρων και άπειρων.

Τέλος, εξετάστηκε το κατά πόσο θεωρείται η πρακτική της γιόγκα ωφέλιμη ανάλογα με τον βαθμό εμπειρίας των συμμετεχόντων (έμπειροι/ άπειροι) μέσω των παρακάτω Θεμάτων:

Χρησιμοποιήθηκε t-test για να ερευνηθεί εάν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ έμπειρων και άπειρων όσον αφορά τα οφέλη που πιστεύουν ότι προκύπτουν μέσω της πρακτικής της γιόγκα. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές:

- Ως προς το κατά πόσο θεωρούν ότι θα μειωθεί το άγχος και το στρες  $t(198) = -2.16, p < .05$  με τους άπειρους να πιστεύουν ότι θα έχουν μεγαλύτερη μείωση ( $M = 3.76, SD = 0.08$ ) από τους έμπειρους ( $M = 3.48, SD = 0.09$ ).
- Ως προς την καλλιέργεια της αισιοδοξίας  $t(198) = -2.32, p < .05$  με τους άπειρους να πιστεύουν ότι θα καλλιεργηθεί η αισιοδοξία τους περισσότερο ( $M = 3.43, SD = 1.09$ ) από τους έμπειρους ( $M = 3.07, SD = 1.08$ ).
- Ως προς την ανάπτυξη της πνευματικής εξέλιξης  $t(198) = -1.98, p < .05$  με τους άπειρους να θεωρούν ότι θα έχουν μεγαλύτερη πνευματική εξέλιξη μέσω της γιόγκα ( $M = 3.50, SD = 1.06$ ) από τους έμπειρους ( $M = 3.20, SD = 1.01$ ).

- Δεν σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά  $p > .05$  σχετικά με τη διαταραχή του νου, την τήρηση συγκεκριμένης θρησκείας, την βελτίωση της αυτοπεποίθησης, την αποβλάκωση, την αύξηση της κούρασης, την αυτοσυγκέντρωση, της αύξησης της αντικοινωνικότητας, τη βελτίωση της επίδοσης, την απομόνωση, την θεραπεία ασθενειών, τον τραυματισμό και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης μεταξύ έμπειρων και άπειρων.

## Κεφάλαιο 5

### Συζήτηση- Συμπεράσματα

Σε αυτή την έρευνα μελετήθηκαν οι στάσεις, τα οφέλη και η πρόθεση για συμμετοχή των φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς επίσης και το κατά πόσο η μεταβλητή του φύλου (άντρας/γυναίκα) και του βαθμού εμπειρίας (έμπειρος/άπειρος) έχει επίδραση στις στάσεις απέναντι στη γιόγκα (θετική/αρνητικά στάση) καθώς και στα οφέλη που προσδοκούν να αποκομίσουν μέσω της πρακτικής γιόγκα.

Εξετάζοντας τα αποτελέσματα από το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε, παρατηρούμε ότι όσον αφορά την εξαρτημένη μεταβλητή των στάσεων προς τη γιόγκα, υπάρχει αρνητική στάση προς τα εξής θέματα: Σχετικά με το πόσο χρήσιμο είναι, το πόσο θα ωφεληθούν, την ευχαρίστηση που θα λάβουν και το κατά πόσο το θεωρούν εφικτό. Το δείγμα εκφράζει μια αβεβαιότητα ως προς το αν η πρακτική της γιόγκα είναι κουραστική, δύσκολη, αν αποτελεί πολυτέλεια και κατά πόσο την θεωρεί ακριβή. Θετικά ήταν τα αποτελέσματα του δείγματος απέναντι στο αν το θεωρεί επικίνδυνο όπου απάντησε αρνητικά. Το δείγμα είχε θετική άποψη σχετικά με τα οφέλη που θα προκύψουν μέσω της πρακτικής γιόγκα. Παρόλα αυτά όσον αφορά την πρόθεση συμμετοχής σε ανάλογα προγράμματα τα αποτελέσματα ήταν αρνητικά.

