



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ, ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

Διπλωματική Εργασία

**Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του
σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της
ελληνικής περιφέρειας**

Τερζάκη Ευθυμία

Επιβλέπων καθηγητής: Τζανάκης Εμμανουήλ

Πάτρα, Ιανουάριος 2024

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή/φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του
σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής
περιφέρειας

Τερζάκη Ευθυμία

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής/Επιβλέπουσα
Καθηγήτρια:

Τζανάκης Μανόλης, Αναπληρωτής
Καθηγητής Τμήμα Ψυχολογίας
Πανεπιστημίου Κρήτης – ΣΕΠ ΕΑΠ

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής/Συν-
Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Μιμήνα Πατεράκη, ΣΕΠ ΕΑΠ

Πάτρα, Ιανουάριος 2024



Θα ήθελα αρχικά να ευχαριστήσω θερμά τον κύριο Μανόλη Τζανάκη για την βοήθεια και στήριξη του για στην εκπόνηση αυτής της διπλωματικής εργασίας. Η καθοδήγηση και οι γνώσεις του ήταν πολύτιμες. Ευχαριστώ πολύ τις γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα, με εμπιστεύτηκαν και μου μίλησαν για την εμπειρία τους και τις απόψεις τους. Ευχαριστώ τον δάσκαλο μου, Δαβίδ που με βοήθησε να μπω στον δρόμο της γιόγκα. Αφιερώνω αυτήν την εργασία στην οικογένειά μου και ιδιαίτερα στον άντρα μου, που με στήριζε με υπομονή σε όλη την διάρκεια των μεταπτυχιακών σπουδών μου.

Περίληψη

Η γιόγκα είναι μια μορφή άσκησης που προέρχεται από την Ινδία και τα τελευταία χρόνια είναι δημοφιλή και στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Η παρούσα πτυχιακή εργασία διερευνά το βίωμα των ώριμων ηλικιακά γυναικών (άνω των 55) που συμμετέχουν σε πρακτικές γιόγκα σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας (Ρόδος). Πραγματοποιήθηκαν οκτώ ποιοτικές συνεντεύξεις με σκοπό την κατανόηση των αντιλήψεων, των πεποιθήσεων και του βιώματος της πρακτικής της γιόγκα στο πλαίσιο του επερχόμενου γήρατος.

Στις αφηγήσεις τους, οι συμμετέχουσες εμβάθυναν σε θέματα σχετικά με τα οφέλη της γιόγκα στην υγεία τους αλλά και στην ψυχική τους ευημερία. Ακόμη, επισήμαναν στοιχεία και πρακτικές της γιόγκα που χρησιμοποιούν για την αντιμετώπιση του στρες, όπως τεχνικές αναπνοής, στην καθημερινότητά τους. Οι γυναίκες υποστήριξαν ότι όσο περνούν τα χρόνια η πρακτική άσκηση της γιόγκα γίνεται περισσότερο αναγκαία για την καλή λειτουργία του σώματος και του νου. Τέλος, σημαντικές είναι οι κοινωνικές αντιλήψεις και οι στάσεις των γυναικών για την έμφυλη διάσταση στη γιόγκα.

Ως συμπέρασμα από την παρούσα έρευνα θα μπορούσε να ειπωθεί ότι οι συμμετέχουσες θεωρούν την πρακτική της γιόγκα σημαντική για την σωματική και ψυχική τους ευεξία στο στάδιο πριν το επερχόμενο γήρας. Για αυτές τις γυναίκες, η γιόγκα αποτελεί έναν χρόνο που αφιερώνουν για την φροντίδα του εαυτού τους και αντιλαμβάνονται τα οφέλη της στην καθημερινή τους ζωή. Θεωρούν ότι η ενασχόληση με τη γιόγκα θα τους προσφέρει καλύτερη υγεία και ανεξαρτησία στην τρίτη ηλικία. Φαίνεται ακόμη πως, παρόλο που πιστεύουν ότι η συγκεκριμένη πρακτική θα ήταν ευεργετική και για το αντίθετο φύλο, θεωρούν ότι ταιριάζει περισσότερο με τα χαρακτηριστικά και τις προτιμήσεις του γυναικείου φύλου.

Λέξεις – Κλειδιά

Ενσώματη εμπειρία, γιόγκα, γήρας, φύλο,

Embodiment and Approaching Aging: Yoga as Body Care in Women Beyond Middle Age in a Greek Regional City

Terzaki Efthymia

Abstract

Yoga, originating from India, has gained popularity in contemporary Western societies. This thesis explores the experiences of mature women (aged 55 and above) participating in yoga practices in a city in the Greek region (Rhodes). Qualitative interviews were conducted to understand participants' perceptions, beliefs, and experiences of yoga within the context of impending aging.

Participants delved into topics related to the health benefits of yoga as well as its impact on their mental well-being. They also highlighted elements and practices of yoga used for stress management, such as breathing techniques, incorporated into their daily lives. An interesting perspective emerged that age does not hinder yoga practice; instead, it becomes more essential for the proper functioning of the body and mind as the years go by. Finally, significant are the social perceptions and attitudes of women regarding the gender dimension in yoga, especially concerning the lack of male participation.

As a conclusion from this research, it can be stated that the participants consider the practice of yoga important for their physical and mental well-being in the stage before impending aging. For these women, yoga represents a dedicated time for self-care, and they recognize its benefits in their daily lives. They believe that engaging in yoga will offer them better health and independence in their third age. It also appears that, despite believing that this practice would be beneficial for the opposite gender, they perceive it to align more with the characteristics and preferences of the female gender.

