

ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

Project A3 Β' Τετραμήνου

Ερευνητικό υποερώτημα:

«Ποιά η σχέση της YOGA με την υγεία»



Αργυρού-Κολοτούρου Νίκη  
Γιαννακοπούλου Ιωάννα-  
Σταυρούλα  
Δενάζη Ειρήνη  
Παπαπαύλου Παναγιώτα  
Φρυσίρα Δήμητρα-Αικατερίνη  
Χόρμπα Χριστίνα

## Τι είναι η Yoga;

Με το όνομα Yoga εννοείται ένα από τα έξι συστήματα της ινδικής φιλοσοφίας.

Πρεσβεύει την ένωση της ψυχής με το Θεό μέσω συγκεκριμένων μεθόδων,

με κυριότερη το διαλογισμό.

### Σημαίνει

- Συνένωση
- Συνύπαρξη
- Ένωση



## Ιστορία Yoga

Σύμφωνα με τον **Swami Satyananda Saraswati**, η γιόγκα γεννήθηκε στις αρχές του ανθρώπινου πολιτισμού όταν ο άνθρωπος συνειδητοποίησε το πνευματικό δυναμικό του και άρχισε να αναζητά τεχνικές για να το αναπτύξει και να το εξελίξει. Αρχαιολογικά ευρήματα στην κοιλάδα του Ινδού ποταμού, κοντά στο σημερινό Πακιστάν, μαρτυρούν την ύπαρξη και την άσκηση της γιόγκα εδώ και τουλάχιστον **10.000 χρόνια**.

Ο γνωστός Ινδός σοφός **Patanjali**, ο οποίος συστηματοποίησε τις μέχρι τότε προφορικά μεταδιδόμενες γνώσεις για τη γιόγκα συγγράφοντας τους περίφημους "αφορισμούς", θεωρεί ότι η γιόγκα είναι η συγκράτηση του νου από το να σχηματίζει "κυματισμούς" (σκέψεις).



# Θεραπευτική ιδιότητα της Yoga



- ❖ Μείωση της έντασης
- ❖ Βελτίωση και αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος
- ❖ Ρύθμιση του μεταβολισμού
- ❖ Εστίαση στο ενδοκρινικό σύστημα
- ❖ Αποτοξίνωση των μυών και των οργάνων
- ❖ Αύξηση της ευλυγισίας και της ισορροπίας

# Ποιοι μπορούν να κάνουν γιόγκα;

- ❖ Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν γιόγκα, ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, ή φυσική κατάσταση.
- ❖ Η ευελιξία του σώματος δεν είναι προϋπόθεση για να κάνει κάποιος yoga.
- ❖ Αν υπάρχει κάποιος τραυματισμός μπορεί κάποιος να κάνει γιόγκα εφόσον το επιτρέπει ο σχετικός γιατρός





# Οι 5 αρχές της γιόγκα

- Σωστή αναπνοή
- Σωστή άσκηση
- Σωστή διατροφή
- Σκέψη και διαλογισμός.
- Σωστή χαλάρωση.



# Βασικές ασκήσεις γιόγκα

• Στάση παιδί



• Στάση σκύλος με το κεφάλι κάτω



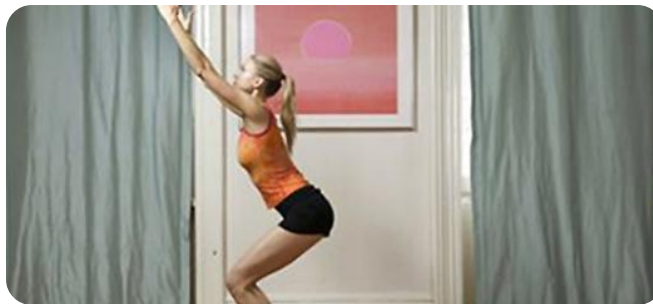
• Στάση Σανίδα



• Στάση Πολεμιστής II



• Στάση Καρέκλα



• Στάση Δέντρο



## Στάση Γιρλάντα



- Στάση γέφυρα



## Στάση Βάρκα



- Στάση χαιρετισμού





# ΥΟΓΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

- Η yoga είναι μια μορφή γυμναστικής που βοηθάει στην καταπολέμηση του άγχους και του στρες.
- Αυτό γίνεται κυρίως μέσω των **αναπνοών**, αλλά και στο ότι βοηθάει το μυαλό να ξεφεύγει από τα προβλήματα, αφού συνοδεύεται από **χαλαρωτική μουσική**, που έχει αποδειχτεί ότι είναι μια από τις αιτίες καταπολέμησης του άγχους.