Από τα αποτελέσματα της σύγκρισης μεταξύ των δύο φύλων ως προς τις στάσεις απέναντι στη γιόγκα φάνηκε ότι οι γυναίκες έχουν πιο θετική στάση απ' ότι οι άντρες. Σχετικά με τα οφέλη της γιόγκα οι γυναίκες πάλι είχαν πιο υψηλά ποσοστά σε σύγκριση με τους άντρες αλλά σημείωσαν υψηλά ποσοστά και σε θέματα με αρνητική σημασία όπως είναι η κούραση, αντικοινωνικότητα και η απομόνωση. Συμπεραίνουμε επομένως, ότι οι γυναίκες έχουν καλύτερη στάση απέναντι στη γιόγκα και αντιλαμβάνονται περισσότερο τα οφέλη που προκύπτουν από την πρακτική της. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε κάποιο βαθμό στο ότι μεγαλύτερο ποσοστό που εξασκεί την πρακτική της γιόγκα, τουλάχιστον με τα σημερινά δεδομένα, είναι γυναίκες ( Park, Braun, & Siegel, 2015).

Από την σύγκριση μεταξύ έμπειρων και άπειρων ως προς τις στάσεις για την γιόγκα βρέθηκε πως οι άπειροι θεωρούν τη γιόγκα πιο χρήσιμη και εφικτή από τους έμπειρους. Στα υπόλοιπα θέματα της μεταβλητής των στάσεων όμως δεν σημείωσαν στατιστικά

σημαντικές διαφορές. Τέλος από την σύγκριση έμπειρων και άπειρων σχετικά με τα επιδιωκόμενα οφέλη της γιόγκα είδαμε ότι πάλι οι άπειροι είχαν μεγαλύτερα ποσοστά όσον αφορά την μείωση του άγχους και του στρες, την καλλιέργεια της αισιοδοξίας και την ανάπτυξη της πνευματικής εξέλιξης ενώ σχετικά με τα υπόλοιπα θέματα της μεταβλητής δεν σημείωσαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Η διαφορές αυτές μεταξύ έμπειρων και άπειρων μπορεί να οφείλονται στο γεγονός ότι οι δεύτεροι δεν έχουν συμμετέχει ακόμη σε τέτοιου είδους προγράμματα, όπως οι έμπειροι, και πιθανόν οι προσδοκίες τους να είναι μεγαλύτερες.

Λόγω έλλειψης ερευνών πάνω σε αυτό το θέμα και επειδή η έρευνα αυτή διεξήχθη σε ένα συγκεκριμένο πληθυσμό ανθρώπων (φοιτητές ΤΕΦΑΑ), είναι αναγκαίο να διεξαχθούν περαιτέρω έρευνες που να περιλαμβάνουν άτομα από διαφορετική ηλικιακή γκάμα και πληθυσμούς για την εξαγωγή συμπερασμάτων.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ξένη Βιβλιογραφία

Ajzen, A., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall: 6-41.

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In Kuhl, J., Beckmann, J. (Eds.), *Action control: from cognition to behavior*. 11-39. Springer, Berlin Heidelberg New York.

Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.

Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Bristol: Open University Press.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Org. Behav. Hum. Decis. Process.*, 50, 179-211.

Alter Joseph. S. (2010). *Yoga in modern India: the body between science and philosophy*. Princeton and Oxford, Princeton University Press, UK.

Beazley, D., Patel ,S., Davis, B., Vinson, S., & Bolgla, L. (2017). Trunk and hip muscle activation during yoga poses: Implications for physical therapy practice. *Complementary therapies in clinical practice*,29, 130-135. doi: 10.1016/j.ctcp.2017.09.009.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29122250>

Bhavanani, A. B. (2011). Understanding the Science of Yoga. *International Scientific Yoga Journal: Sense*, 1 (1), 334-344.