Keywords

Embodied Experience, Yoga, Aging, Gender

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	5
Abstract.....	6
Περιεχόμενα.....	7
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
2. ΓΙΟΓΚΑ: Ο ΟΡΙΣΜΟΣ, Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΟΡΦΗ ΤΗΣ.....	11
2.1. Από την παραδοσιακή στην σύγχρονη γιόγκα.....	11
2.2. Η διάδοση της γιόγκα στην Δύση και στην Ελλάδα.....	12
2.3. Η επίδραση της γιόγκα στην υγεία.....	13
2.4. Το γήρας ως βίωμα και η γιόγκα.....	14
2.5. Γήρας και υγεία.....	15
3. ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΩΣ ΕΝΣΩΜΑΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ.....	18
3.1. Η γιόγκα ως τεχνική σώματος.....	18
3.2. Θεωρία του Pierre Bourdieu για τις έξεις και τα πεδία - Το πεδίο της γιόγκα.....	18
3.3. Η βιοεξουσία του Foucault και ο ρόλος της γιόγκα.....	19
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	21
4.1. Ο σκοπός της έρευνας.....	21
4.2. Υλοποίηση της Έρευνας.....	21
4.3. Ερευνητική τεχνική.....	22
4.4. Το δείγμα.....	22
4.5. Προφίλ Συνεντευξιαζόμενων.....	23
4.6. Θεματική ανάλυση.....	26
5. Η ΓΙΟΓΚΑ ΩΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΓΗΡΑΣ.....	27
5.1. Η είσοδος στον κόσμο της γιόγκα.....	27
5.1.1. Τα πρώτα βήματα στη Γιόγκα.....	27
5.1.2. Συνδυασμός γιόγκα με άλλα είδη γυμναστικής.....	29
5.1.3. Γιόγκα: κάτι διαφορετικό από τις άλλες σωματικές ασκήσεις.....	31
5.1.4. Γιόγκα ως χρόνος αφιερωμένος στον ενσώματο εαυτό.....	32
5.2. Ενσώματος εαυτός και γιόγκα.....	33
5.2.1. Εμπόδια/ δυσκολίες.....	33
5.2.2. Ευλυγισία, ισορροπία, δύναμη.....	34
5.2.3. Γιόγκα για καλύτερη στάση του σώματος.....	36
5.2.4. Γιόγκα και σωματικές προκλήσεις δίχως ανταγωνισμούς.....	37
5.2.5. Συναισθήματα και γιόγκα.....	38
5.2.6. Σχέση διατροφής και πρακτικής γιόγκα.....	39
5.2.7. Κατανόηση των αισθήσεων και ορίων του σώματος / επικοινωνία με το σώμα.....	42

5.2.8. Συγκέντρωση στο παρόν.....	43
5.2.9. Γιόγκα και διαλογισμός.....	43
5.2.10. Αναπνοή και έλεγχος του στρες.....	45
5.3. Ηλικία και γιόγκα.....	47
5.3.1. Οφέλη στις μεγάλες ηλικίες.....	47
5.3.2. Ανεξαρτησία και αυτονομία.....	48
5.3.3. Σύγκριση των σωματικών δυνατοτήτων με συνομηλίκους.....	50
5.3.4. Αλλαγές στην πρακτική της γιόγκα με το πέρασμα της ηλικίας.....	50
5.3.5. Ηλικία και φροντίδα ή παραμέληση του σώματος.....	53
5.3.6. Η ηλικία δεν συνιστά εμπόδιο στη γιόγκα.....	54
5.3.7. Επιθυμία για συνέχιση της πρακτικής της γιόγκα στο μέλλον.....	55
5.3.8. Η εικόνα του σώματος κατά το επερχόμενο γήρας.....	57
5.4. Έμφυλη διάσταση και κοινωνικές αναπαραστάσεις για τη γιόγκα.....	59
5.4.1. Οι απόψεις των γυναικών για την ‘απόσταση’ των ανδρών από τη γιόγκα.....	59
5.4.2. Κοινωνικές απόψεις για την ενασχόληση με τη γιόγκα.....	63
5.4.3. Προσωπικές σχέσεις και κοινωνική αλληλεπίδραση στη γιόγκα.....	64
5.4.4. Τα άτομα που κάνουν γιόγκα ως ομάδα με διαφορετική ‘φιλοσοφία’.....	67
5.5. Συμπεράσματα.....	69
Βιβλιογραφία.....	72
Παράρτημα.....	75

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία στοχεύει στην κατανόηση του βιώματος της πρακτικής της γιόγκα στο πλαίσιο του επερχόμενου γήρατος. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε ποιοτική έρευνα με συνεντεύξεις από 8 γυναίκες 55 έως 66 χρονών οι οποίες κατοικούν στο νησί της Ρόδου και ασχολούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα με την πρακτική της γιόγκα (από 4 έως και 15 περίπου χρόνια).

Η γιόγκα αντιπροσωπεύει μια αρχαία ινδική παράδοση με πολλαπλές ερμηνείες. Σύμφωνα με τον γνωστό Ινδό δάσκαλο της γιόγκα Sri K. Pattabhi Jois, η γιόγκα είναι ένα μονοπάτι μέσω του οποίου μπορεί κανείς να επικεντρώσει την προσοχή του, να κατανοήσει τον εσωτερικό του κόσμο και να ανακαλύψει την πραγματική του φύση. Τα τελευταία χρόνια, η γιόγκα έχει γίνει δημοφιλής στην Δύση ως μια φυσική θεραπευτική και πνευματική πρακτική άσκηση. Τα περισσότερα μάθημα γιόγκα στην Δύση επικεντρώνονται στις σωματικές στάσεις (Asanas), στις τεχνικές αναπνοής (Pranayama) και στον διαλογισμό (Dhyana). Έντονις, η γιόγκα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις δυτικές κοινωνίες κυρίως μέσω των σωματικών ασκήσεων-στάσεων. Τα οφέλη αυτής της σωματικής πρακτικής επεκτείνονται πέρα από τα σωματικά, καλύπτοντας πτυχές όπως σε θεραπεία, ψυχολογία, πνευματικότητα και νοητική υγεία. Η γιόγκα είναι αρκετά δημοφιλής σωματική άσκηση για τις γυναίκες της Δύσης και ακολουθείται ακόμα και σε κρίσιμες μεταβατικές περιόδους της ζωής τους όπως η εγκυμοσύνη και η εμμηνόπαυση (Chapman, & Bredin, 2010: 13-15).