## Η γιόγκα ηρεμεί το μυαλό

Χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και βοηθά στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος. Δεν θα είστε πια τόσο συχνά οργισμένοι. Μπορείτε να ξεκινήσετε με μία συνεδρία την εβδομάδα με κάποιο δάσκαλο.

Έπειτα μπορείτε μόλις μάθετε πώς να την κάνετε να γυμνάξετε καθημερινά στο σπίτι για περίπου 20 λεπτά τα απογεύματα ή βράδια.

Για αρχή, συνιστάται η **Χάθα - γιόγκα** και για αργότερα, για πιο βαθύ διαλογισμό, η **Κρίγια – Γιόγκα**.

## Ειδικές κατηγορίες YOGA

- τα είδη yoga χωρίζονται με βάση την ηλικία, την θρησκεία, την περιοχή ή ακόμα και τον στόχο της γυμναστικής.

Εμείς θα δούμε και θα ασχοληθούμε με τέσσερις υποκατηγορίες της Yoga, οι οποίες είναι οι εξής:

**I. Aqua yoga για εγκύους**

**II. Yoga για παιδιά**

**III. Yoga Nidra**

**IV. Thai Yoga Massage**



# Αqua yoga για εγκύους



- **Απευθύνεται** : σε εγκύους που έχουν ολοκληρώσει τον τρίτο μήνα κύησης και επιθυμούν να βοηθήσουν το σώμα τους και την ψυχή τους να ανταπεξέλθει όσο το δυνατόν καλύτερα στην εγκυμοσύνη και στον τοκετό.
- **Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει** :
  1. ασκήσεις **σωστής αναπνοής**
  2. **διατάσεις** για να «ξεδιπλωθεί» το σώμα της εγκύου
  3. ασκήσεις εμπέδωσης και αλλαγής στάσης του εμβρύου
  4. ασκήσεις **χαλάρωσης**(που τόσο ανάγκη έχει το μωρό όσο και η μητέρα )
  5. ασκήσεις **εξοικείωσης για γέννα στο νερό**

Και όλα αυτά μέσα στο υγρό στοιχείο, που το βάρος των κιλών παύει να υπάρχει κι ισχύει μόνο η πραγματική ξεκούραση και το να μάθουμε να αφηνόμαστε.





# Τα οφέλη της aqua yoga για εγκύους

- ✓ Επιμηκύνεται η αναπνοή της εγκύου
- ✓ Ενδυναμώνεται το αναπνευστικό και το ανοσοποιητικό σύστημα
- ✓ Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος στη λεκάνη και βοηθάει να «ανοίξει» ώστε να προετοιμαστεί καλύτερα για τη γέννα
- ✓ Δυναμώνουν οι κοιλιακοί μύες, βοηθάει στην βελτίωση της ισορροπίας, στην ευθυγράμμιση και στην ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης
- ✓ Επιτυγχάνεται καλύτερος έλεγχος του περινέου για φυσικό τοκετό
- ✓ Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ηρεμία η οποία διώχνει το άγχος.



- ✓ Δημιουργείται εντονότερος δεσμός και ουσιαστικότερη επικοινωνία μεταξύ εμβρύου και μητέρας
- ✓ Προκαλείται μια αίσθηση γενικής ευεξίας στη μητέρα αλλά και στο έμβρυο
- ✓ Παρατηρείται καλύτερη φυσική κατάσταση και πιο γρήγορη επαναφορά του σώματος στην προ εγκυμοσύνης κατάσταση
- ✓ Ενδυναμώνεται το νευρικό σύστημα
- ✓ Προάγεται η ισορροπία των ορμονών
- ✓ Αυξάνεται η χρήση του οξυγόνου στο αίμα και στην καρδιά
- ✓ Διατηρείται η ελαστικότητα των συνδέσμων και των αρθρώσεων.