Bijlani, R.L., Vempati,R.P., Yadav, R.K., Ray, R.B., Gupta, V., Sharma,R., N., & Mahapatra,S.C. (2005). A brief but comprehensive lifestyle education program based on yoga reduces risk factors for cardiovascular disease and diabetes mellitus. *Journal of alternative and complementary medicine*,11, (2), 267-74. DOI:[10.1089/acm.2005.11.267 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15865492](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15865492)

Bootzin, R., Bower, G.H., & Zajonc, R.B. (1986). *Psychology Today*. New York: Random House.

Bussing, A., Michalsen, A., & Khalsa, S., B., S. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 3, 1-7.

Carson, J.W., Carson, K.M., Porter, L.S., Keefe, F.J., & Seewaldt, V.L. (2009). Yoga of Awareness program for menopausal symptoms in breast cancer survivors: results from a randomized trial. *Supportive care in cancer: official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 17(10):1301-9 DOI:10.1007/s00520-009-0587-5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19214594>

Choudhuri, U., & Choudhuri, I. N. (2013). *Hinduism: A Way of Life and Mode of Thought*. Niyogi Books, India.

Combs, M. A., & Thorn, B. E. (2015). Complementary Therapies in Clinical Practice: Yoga attitudes in chronic low back pain: Roles of catastrophizing and fear of movement. *Science Direct*, 21 (3): 160-165. doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.06.006 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388115000523>

Corbin, C.B., Dowell, L.J., Lindsey, R. & Tolson, H. (1983). Concepts in physical education with laboratories and experiments. Dubuque Iowa: Wm. C. Brown.

Dalal, R. (2014). *The Vedas: An Introduction to Hinduism's Sacred Texts*. Penguin Books Limited, UK

Easwaran, E. (2007). *The Bhagavad Gita, 2nd Edition*. The Blue Mountain center of Meditation, Canada.

Evans, S., Tsao, J.C., Sternlieb, B. & Zeltzer, L.K. (2009). Using the Biopsychosocial Model to Understand the Health Benefits of Yoga. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 6, (1). <https://doi.org/10.2202/1553-3840.1183>

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Welsey, Reading, MA.

Guner,S., &Inanici, F. (2015). Yoga therapy and ambulatory multiple sclerosis Assessment of gait analysis parameters, fatigue and balance. *Journal of bodywork and movement therapies*, 19, (1), 72-81. doi:10.1016/j.jbmt.2014.04.004 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25603746>

Hegde, S.V. , Rao, S.K. , Menezes, R.G. , Kotian, S.M. , Shetty, S. (2018). Knowledge, Attitude, and Practice of Yoga in Medical Students: Assessment of Anthropometry and Lifestyle Factors. *International journal of yoga therapy*, 28 (1): 9-14. Doi : 10.17761/2018-00005R1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29596004>

Iyengar B.K.S. (1966). *Light on Yoga*. Schocken books, New York.

Iyengar, B.K.S. (2001). *Light on Yoga: the definite guide to yoga practice*. Thorsons, London.

Khalsa, S.B. (2004). Treatment of chronic insomnia with yoga: a preliminary study with sleep-wake diaries. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 29 ,(4),269-278. <https://doi.org/10.1007/s10484-004-0387-0>

Kyizom,T., Singh,S., Singh,K.P., Tandon,O.P., & Kumar,R. (2010). Effect of pranayama & yoga-asana on cognitive brain functions in type 2 diabetes-P3 event related evoked potential (ERP). *The Indian journal of medical research*, 131,636-40. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20516534>

Malhotra Ashok Kumar (2017). *An Introduction to Yoga Philosophy. An Annotated Translation of the Yoga Sutras*. Routledge, Taylor & Francis Group, New York.