Θα μελετήσουμε κυρίως το πεδίο της γιόγκα, στη σύγχρονη δυτικοποιημένη μορφή του, στο πλαίσιο του επερχόμενου γήρατος. Η εργασία υιοθετεί την κοινωνιολογική οπτική, βασιζόμενη σε θεωρίες όπως αυτές του Mauss για τις τεχνικές σώματος, του Bourdieu για την έξη και τα πεδία και του Foucault για την βιοεξουσία καθώς και προσεγγίσεις της έμφυλης διάστασης. Οι θεωρίες αυτές συσχετίζονται με την γιόγκα ως μέρος της σύγχρονης κοινωνικής πραγματικότητας. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται προσπάθεια να εννοιοποιηθεί η γιόγκα ως κοινωνική πρακτική οργανωμένη σε κοινωνικό πεδίο.

Παρατίθενται στοιχεία για το τι ακριβώς είναι η γιόγκα, ποια είναι η ιστορία και οι μορφές της (παραδοσιακή και σύγχρονη). Ακολουθούν στοιχεία για το γήρας ως έννοια και την άσκηση στην τρίτη ηλικία. Οι επιστημονικές έρευνες που αφορούν την γιόγκα στην τρίτη ηλικία είναι περιορισμένες αλλά όχι ανύπαρκτες, ακόμα και στο εξωτερικό. Υπάρχει βέβαια πληθώρα ερευνών για την σωματική άσκηση στην τρίτη ηλικία καθώς και έρευνες που αφορούν την γιόγκα γενικότερα.

Μετά το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας, ακολουθεί η μεθοδολογία της παρούσας εργασίας. Αναλύονται ο σκοπός και οι στόχοι της ποιοτικής έρευνας και παραθέτονται όλα τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την υλοποίηση της. Επίσης δίνονται πληροφορίες για το προφίλ των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα καθώς και πληροφορίες για την διεξαγωγή της κάθε συνέντευξης.

Ακολουθεί η παράθεση αποσπασμάτων από της συνεντεύξεις και η ανάλυση τους χωρισμένη σε ενότητες που καλύπτουν τις πτυχές του θέματος. Οι βασικές ενότητες αφορούν την είσοδο των συνεντευξιαζομένων στη γιόγκα, τον ενσώματο εαυτό, το πέρασμα στην τρίτη ηλικία, την έμφυλη διάσταση και τις κοινωνικές σχέσεις στο πεδίο της γιόγκα, Σε κάποιες από αυτές τις ενότητες δίνονται στην αρχή, στοιχεία από επιστημονικές έρευνες που σχετίζονται με το θέμα της ενότητας.

Τέλος, καταγράφονται τα γενικά συμπεράσματα της παρούσας έρευνας τα οποία ενθαρρύνουν μελλοντικές έρευνες για την κατανόηση της σχέσης γιόγκα, γήρανσης και φύλου. Ακόμα προτείνεται η αναζήτηση πληροφοριών για τα κοινωνικά στερεότυπα μεταξύ ηλικιωμένων που ασκούνται σωματικά και νοητικά και αυτών που δεν ασκούνται.

2. ΓΙΟΓΚΑ: ΟΡΙΣΜΟΣ , ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΟΡΦΗ ΤΗΣ

Ο όρος «γιόγκα» έχει τις ρίζες του στην σανσκριτική λέξη «yuj» που σημαίνει «ένωση-σύνδεση» (Arnold, 2023: 34). Η λέξη γιόγκα εμφανίστηκε στην Ινδία πριν από 2500 χρόνια από τον Patanjali (Τοπαλίδου, 2020: 7). Ο Patanjali συστηματοποίησε τις «σούτρες» (λακωνικές προτάσεις) που περιγράφουν ποιος είναι ο στόχος της γιόγκα. Σύμφωνα με την θεωρία του, η γιόγκα αποτελείται από 8 βήματα που οδηγούν τον ασκούμενο στην φώτιση/αυτοπραγμάτωση (Taneza, 2014: 70).

1ο Γιάμα: Έλεγχος των πράξεων και της συμπεριφοράς/ κώδικες συγκράτησης και αυτορρύθμισης

2ο Νιγιάμα: Έλεγχος του χαρακτήρα/ αυτοεκπαίδευση

3ο Ασάνα: Στάση σώματος/στάση διαλογισμού

4ο Πραναιγιάμα: Έλεγχος της αναπνοής και της βιοενέργειας

5ο Πρατυαχάρα: Απόσυρση των αισθήσεων, εσωστρέφεια της προσοχής

6ο Νταράνα: Συγκέντρωση

7ο Ντυάνα: Διαλογισμός

8ο Σαμάντι: Βαθιά απορρόφηση, ένωση με την παγκόσμια Θεϊκή συνείδηση (Arnold, 2023: 44-46)

Σύμφωνα με τα παραπάνω στοιχεία ο Taneza συμπεραίνει ότι η γιόγκα στοχεύει σε πολλές διαστάσεις της υγείας, όπως η σωματική, ψυχική, κοινωνική και πνευματική (Taneza, 2014: 70).