## ΟΦΕΛΗ

# Yoga για παιδιά

➔ προσφέρει ένα υγιές σώμα και βοηθά το παιδί να κινεί το σώμα του με τέτοιο τρόπο ώστε να αισθάνεται όμορφα.

- Γυμνάζεται η **σπονδυλική στήλη**, που σε μικρές ηλικίες είναι ευάλωτη στη σκολίωση, στη λόρδωση και στην κύφωση
- Βοηθά τα παιδιά με **άσθμα**, αφού διευρύνει την αναπνοή και τονώνει τους θωρακικούς μυς
- Είναι ιδανική για την παιδική **παχυσαρκία**
  - Η γιόγκα κάνει το σώμα του περισσότερο ανθεκτικό και του δίνει **μεγάλη ευλυγισία**, με αποτέλεσμα να **μειώνεται ο κίνδυνος των ατυχημάτων** (σπασίματα, στραμπουλήγματα, θλάσεις).



- Συμβάλλει στην αντιμετώπιση του **συνδρόμου ελλειμματικής προσοχής με υπερκινητικότητα**, διεγείροντας και τονώνοντας το νευρικό σύστημα και βελτιώνοντας τη συγκέντρωση, με ειδικές ασκήσεις απλού διαλογισμού



Ακόμα, μέσω της γιόγκα στο παιδί προσφέρεται:

## 1. Αντιμετώπιση του στρες

συνθήκες υπερβολικής πίεσης



Μαθαίνει να συντονίζει την αναπνοή με την κίνηση και να ηρεμεί το νευρικό του σύστημα (εσωτερική γαλήνη)



## 2. Απόκτηση αυτοπεποίθησης

Γιατί, τα μαθαίνει να κυριαρχούν στο σώμα τους, χωρίς να συγκρίνονται με άλλους.



Αυτή η επιτυχία τα κάνει να νιώθουν αυτοεκτίμηση, σεβασμό για τον εαυτό τους και τους άλλους.



3. Συγκέντρωση

μαθαίνει να κατευθύνει τη σκέψη του σε ένα συγκεκριμένο πράγμα





# Yoga Nidra

Ο όρος: **Yoga** ↔ **Nidra**

ένωση , επίγνωση

ύπνος

Τεχνική συνειδητής χαλάρωσης  
Κατάσταση δυναμικού ύπνου



Είναι μια διαλογιστική τεχνική η οποία μας εισάγει:

- 1.στην εσωτερίκευση
- 2.στην αποδέσμευση του νου από τα αντικείμενα των αισθήσεων, το οποίο είναι το 1<sup>ο</sup> βήμα στον διαλογισμό.

Μισή ώρα yoga nidra



ύπνο διάρκειας 3 ωρών



Μέσω της yoga nidra γίνεται **διαχείριση της τριπλής έντασης**, της έντασης που είναι συσσωρευμένη:

- στο σώμα
- το νου και
- τα συναισθήματα



- Η συναισθηματική ένταση αφορά σε καταπιεσμένα συναισθήματα και στο άγχος
- Η νοητική ένταση αφορά σε όλες αυτές τις καταγραφές που συσσωρεύονται στο νου καθημερινά.
- Οι στιγμές που βιώνουμε την βαθιά χαλάρωση είναι στιγμές ανάτασης, αναζωογόνησης και ισορροπίας.