Manchanda,S.C. , Narang, R., Reddy, K.S. , Sachdeva,U., Prabhakaran, D. , Dharmanand, S., Rajani, M. ,& Bijlani, R. (2000). Retardation of coronary atherosclerosis with yoga lifestyle intervention. *The Journal of the Association of Physicians of India*, 48, (7), 687-94. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11273502>

Mandanmohan<sup>1</sup>, Jatiya,L., Udupa, K., & Bhavanani, A.B. (2003). Effect of yoga training on handgrip, respiratory pressures and pulmonary function. *Indian journal of physiology and pharmacology*,47, (4), 387-92. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15266949>

McCall, M.C., Ward, M.A, & Heneghan, C. (2015). Yoga in adult cancer: a pilot survey of attitudes and beliefs among oncologists. *Curent oncology*, 22 (1): 13-19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4324339/>

Moonaz,S.H., Bingham,C.O. , Wissow,L., & Bartlett,S.J. (2015). Yoga in Sedentary Adults with Arthritis: Effects of a Randomized Controlled Pragmatic Trial. *The Journal of rheumatology*,42,(7), 202-1194. doi:10.3899/jrheum <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25834206>

Park,C.L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *Journal of Behavioral Medicine*,38, (3), 460-471. doi:[10.1007/s10865-015-9618-5](https://doi.org/10.1007/s10865-015-9618-5) <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-015-9618-5>

Ponte, J.P. (1994). Mathematics teachers' professional knowledge (plenary conference). In J.P. Ponte & J.F. Matos (Eds.), *Proceedings of the XVIII International Conference for the Psychology of Mathematics Education (PME)* (Vol. I, pp. 195-210), Lisbon, Portugal. <https://core.ac.uk/download/pdf/12424213.pdf>

Ramassamy, E., Shivashankarappa, P.G., Adimoulame,S., Meena,R., Elangovan,H., & Govindasamy,E. (2019). Yoga therapy as an adjunct to traditional tooth brushing training methods in children with autism spectrum disorder. *Wiley Online Library*, 36, (6), 551-556. <https://doi.org/10.1111/scd.12422>

Ross,A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of alternative and complementary medicine*, 16, (1), 3-12. doi:10.1089/acm.2009.0044. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20105062>

Salgado, B.C. , Jones, M. , Ilgun,S. , McCord, G. , Loper-Powers, M. ,& van Houten, P . (2013). Effects of a 4-month Ananda Yoga program on physical and mental health outcomes for persons with multiple sclerosis. *International journal of yoga therapy*, (23), 27-38. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24165521>

Sheldon, C. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59 (8), 676-684.

Soccalingam, A., Bhavanani, A.B., & Ramanathan, M. (2019). A significant improvement in physical activity and quality of well-being in patients with COPD: an adjuvant yoga therapy report. *International Health Research Convention, At Mahatma Gandhi Medical College and Research Institute, Pondicherry*. [https://www.researchgate.net/publication/334783674\\_A\\_significant\\_improvement\\_in\\_physical\\_activity\\_and\\_quality\\_of\\_well-being\\_in\\_patients\\_with\\_COPD\\_an\\_adjuvant\\_yoga\\_therapy\\_report](https://www.researchgate.net/publication/334783674_A_significant_improvement_in_physical_activity_and_quality_of_well-being_in_patients_with_COPD_an_adjuvant_yoga_therapy_report)

Taneja, D. K. (2014). *Yoga and Health*. *Indian J Community Med*, 39 (2), 68-72.

Theodorakis, Y., Doganis, G., Bagiatis, K. & Goudas, M. (1991). PRELIMINARY STUDY OF THE ABILITY OF REASONED ACTION MODEL IN PREDICTING EXERCISE BEHAVIOR OF YOUNG CHILDREN. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 51-58.

Theodorakis, Y. (1992). Prediction of athletic participation: A test of planned behavior theory. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 371-379.

Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.

## Ελληνική Βιβλιογραφία

Αποστολάκη, Μ. (2007). *Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, Ελλάδα.