Το τι ακριβώς είναι η γιόγκα δεν είναι εύκολο να αποδοθεί με ένα συγκεκριμένο ορισμό. Συχνά το νόημα της γιόγκα προσαρμόζεται από τις εκάστοτε κοινωνικοπολιτικές και πολιτισμικές συνθήκες. Η γιόγκα απευθύνεται σε ένα ευρύ κοινό που επιθυμεί να ασχοληθεί με μια πρακτική για σωματική και πνευματική ευεξία (Κουτσικού, 2022: 13). Όπως θα αναλυθεί και στην συνέχεια, η γιόγκα έχει χρησιμοποιηθεί διαφορετικά σε διαφορετικά χρονικά και χωρικά πλαίσια.

2.1. Από την παραδοσιακή στην σύγχρονη γιόγκα

Η γιόγκα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ινδικής θρησκείας, λειτουργώντας ως μονοπάτι πνευματικής ανύψωσης. Τα τελευταία 150 περίπου χρόνια, η πρακτική αυτή έχει ξαπλωθεί παγκοσμίως ως μορφή σωματικής άσκησης (Τοπαλίδου, 2020: 7). Σύμφωνα με την

διπλωματική εργασία της Τοπαλίδου Αλεξάνδρας η ιστορία της γιόγκα καταγράφει την διαδρομή της από την Ινδία στην Ευρώπη και στην Ελλάδα. Αρχικά, στην Ινδία η παραδοσιακή γιόγκα μεταδίδονταν από δάσκαλο σε μαθητή μέσω προφορικής παράδοσης. Τα τελευταία χρόνια, η γιόγκα μεταδίδεται ραγδαία και ασκεί επιρροή στον κοινωνικό και στον οικονομικό τομέα των σύγχρονων δυτικών κοινωνιών. Παρόλα αυτά, υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην παραδοσιακή ινδική γιόγκα και στην μορφή της γιόγκα που διαδίδεται στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Σύμφωνα με την Τοπαλίδου είναι ουσιώδες να διαχωρίσουμε την πολιτισμική πρακτική της αρχαίας ινδικής γιόγκα από την νεωτερική σωματική πρακτική της σύγχρονης γιόγκα (Τοπαλίδου, 2020: 13-14).

2.2. Η διάδοση της γιόγκα στην Δύση και στην Ελλάδα

Περίπου από το 1750 και μετά, κοινωνικοπολιτικοί λόγοι καθιστούν την Ανατολή ενδιαφέρουσα για την Δύση. Αρχικώς, το ενδιαφέρον εστιάζοταν κυρίως σε ακαδημαϊκές αναζητήσεις. Ερευνητές από την Δύση συνεργάστηκαν με παραδοσιακούς μαθητές της Ανατολής. Την δεκαετία του 1830 ο διάλογος μεταξύ δυτικών αρχών και ντόπιων διανοούμενων διακόπηκε μετά από μια συζήτηση γνωστή ως «Αγγλικισμός». Έτσι, μειώθηκε ευρωπαϊκή επιρροή και οι νοτιοασιατικοί διανοούμενοι επικεντρώθηκαν περισσότερο στον εσωτερικισμό.

Αυτή η συγκυρία επηρέασε την πορεία της γιόγκα. Περίπου την δεκαετία του 1850 οι ανατολικές θρησκείες, εκτός από αντικείμενο μελέτης, ξεκινούν να θεωρούνται ως πιθανές πρακτικές και σε άλλες περιοχές εκτός της Ασίας. Την περίοδο μεταξύ 1893 έως 1896, εκπρόσωποι των μοντέρνων θρησκειών της Νότιας Ασίας συναντήθηκαν με δυτικούς εκπροσώπους. Αυτή η συνάντηση συνέβαλε στην δημιουργία ιδεολογικών συνθέσεων και ανταλλαγής ιδεών μεταξύ των δύο πολιτισμών. Ένα από τα αποτελέσματα αυτής της συνάντησης ήταν η δημοφιλία του Swami Vivekananda ο οποίος το 1896 δημοσίευσε την «Ράτζα Γιόγκα», ένα σημαντικό κείμενο για την ανάπτυξη της σύγχρονης γιόγκα (De Michelis, 2015: 20-21). Την ίδια περίοδο ο Ινδός Παραμχανσα Γιογκανάντα, επισκέφτηκε το Σικάγο, συμμετείχε στην Βουλή των Θρησκειών και συνέβαλε στην διάδοση της πρακτικής της γιόγκα στην Αμερική και αργότερα στην Ευρώπη (Γεωργοπούλου, 2023: 16).

Στα τέλη του 19ου και στις αρχές 20ού αιώνα, η σύγχρονη γιόγκα συνεχίζει να αναπτύσσεται. Εμφανίζονται διάφορα είδη γιόγκα, και αρχίζουν να εμφανίζονται τα χαρακτηριστικά της. Την περίοδο 1915–1949, οι Παγκόσμιοι Πόλεμοι επιβραδύνουν τη

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

διάδοση του γιόγκα. Παρ' όλα αυτά, δημιουργούν αλλαγές και μεταβολές που επιτρέπουν τη διάδοση αυτών των πρακτικών (De Michelis, 2015: 20-21).

Μετά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο η γιόγκα συσχετίστηκε με το κίνημα του Μαχάτμα Γκάντι. Κατά την δεκαετία του 1960 αρκετοί Ινδοί γκουρού ταξίδεψαν από την Ινδία στην Δύση με σκοπό να προσελκύσουν μαθητές. Μύησαν δυτικούς ακόλουθους όχι απλά σε μια σωματική μορφή άσκησης, αλλά σε ένα διαφορετικό τρόπο ζωής. Η θετική αποδοχή της γιόγκα από δημοφιλείς καλλιτέχνες όπως ο Beatles συνεισέφερε στην γρήγορη εξάπλωση της, ιδιαίτερα στις γυναίκες της μεσαίας τάξης. Κατά αυτόν τον τρόπο η γιόγκα κανονικοποιήθηκε από τα ΜΜΕ της εποχής (Κουτσικού, 2022: 17-18). Την ίδια περίοδο, στην Αμερική, η γιόγκα εφαρμόζεται και σε αθλητές και γίνεται γνωστή σε αθλητικό εγχειρίδιο. Κατά τις δεκαετίες του 60' και 70' η γιόγκα έγινε καθημερινή άσκηση για τους Αμερικάνους της δυτικής ακτής (Χουρίδου, 2023: 8-9).