# Thai Yoga Massage

## Τι είναι το Thai Yoga Massage;

- Μια αρχαία θεραπευτική τέχνη με ρίζες στην *Yoga*, την *αγιουρβεδική ιατρική* και την *βουδιστική πνευματική πρακτική*
- Ένα θεραπευτικό σύστημα στο οποίο συνδυάζονται μαλακές πιέσεις, ρυθμικό μασάζ, απαλές συστροφές και παθητικές ασκήσεις διατάσεων
- Απελευθερώνει άγχη, εντάσεις και μπλοκαρίσματα
- Επαναφέρει τη ζωτική ενέργεια σε κανονική ροή. Αυτό οδηγεί στην συνολική **ευεξία του σώματος, του νου και του πνεύματος**



# To Thai Yoga Massage

1. Χαλαρώνει βαθιά και απελευθερώνει από μυικές εντάσεις
2. Αυξάνει τη ζωτική ενέργεια
3. Αυξάνει την ευκαμψία



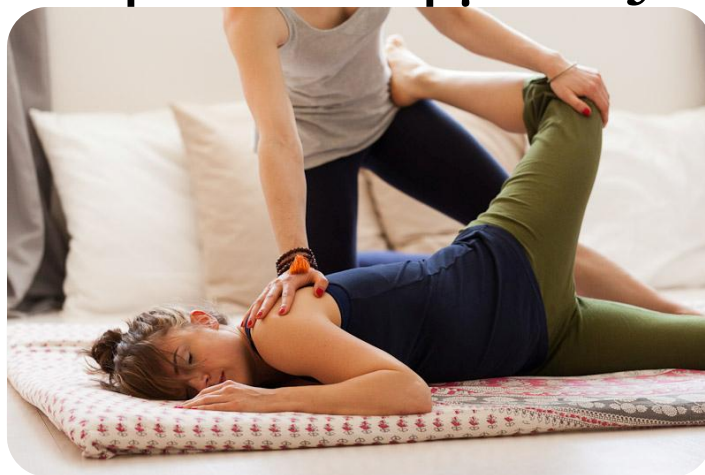
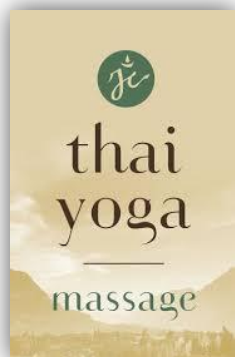
4. Ευπνά και εξισορροπεί τα συστήματα του σώματος αναπνευστικό, κυκλοφορικό, λεμφικό, πεπτικό, μυοσκελετικό, ανοσοποιητικό κλπ



5. Βοηθάει στην γρηγορότερη ανάρρωση από ασθένειες και τραυματισμούς

6. Αυξάνει τη ροή του αίματος και τη λεμφική ροή, ενεργοποιώντας το ανοσοποιητικό σύστημα και τις αποτοξινωτικές λειτουργίες του σώματος

7. Αποκαθιστά τη σύνδεση μεταξύ νου σώματος και ψυχής



8. Βοηθά στη συγκέντρωση του νου

9. οδηγεί σταδιακά προς την **μακροζωία**

# Τι είναι διαλογισμός?

Διαλογισμός  
είναι μια  
μορφή  
πνευματικής  
συγκέντρωσης.

Θεωρείται ως  
μέσο ψυχικής  
χαλάρωσης και  
ευεξίας.

Για να πετύχει  
ο διαλογισμός  
πρέπει να  
αποστραφούμε  
από τις  
αρνητικές ή  
αγχωτικές  
σκέψεις.

Σκοπός του  
είναι η άντληση  
γνώσης και  
εμπειριών  
άμεσα.

# ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

- ❖ Ο διαλογισμός έχει χαρακτηριστεί ως το <<εμβόλιο κατά του στρες>>.
- ❖ Αυτοί που έκαναν διαλογισμό σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου διαθέτουν περισσότερη φαιά ουσία.
- ❖ Ο διαλογισμός έχει οδηγήσει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης.



# ΟΦΕΛΗ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

- Καθαρίζει το νου και τα συναισθήματα.
- Μας απελευθερώνει από το παρελθόν.
- Καταπολεμά τον φόβο και τις φοβίες.
- Βοηθά σε προβλήματα υγείας ΣΤΑΔΙΑΚΑ
- Μας προετοιμάζει πριν από κάθε πρόκληση, εξετάσεις κτλ.





# ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

## Διαλογισμός της αναπνοής:

- Επικεντρώνεται στην αναπνοή
- Βοηθά να επικεντρωθούμε οπουδήποτε
- Την κάνουμε όταν αισθανόμαστε κατάπτωση, μελαγχολία, κούραση κτλ.



# Διαλογισμός της προσοχής



- Αφορά την επίγνωση και την οξυδέρκεια
- Δεν στοχεύει στην ηρεμία αλλά στην ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα πιο καθαρά.
- Ασκεί το μυαλό και τις αισθήσεις.



# Vipassana

- Μέθοδος διανοητικής κάθαρσης
- Επιτρέπει στον καθένα να αντιμετωπίσει τις εντάσεις και τα προβλήματα της ζωής
- Στοχεύει στις ψηλές πνευματικές επιδιώξεις της ολοκληρωτικής απελευθέρωσης.



# Άλλες τεχνικές

- **Καία Στέρναμ:** στοχεύει στην σταθερότητα και την ακινησία του σώματος.
- **Τρατάκ:** Νοητική σταθερή εστίαση.
- **Ατζάπα Τζάπα:** Εστίαση του νου στην κίνηση της ενέργειας με επανάληψη.
- **Αντάρ Μόουνα:** Έλεγχος του νου.





# ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

- Είναι η μόνη τεχνική που δεν απαιτεί καθόλου προσπάθεια.

Επειδή υποδηλώνει την φυσικότητα

Που είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητα.



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ



- Πλήρης ακινησία.
- Η σπονδυλική στήλη πρέπει να είναι σε ευθεία.
  - Ιδανικός χώρος: κοντά στην φύση.
- Η απαλή μουσική βοηθά αρκεί να μην αποσπά την προσοχή.



# Γιόγκα και θρησκεία

Εδώ και αρκετές δεκαετίες, ορισμένοι κύκλοι προβάλλουν στο δυτικό κόσμο τη γιόγκα ως ιδανική μορφή σωματικής άσκησης. Επίσης γίνονται μαθήματα – σεμινάρια γυμναστικών ασκήσεων διδάσκονται στάσεις και κινήσεις του σώματος, όπως αυτές εφαρμόζονται στον **ινδουισμό και στον βουδισμό (γιόγκα)**

Ο όρος «γιόγκα» προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «yuj» (γιουτζ) και σημαίνει “συνάντηση”, “ένωση”, “επικοινωνία”, “απορρόφηση”, “επαφή” της ψυχής με την Υπερψυχή, το **Θεό**.



Η γιόγκα αποτελεί μία από τις 6 κλασικές σχολές του Ινδουισμού, οι οποίες είναι:

- η Νυάγια
- η Βαϊσέσικα
- η Σάνκντα
- η Μιμάμσα
- η Βεντάντα και
- η Γιόγκα,

Συγκεκριμένα στη γιόγκα αυτό που αναζητείται είναι η ένωση με τη θεία πραγματικότητα. Υπάρχουν και δάσκαλοι της Γιόγκα οι οποίοι ξεκαθαρίζουν εξ αρχής ότι η γιόγκα **δεν** είναι γυμναστική, **αλλά πνευματικό μονοπάτι.**

Η γιόγκα **δεν** είναι, ένα σύστημα γυμναστικής, χαλάρωσης ή αναπνοών αλλά μια **φιλοσοφία.**