Ζαφειούδη, Α. (2018). Η φιλοσοφία της Γιόγκα και τα οκτώ βήματα του Πατάντζαλι: Η ανάλυση των ΝιΓιάμα και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή. *Ελληνικό Περιοδικό Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρίας Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής*, 15 (2), 40-56. [https://www.elleda.gr/sites/default/files/04\\_zafeiroydi\\_elleedaa\\_40-56.pdf](https://www.elleda.gr/sites/default/files/04_zafeiroydi_elleedaa_40-56.pdf)

Ζαφειούδη, Α. (2018). Χάθα Γιόγκα: Η σημασία των Γιάμα και η εφαρμογή τους από τη θεωρία στην πράξη. *Ελληνικό Περιοδικό Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρίας Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής*, 15, (1), 64-76 [https://www.elleda.gr/sites/default/files/04\\_zafeiroydi\\_elleedaa\\_64-76.pdf](https://www.elleda.gr/sites/default/files/04_zafeiroydi_elleedaa_64-76.pdf)

Ζαφειρούδη, Α. (2019). Σημειώσεις στο επιμορφωτικό πρόγραμμα YOGA INSTRUCTOR 100 ωρών. Τρίκαλα. ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ. [http://learning.uth.gr/wp-content/uploads/2019/08/%CE%95%CE%9D%CE%97%CE%9C%CE%95%CE%A1%CE%A9%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%9F%CE%A3-%CE%9F%CE%94%CE%97%CE%93%CE%9F%CE%A3\\_Yoga\\_Instructor\\_school\\_2019\\_5%CE%BF%CF%82\\_%CE%BA%CF%85%CE%BA%CE%BB%CE%BF%CF%82\\_%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B11\\_%CE%A6%CE%B8%CE%B9%CE%BD19.pdf](http://learning.uth.gr/wp-content/uploads/2019/08/%CE%95%CE%9D%CE%97%CE%9C%CE%95%CE%A1%CE%A9%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%9F%CE%A3-%CE%9F%CE%94%CE%97%CE%93%CE%9F%CE%A3_Yoga_Instructor_school_2019_5%CE%BF%CF%82_%CE%BA%CF%85%CE%BA%CE%BB%CE%BF%CF%82_%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B11_%CE%A6%CE%B8%CE%B9%CE%BD19.pdf)

Καπράλου, Α. (2010). *ΣΤΑΣΗ, ΠΡΟΘΕΣΗ, ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΥΤΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Κομοτηνή, Ελλάδα.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2011). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Πόταρη, Δ., & Σακονίδης, Χ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας στη Διδακτική των Μαθηματικών Ενότητα 5: Μελέτη αντιλήψεων και πεποιθήσεων*, Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών-Σχολή Θετικών επιστημών Τμήμα Μαθηματικών. <https://opencourses.uoa.gr/modules/document/file.php/MATH17/%CE%94%CE%B9>

[%CE%B4%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%BF/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%AC%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82%20%CE%9C%CE%B1%CE%B8%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82/PDF/%CE%95%CE%BD%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%205/%CE%88%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1%20%CF%80%CE%AC%CE%BD%CF%89%20%CF%83%CF%84%CE%B9%CF%82%20%CF%80%CE%B5%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B8%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82.pdf?fbclid=IwAR2jwpCabUJNm8M7KzPltrwEqNaN3t8vJmFI9mDVYoopPf-NB\\_T9nVByhc0](#)

Φιλίνης, Μ. (2009). *Οι διδακτικές τεχνικές της Hatha- yoga*. Αθήνα, Ελλάδα: Αθλότυπο.