Την περίοδο αυτή, κατά τον δεύτερο μισό του 20ου αιώνα, όπου η γιόγκα γίνεται ιδιαίτερα δημοφιλής στην Ευρώπη και Αμερική, στην Ελλάδα επικρατούσε ένα διαφορετικό κοινωνικό και οικονομικό πλαίσιο (καθεστώς δικτατορίας). Η διάδοση νέων δυτικών τάσεων ήταν αρκετά περιορισμένη (Κουτσικού, 2022: 20). Έτσι, διάδοση της γιόγκα στην Ελλάδα ξεκίνησε λίγα χρόνια αργότερα, με την ίδρυση του Ελληνικού Συλλόγου Yoga (ΕΣΥ) το 1974, και την διεξαγωγή του πρώτου προγράμματος εκπαίδευσης δασκάλων γιόγκα το 1978, υπό την καθοδήγηση της Αγάπης Ευαγγελίδη. Ωστόσο, η πραγματική δημοτικότητα της γιόγκα στην χώρα μας εκτοξεύτηκε με την παρουσίαση της από την γυμνάστρια Ελένη Πετρουλάκη, που παρουσίασε στο κοινό την πρακτική αυτή σε πρωινή εκπομπή της τηλεόρασης την δεκαετία του 90' (Τοπαλίδου, 2020: 22-23). Σήμερα η γιόγκα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής πρακτική ως σωματική άσκηση και σε αυτό πιθανότατα έχει συμβάλει η μεγάλη ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών πληροφορίας και επικοινωνίας (Κουτσικού, 2022: 21-22).

2.3. Η επίδραση της γιόγκα στην υγεία

Σύμφωνα με την έρευνα του Bhavanani (2011) η γιόγκα αποτελεί μια εξαιρετική προσέγγιση για άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχοσωματικές διαταραχές όπως διαβήτης, άσθμα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου κ.α. Η ολιστική φύση της προσέγγισης της γιόγκα, που περιλαμβάνει στάσεις σώματος, τεχνικές αναπνοής και χαλάρωση, προσφέρει ένα περιεκτικό πλαίσιο για την προώθηση της ψυχοσωματικής ευημερίας. Αποτελεί επίσης ένα πολύτιμο συμπλήρωμα

στις συμβατικές ιατρικές προσεγγίσεις για διάφορες καταστάσεις υγείας (Bhavanani, 2011: 339-340).

Για παράδειγμα, η άποψη του Davendra Kumar Taneja αναδεικνύει τη σημασία της γιόγκα ως θεραπευτικού μέτρου για ποικίλα ψυχοσωματικά προβλήματα. Η έρευνα υπογραμμίζει τα οφέλη της γιόγκα σε θέματα όπως το στρες, η παχυσαρκία και η στεφανιαία νόσος (Taneja, 2014). Παρόμοια αποτελέσματα φαίνεται να αναδεικνύονται και από την έρευνα του Ross, A., & Thomas, S. (2010) για τα οφέλη της γιόγκα στην σωματική και ψυχική υγεία των ασκούμενων (Ross & Thomas, 2010: 4-5).

Ανά τους αιώνες, έχουν αναπτυχθεί διάφορα είδη γιόγκα που προάγουν την σωματική και πνευματική υγεία. Όσον αφορά τις τεχνικές αναπνοής στην γιόγκα χρησιμοποιείται ο όρος «Πραναγιάμα» που σημαίνει «έλεγχος της ζωτικής ενέργειας». Στην Δύση οι τεχνικές αναπνοής της γιόγκα (Πραναγιάμα) στοχεύουν στην συγκέντρωση, χαλάρωση και απαλλαγή των ασκούμενων από το στρες της καθημερινότητας. Εκατοντάδες επιστημονικές μελέτες αναδεικνύουν ότι ασκήσεις όπως η γιόγκα που μειώνουν την λειτουργία του συμπαθητικού και αυξάνουν την λειτουργία του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, έχουν θεραπευτικές δράσεις για τους ασκούμενους (Brown & Gerbarg, 2005: 189-190).

Πέρα των θεραπευτικών ιδιοτήτων, η γιόγκα έχει και μια βαθύτερη σημασία. Σύμφωνα με τον Tanega «γιόγκα» σημαίνει ένωση της «ατομικής συνείδησης» με την «Παγκόσμια Θεϊκή συνείδηση» σε μια κατάσταση υπερσυνείδησης που ονομάζεται «Σαμάντι (Taneja, 2014). Στην έρευνα της στην Βραζιλία, η Siegel καταλήγει στο συμπέρασμα ότι συνεντευξιαζόμενοι πιστεύουν πως η γιόγκα δεν αποτελεί απλά μια φυσική άσκηση, αλλά συμβάλει ενεργά σε έναν κοινωνικό μετασχηματισμό. Πέραν της σωματικής πτυχής, συμβάλει στην αποδοχή και απελευθέρωση του εαυτού, μέσα από τις ψυχοσωματικές στάσεις (Siegel, 2023: 13).