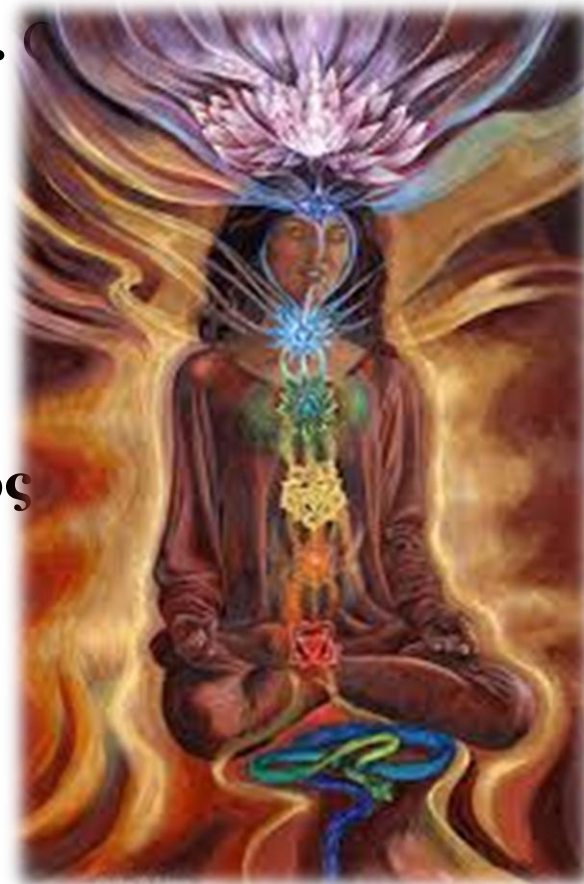


Η γιόγκα είναι μέρος της θρησκευτικής λατρείας του ινδουισμού και του βουδισμού. κινήσεις του σώματος που εφαρμόζονται, συνοδεύονται με επικλήσεις θεοτήτων. Συνήθως λέγεται το "OM", επαναλαμβάνεται κάποιο "μάντρα".

## *Γιόγκα και νοερή προσευχή.*

Η γιόγκα παρουσιάζεται στις δυτικές κοινωνίες ως **γυμναστική**, με στόχο να γίνει πιο εύκολα αποδεκτή, από άτομα που ανήκουν σε μία τουλάχιστον από τις εξής κατηγορίες:

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



Οι συνειδητοί χριστιανοί ή οι  
συνειδητοί μουσουλμάνοι,  
θα καταλάβαιναν ότι δεν  
μπορούν να προσεύχονται  
ταυτόχρονα σε **δύο**  
διαφορετικούς θεούς.

**Οι δε άθεοι**



**θα αρνούνταν** να εφαρμόσουν  
μία θρησκευτική πρακτική.

Πολλοί γνήσιοι ινδουιστές  
θεωρούν το να παρουσιάζει  
κάποιος τη γιόγκα ως  
γυμναστική άσκηση είναι  
**προσβλητική** για την  
**θρησκεία** τους.



Πατέρας Τ. Κ. Σάουκεντλάλα ντ' Μυζουρ  
για τον αγία τονιστή Γεωργίου

την τακτική του  
για τον 1. 5. 1999

# Η θεώρηση της γιόγκα ως απλής γυμναστικής

με το να εκλαμβάνει κανείς τις  
"μετάνοιες", οι οποίες εφαρμόζονται  
στην Ορθόδοξη Εκκλησία, ως  
γυμναστικές ασκήσεις.

▶ Πώς θα ένιωθε ο άνθρωπος αυτός,  
να πηγαίνει π.χ. δύο φορές την  
εβδομάδα σε μία χριστιανική  
εκκλησία ή σε ένα μουσουλμανικό  
τέμενος;

▶ Δεν θα προσβαλλόταν η  
θρησκευτική του ελευθερία;