## Παράρτημα Ερωτηματολογίου

Πάρα Πολύ χρήσιμο	Πολύ χρήσιμο	Χρήσιμο	έτσι & έτσι	Λιγότερο χρήσιμο	Σχεδόν άχρηστο	Άχρηστο
Πάρα Πολύ κουραστικό	Πολύ κουραστικό	Κουραστικό	έτσι & έτσι	Ξεκούραστο	Πολύ ξεκούραστο	Πάρα πολύ ξεκούραστο
Πάρα Πολύ ωφέλιμο	Πολύ ωφέλιμο	Ωφέλιμο	έτσι & έτσι	Βλαβερό	Πολύ βλαβερό	Πάρα Πολύ βλαβερό
Πάρα Πολύ δύσκολο	Πολύ δύσκολο	Δύσκολο	έτσι & έτσι	Εύκολο	Πολύ εύκολο	Πάρα Πολύ εύκολο
Πολύ μεγάλη πολυτέλεια	Μεγάλη πολυτέλεια	Πολυτέλεια	έτσι & έτσι	Αναγκαίο	Πολύ αναγκαίο	Πάρα Πολύ αναγκαίο
Πάρα Πολύ επικίνδυνο	Πολύ επικίνδυνο	Επικίνδυνο	έτσι & έτσι	Σχεδόν ακίνδυνο	Πολύ ακίνδυνο	Εντελώς ακίνδυνο
Πάρα Πολύ εφικτό	Πολύ εφικτό	Εφικτό	έτσι & έτσι	Σχετικά ανέφικτο	Σχεδόν ανέφικτο	Ακατόρθωτο
Πάρα Πολύ ακριβό	Πολύ ακριβό	Ακριβό	έτσι & έτσι	Προσιτό	Πολύ προσιτό	Πάρα Πολύ προσιτό
Πάρα Πολύ ευχάριστο	Πολύ ευχάριστο	Ευχάριστο	έτσι & έτσι	Δυσάρεστο	Πολύ δυσάρεστο	Πάρα Πολύ δυσάρεστο

Θα με ΘΑΥΜΑΖΟΥΝ όλοι και θα βελτιώσω το κοινωνικό μου προφίλ.	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα κάνω καινούργιες ΠΑΡΕΕΣ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Δε θα μου μένει χρόνος για άλλα ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ μου	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα έρθω κοντά στην ΑΣΚΗΣΗ και θα ΒΕΛΤΙΩΘΩ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα αποκτήσω καινούργιες ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα ξεφύγω από τα ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ μου	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα κουραστώ και θα ταλαιπωρηθώ ΧΩΡΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΛΟΓΟ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα μάθω ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΩΝ & ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα ΞΕΦΥΓΩ από την μονοτονία της καθημερινότητας	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα βελτιώσω την ΥΓΕΙΑ μου σωματικά/πνευμονικά/νοητικά	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
Θα τραυματισθώ.	Σίγουρα ναι	Ναι	Μάλλον ναι	έτσι & έτσι	Μάλλον όχι	Όχι	Σίγουρα όχι

Το θεωρώ ένα μέρος του ΕΑΥΤΟΥ μου	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Θα χάσω πολλά από τον ΕΑΥΤΟ μου, αν δεν συμμετέχω στο μάθημα YOGA	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Εν μέρη συμφωνώ	Και ναι, και όχι	Διαφωνώ	Εν μέρη διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα



Θεωρώ ότι είμαι το ΑΤΟΜΟ που πρέπει να κάνει YOGA	Συμφωνά απόλυτα	Συμφωνά	Εν μέρη συμφωνά	Και ναι, και όχι	Διαφωνά	Εν μέρη διαφωνά	Διαφωνά απόλυτα
Είναι στον ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΜΟΥ να συμμετέχω σε μαθήματα YOGA	Συμφωνά απόλυτα	Συμφωνά	Εν μέρη συμφωνά	Και ναι, και όχι	Διαφωνά	Εν μέρη διαφωνά	Διαφωνά απόλυτα
Η YOGA αποτελεί ένα μέρος ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ	Συμφωνά απόλυτα	Συμφωνά	Εν μέρη συμφωνά	Και ναι, και όχι	Διαφωνά	Εν μέρη διαφωνά	Διαφωνά απόλυτα
Γενικά ΕΙΜΑΙ Ο ΤΥΠΟΣ που επιδιώκει την ενασχόληση με ΑΣΚΗΣΗ που συνδέει ΜΥΑΛΟ & ΣΩΜΑ.	Συμφωνά απόλυτα	Συμφωνά	Εν μέρη συμφωνά	Και ναι, και όχι	Διαφωνά	Εν μέρη διαφωνά	Διαφωνά απόλυτα
Η συμμετοχή σε προγράμματα YOGA είναι καλό ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ τους ανθρώπους	Συμφωνά απόλυτα	Συμφωνά	Εν μέρη συμφωνά	Και ναι, και όχι	Διαφωνά	Εν μέρη διαφωνά	Διαφωνά απόλυτα