Η γιόγκα είναι μια μορφή ενσώματης πρακτικής που η επιρροή της προεκτείνεται πέρα από το σωματικό. Η γιόγκα συνδέεται με μια φιλοσοφία, κοσμοθεωρία και με ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής. Η πρακτική αυτή είναι πλέον γνωστή σε παγκόσμια κλίμακα και ακολουθείται από πλήθος ατόμων. Αξίζει λοιπόν να διερευνηθεί εκτενέστερα από διάφορους επιστημονικούς κλάδους και ιδιαίτερα από τις κοινωνικές επιστήμες ώστε να αναδειχτούν τα ποικίλα κοινωνικά ζητήματα με τα οποία συνδέεται (Κούτσικου, 2022: 10).

2.4. Το γήρας ως βίωμα και η γιόγκα

Το γήρας δέχεται διαφορετικούς ορισμούς σύμφωνα με τα κοινωνικά χαρακτηριστικά του κάθε τόπου και διαφέρει από εποχή σε εποχή. Με παρόμοιο τρόπο διαφέρουν και οι κοινωνικές αντιλήψεις και προκαταλήψεις απέναντί στους ηλικιωμένους από κοινωνία σε κοινωνία και από εποχή σε εποχή. Το γήρας κατά καιρούς έχει συνδεθεί με την σωματική και πνευματική παρακμή καθώς και με την αρετή της σοφίας και το συναίσθημα του σεβασμού (Παρασκευοπούλου, 2019: 8).

Σε βιολογικό επίπεδο το γήρας αναφέρεται σε μια διαδικασία κυτταρικών αλλαγών η οποία είναι μη αναστρέψιμη και συντελείται με την πάροδο του χρόνου. Η γήρανση διαφέρει από άτομο σε άτομο και επηρεάζεται από κληρονομικούς, κοινωνικούς και ψυχικούς παράγοντες. Την διαδικασία της γήρανσης την αντιλαμβάνονται και βιώνουν διαφορετικά τόσο τα άτομα μεταξύ τους, όσο και ολόκληρες πολιτισμικές ομάδες. Το γήρας συνδέεται με το βίωμα και την ταυτότητα που αποδίδουν τα άτομα ή ομάδες ατόμων στον εαυτό τους (Παρασκευοπούλου, 2019: 9-10).

Σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) οι περισσότερες αναπτυγμένες χώρες έχουν ορίσει την ηλικία άνω των 65 χρονών ως την ομάδα των ηλικιωμένων ατόμων (Αχτσή, 2021: 11). Συνήθως τα άτομα που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 65-74 αναφέρεται ότι ανήκουν στην πρώιμη τρίτη ηλικία και τα άτομα που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 74 και πάνω αναφέρεται ότι ανήκουν στην όψιμη τρίτη ηλικία. Η γήρανση όμως δεν είναι όμοια για όλα τα άτομα καθώς διαφέρει σε ρυθμό και μορφή. Έτσι, η χρονολογική ηλικία ενός ατόμου δεν συνδέεται άμεσα με την βιολογική του ηλικία (Σφακιανάκη, 2023: 6-7).

2.5. Γήρας και υγεία

Από τα μέσα περίπου του 20ου αιώνα παρατηρήθηκε έντονη αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού. Σε αυτό συνέβαλε η αύξηση στο προσδόκιμο ζωής των ατόμων η οποία ναι μεν συνιστά σημαντικό επίτευγμα της ανθρωπότητας αλλά ταυτόχρονα απαιτεί σημαντικές πολιτικές και υγειονομικές αλλαγές (Σφακιανάκη, 2023: 8).

Σύμφωνα με τους Su, Lee και Shinger (2014) η παγκόσμια γήρανση του πληθυσμού προκαλεί αλλαγές στις σύγχρονες κοινωνίες και επιφέρει νέες απαιτήσεις και

προβληματισμούς (Su, Lee & Shinger, 2014: 45). Τα περισσότερα χρόνια ζωής συχνά συνδέονται με προβλήματα υγείας όπως σωματική αδυναμία, αστάθεια, πτώσεις και μια γενικότερη κατάπτωση στις λειτουργίες του οργανισμού (Σφακιανάκη, 2023: 10). Είναι πολύ σημαντικό να εξασφαλιστεί ποιότητα και αξιοπρέπεια στην ζωή των ηλικιωμένων. Η υγεία και η ευεξία των ηλικιωμένων αποτελούν αντικείμενο επιστημονικών ερευνών. Η σωματική άσκηση και η ενδυνάμωση του σώματος φαίνεται να έχουν σημαντικές επιδράσεις στην πρόληψη από ασθένειες. Έχουν επίσης θεματοποιηθεί ως παράγοντες που συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης και συμβάλουν σε μία καλύτερη ποιότητα ζωής (Su, Lee & Shinger, 2014: 45). Άτομα με καλή φυσική υγεία θεωρείται ότι είναι απαλλαγμένα από νόσους, είναι σε θέση να ασκούν δραστηριότητες και να φροντίζουν τον εαυτό τους. Όπως αναφέρει και η Σφακιανάκη, η συμπεριφορά σε σχέση με τη σωματική φροντίδα σε οποιαδήποτε ηλικία μπορεί να παρατείνει την διάρκεια ζωής (Σφακιανάκη, 2023: 13). Η σωματική και η ψυχική υγεία μπορούν να αξιολογηθούν είτε αντικειμενικά, σύμφωνα με ιατρικές διαγνώσεις, είτε υποκειμενικά, σύμφωνα με ατομικές αντιλήψεις και στάσεις (Su, Lee & Shinger, 2014:46).