# Η γιόγκα - γυμναστική ως μέθοδος χαλάρωσης

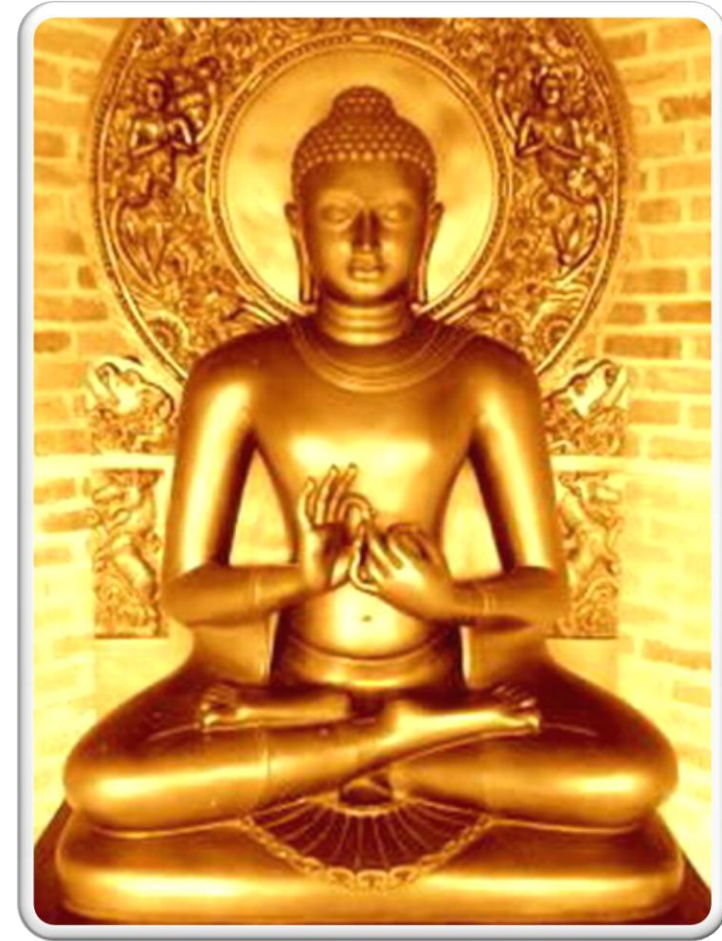
## Η χαλάρωση

από την σωματική άσκηση ή σωματική δραστηριότητα ή προπόνηση ή άθληση

Αν ακόμη δει κανείς τη γιόγκα ως απλή γυμναστική, αυτή **δεν είναι απαραίτητη.**



Δεν βελτιώνει την αντοχή, ενώ την ξεκούραση - χαλάρωση που μπορεί να προκαλεί, είναι δυνατόν να την πετύχει κανείς με πολύ πιο απλό τρόπο.





# Συμπεράσματα

➔ Αν θεωρηθεί η γιόγκα σωματική άσκηση, είναι **ακατάλληλη** για τη βελτίωση της υγείας. Αυτό συμβαίνει επειδή περιλαμβάνει στατικές ασκήσεις (υποκινητικότητα).

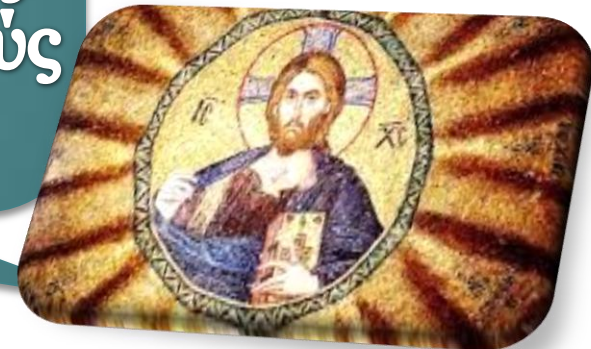
➔ Η γιόγκα δεν είναι σωματική άσκηση, αλλά **θρησκευτική πρακτική** (ινδουισμός - βουδισμός).

➔ Αυτός που θέλει να εφαρμόσει την γιόγκα, είτε το παραδέχεται είτε όχι, εφαρμόζει μια **θρησκευτική πρακτική**.



**Μα δεν γίνεται να εκτελούνται  
οι ασκήσεις ως γυμναστική; Δεν  
μπορεί να απομονωθεί το  
θρησκευτικό τους υπόβαθρο;**

**Όταν ο χριστιανός κάνει τις λεγόμενες  
«μετάνοιες», το κάνει αυτό ως κάτι  
ανεξάρτητο ή ως έκφραση  
συγκεκριμένης πίστης και ψυχικής  
διάθεσης, αποβλέποντας σε σκοπούς  
πνευματικούς;**



Ευχαριστούμε πολύ για την  
προσοχή σας...