Την επομένη εβδομάδα προσφέρονται μαθήματα YOGA. Τι σκοπεύετε να κάνετε ?

1.Σκοπεύω να συμμετέχω στα μαθήματα YOGA

Σίγουρα ναι	Ναι	Ίσως	και ναι και όχι	Ίσως όχι	Όχι	Σίγουρα όχι
-------------	-----	------	-----------------	----------	-----	-------------

2.Είμαι αποφασισμένος/νη να συμμετέχω στα μαθήματα YOGA την επομένη εβδομάδα

Σίγουρα ναι	ναι	ίσως ναι	και ναι και όχι	ίσως όχι	όχι	Σίγουρα όχι
-------------	-----	----------	-----------------	----------	-----	-------------

3.Θα προσπαθήσω να συμμετέχω στα μαθήματα YOGA την επομένη εβδομάδα

Σίγουρα ναι	ναι	ίσως ναι	και ναι και όχι	ίσως όχι	όχι	Σίγουρα όχι
-------------	-----	----------	-----------------	----------	-----	-------------

Παρακαλούμε πολύ σημειώστε τα παρακάτω στοιχεία σας:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: πχ 3/4/1997.....

ΦΥΛΟ: .....

Αναφέρετε την ΠΟΛΗ/ ΚΩΜΟΠΟΛΗ/ ΧΩΡΙΟ που ΕΧΕΤΕ ΖΗΣΕΙ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ:

.....

Οικονομική Κατάσταση εκφρασμένη σε εισόδημα χιλιάδων ευρώ το χρόνο:

0 έως 5.000, 5000 έως 10.000 , 10.000 έως 15.000, 15.000 έως 20.000, 20.000 και άνω

ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΤΕΡΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΠΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΥΝ ΜΥΑΛΟ & ΣΩΜΑ;

ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΕΣ	ΠΟΛΛΕΣ	ΑΡΚΕΤΕΣ	ΛΙΓΕΣ	ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ
-------------	--------	---------	-------	-----------	---------

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΑΣ ΑΣΧΟΛΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ;

Βραδινή έξοδος	Βιβλία	Μουσική
Χορός	Πολεμικές τέχνες	Γυμναστήριο
Δραστηριότητες στη φύση	Αθλοπαιδιές	Κάτι άλλο

Τι περιμένεις από τη συμμετοχή σου σε προγράμματα YOGA:

1. Μείωση του άγχους και του στρες	Πάρα Πολύ	Πολύ	ίσως	Λίγο	Καθόλου
------------------------------------	-----------	------	------	------	---------

2.	Διαταραχή του νου και της σκέψης					
3.	Καλλιέργεια αισιοδοξίας, αγάπης, αλληλεγγύης					
4.	Θα τηρώ συγκεκριμένη θρησκεία					
5.	Βελτίωση της αυτοπεποίθησης & αυτοεκτίμησης					
6.	Θα αποβλακωθώ					
7.	Πνευματική εξέλιξη και διεύρυνση της σκέψης					
8.	Περισσότερη κούραση, κόπωση, ένταση στο σώμα					
9.	Αυτοσυγκέντρωση					
10.	Θα γίνω αντικοινωνικός					
11.	Βελτίωση της αθλητικής επίδοσης					
12.	Θα απομονωθώ					
13.	Θεραπεία ασθενειών					
14.	Θα τραυματισθώ					
15.	Βελτίωση της φυσικής κατάστασης					

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ !!!**