Η πρακτική της γιόγκα θεωρείται ότι επιφέρει σωματικά, ψυχικά, συναισθηματικά και νοητικά οφέλη. Είναι μια τεχνική σώματος που μπορούν να ακολουθήσουν όλα τα άτομα ανεξαρτήτως ηλικίας. Τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι αλλά και άτομα με χρόνια νοσήματα μπορούν να επωφεληθούν από την πρακτική της γιόγκα (Σφακιανάκη, 2023: 27-28). Σύμφωνα με τον Tokarski (2004), όλο και περισσότερο οι σύγχρονες κοινωνίες στοχεύουν στην αύξηση της συμμετοχής των ηλικιωμένων στα σπορ και σε ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας. Παρ όλη όμως αυτή την έμφαση που δίνεται στη συζήτηση σχετικά με την συμμετοχή της τρίτης ηλικίας στα σπορ και τα υποτιθέμενα οφέλη που προσφέρει, η αλήθεια είναι ότι τα σπορ δεν αποτελούν μέρος της καθημερινότητας της πλειοψηφίας των ηλικιωμένων (Tokarski, 2004: 99-101).

Τα τελευταία χρόνια η ομάδα των ηλικιωμένων αυξάνεται πληθυσμιακά παγκοσμίως, μεγαλώνει η ανάγκη να επιτευχθεί καλύτερη ποιότητα ζωής στις μεγαλύτερες ηλικίες. Επιπλέον σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε τον Jenkin και τους συνεργάτες του (2017), με τίτλο «Sports and aging», σχετικά με τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε αθλητικές δραστηριότητες, προκύπτει ότι η καλή υγεία αντιπροσωπεύει κρίσιμο παράγοντα για την ενεργό συμμετοχή τους σε αυτές, ενώ η κακή φυσική κατάσταση αποτελεί εμπόδιο για την συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες (Jenkin at al., 2017: 4). Ακόμη η

πρόσφατη έρευνα των Adipratama, Indriastuti και Julianti (2024), μελέτησε την επίδραση της γιόγκα και σωματικών ασκήσεων για ηλικιωμένους διαπίστωσε ότι και τα δύο έχουν θετικές επιπτώσεις στην ισορροπία των ηλικιωμένων (Adipratama, Indriastuti, & Julianti, 2024: 30). Παρόμοιο συμπέρασμα παρατηρούμε και στην έρευνα Farinatti, P., Rubini, E., Silva, E., & Vanfraechem, J. (2014) όπου συγκρίνεται η ευλυγισία των ηλικιωμένων που ασκούνται στην γιόγκα με τους ηλικιωμένους που ασκούνται στην καλλισθαινική γυμναστική και οι πρώτοι φαίνεται να υπερτερούν. Επιπροσθέτως οι μελέτες των Patil, S. G., Aithala, M. R., & Das, K. K. (2015) και Permana, B., Lindayani, L., Hendra, A., & Juniarni, L. (2020) παρουσιάζουν οφέλη της γιόγκα σε υπέρτασικά άτομα και σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα αρτηριακής σκλήρυνσης (Patil, Aithala, & Das, 2015 : Permana, Lindayani, Hendra, & Juniarni, 2020) Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν την κρίσιμη σχέση μεταξύ υγείας και δραστηριοτήτων σε μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες.

Πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν την γιόγκα στην τρίτη ηλικία και ενσωματώνουν την πρακτική αυτή στην καθημερινή τους ζωή για διάφορους λόγους όπως η φυσική και ψυχολογική ευεξία, για ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης αλλά και για πνευματική σύνδεση με τον εαυτό. Η εργασία αυτή αφορά το βίωμα του σώματος και τις αντιλήψεις γυναικών που κάνουν γιόγκα στο νησί της Ρόδου στο πλαίσιο του επερχόμενου γήρατος. Οι ηλικίες των γυναικών που έδωσαν τις συνεντεύξεις ήταν από 55 χρονών έως 66 χρονών. Παρακάτω αναλύονται λεπτομερώς οι στόχοι και η διαδικασία που ακολουθήθηκαν.

3. ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΟΓΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΩΣ ΕΝΣΩΜΑΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

3.1. Η γιόγκα ως τεχνική σώματος

Σύμφωνα με τον Marcel Mauss, με τον όρο «τεχνικές σώματος» νοείται ο παραδοσιακός τρόπος που οι άνθρωποι σε κάθε κοινωνία χρησιμοποιούν το σώμα τους. Σε κάθε κοινωνία τα άτομα εκπαιδεύονται και μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το σώμα τους με συγκεκριμένους τρόπους (Mauss, 2004: 187). Ο Mauss δίνει τα παραδείγματα της κολύμβησης, του περπατήματος κ άλλων τεχνικών σώματος οι οποίες διαφέρουν από κοινωνία σε κοινωνία ή και από γενιά σε γενιά (Mauss, 2004: 188). Αναφέρεται στον όρο «habitus» – «έξη» (συνήθεια) για τονίσει ότι αυτές οι έξεις διαφέρουν στα άτομα ανάλογα με την κοινωνία, την εκπαίδευση και την μόδα που ακολουθούν (Mauss, 2004: 193). Οι τεχνικές του σώματος θα μπορούσαν να ταξινομηθούν με βάση το φύλο, την ηλικία, την αποδοτικότητα, και την μεταβίβαση τους (τις παραδόσεις) (Mauss, 2004: 201-203).

Σύμφωνα με την παραπάνω θεωρία του Marcel Mauss η γιόγκα είναι μια τεχνική σώματος. Όπως θα δούμε παρακάτω, η γιόγκα είναι μια παραδοσιακή τεχνική σώματος που προέρχεται από την Ινδία και εξαπλώθηκε παγκοσμίως ως μια νεωτερική σωματική πρακτική (Τοπαλίδου, 2020: 13-14). Δηλαδή, η τεχνική αυτή χρησιμοποιήθηκε με διαφορετικό τρόπο παλιότερα στην Ινδία και διαφορετικά στην σύγχρονη εποχή στις δυτικές κοινωνίες. Επιπλέον, στην ινδική παραδοσιακή της μορφή της η γιόγκα απευθυνόταν κυρίως σε Ινδούς άνδρες ενώ στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στις γυναίκες (Siegel, 2023: 8). (Αυτή η έμφυλη διάσταση στη γιόγκα παρουσιάζει ενδιαφέρον και στο τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας έρευνες θα παρουσιαστούν οι απόψεις των συνεντευξιαζόμενων για το θέμα αυτό.)

3.2. Θεωρία του Pierre Bourdieu για τις έξεις και τα πεδία - Το πεδίο της γιόγκα

Οι όρος της έξης (habitus) και ο όρος του κοινωνικού πεδίου κατέχουν κεντρική θέση στο έργο του Pierre Bourdieu. Η έξη και το πεδίο είναι οι δύο όψεις της κατασκευασμένης κοινωνικής πραγματικότητας. Όπως δηλώνει ο ίδιος, η έξη είναι η ιστορία που έγινε σώμα και το πεδίο η ιστορία που έγινε πράγμα (Bourdieu, 1994: 63).

Τα πεδία συνιστούν δομημένους χώρους θέσεων. Οι θέσεις αυτές είναι χαρακτηριστικές του συγκεκριμένου πεδίου. Παρ' όλες τις διαφορές μεταξύ των διαφορετικών πεδίων, όλα τα πεδία διέπονται από γενικούς νόμους. Η θεωρία κοινωνικών πεδίων μας επιτρέπει να μην περιπτωσιολογούμε αλλά ούτε και να βασιζόμαστε σε μια 'κενή' θεωρία. Η θεωρία αυτή, μας επιτρέπει να συσχετίσουμε ευρύτερες κοινωνικές δομές (Bourdieu, 1994: 64).

Οι έξεις είναι πολύ πιο σημαντικές και καθοριστικές σε σχέση με τους νόμους και τους κανόνες μιας κοινωνίας, τους οποίους επεξεργαζόμαστε γνωστικά. Οι έξεις δεν αφορούν την σχέση με κάτι εξωτερικό όπως οι νόμοι αλλά συνδέονται άμεσα με την συγκρότηση του ατόμου ως ταυτότητα. Παρόλα αυτά, για το Bourdieu, η έξη δεν καθορίζει πλήρως το άτομο. Του θέτει μεν κάποια όρια στις δράσεις του αλλά τα άτομα έχουν την δυνατότητα ελευθερίας σε σκέψεις και πράξεις και αναπτύσσουν στρατηγικές μεγιστοποίησης του οφέλους τους (Λελεδάκης, 2006: 437).

Κατά αυτόν τον τρόπο, το πεδίο της γιόγκα είναι ένας δομημένος χώρος θέσεων ο οποίος διέπεται από γενικούς νόμους των πεδίων. Νόμους των πεδίων πνευματικής αναζήτησης(παραδοσιακή μορφή) αλλά και νόμους των πεδίων των αθλητικών δραστηριοτήτων (στις σύγχρονες κοινωνίες) (Τοπαλίδου, 2020). Όπως θα παρατηρήσουμε το πεδίο αυτό δεν είναι ξεκάθαρα σωματικό αλλά εμπεριέχει πνευματικά στοιχεία. Τα άτομα εντάσσονται σε διάφορα πεδία σύμφωνα με τις έξεις τους. Τα τελευταία χρόνια το πεδίο της γιόγκα έχει διευρυνθεί σε παγκόσμια κλίμακα.

3.3 Η βιοεξουσία του Foucault και ο ρόλος της γιόγκα

Σύμφωνα με το έργο του Michel Foucault έχει αλλάξει ο τρόπος που λειτουργεί η εξουσία. Ενώ παλιότερα η εξουσία επιβάλλονταν με την δύναμη του θανάτου, στην σύγχρονη εποχή, στις καπιταλιστικές κοινωνίες, η εξουσία παίρνει την μορφή βιοεξουσίας όπου η ζωή βρίσκεται στο επίκεντρο της εξουσίας. Τα άτομα πλέον κατανέμονται σε ένα πεδίο αξίας και χρησιμότητας και η τεχνολογία εξυπηρετεί το σώμα και την ζωή. Η ζωή για πρώτη φορά περνάει ως ένα βαθμό στο πεδίο ελέγχου της γνώσης και της εξουσίας. (Foucault, 2011: 163-168). στο έργο του 'Ιστορία της σεξουαλικότητας' (2011) υποστήριξε ότι από τον 17ο αιώνα και μετά η εξουσία πάνω στην ζωή παίρνει δύο μορφές. Από την μία σχετίζεται με την πειθάρχηση του σώματος ως μηχανής (αύξηση των δυνάμεων και ικανοτήτων για

περισσότερη παραγωγικότητα) και από την άλλη σχετίζεται με τον έλεγχο του πληθυσμού (γεννήσεις, θνησιμότητα, υγεία, μακροζωία)(Ζαϊμάκης, Φουρναράκη, 2015: 119-120).

Βάση των παραπάνω, μπορούμε να συνδέσουμε την γιόγκα με την σύγχρονη κατανόηση της εξουσίας και της ζωής. Η γιόγκα (όπως και άλλες παρόμοιες τεχνικές σώματος) στοχεύει σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής και μετατρέπεται σε πρακτική καθοδηγούμενης αυτοβελτίωσης, δηλαδή μορφοποίησης του σώματος. Η γιόγκα επιδιώκει την αυτοφροντίδα, τη φροντίδα του σώματος και του νου. Εντάσσεται έτσι αντικειμενικά στο ρεπερτόριο των καθημερινών βιο-πρακτικών, ως ένα εργαλείο που αποσκοπεί στον έλεγχο και τη βελτίωση της ζωής.

4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.1. Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της παρακάτω έρευνας είναι να αναδείξει τον τρόπο που οι γυναίκες της Ρόδου βιώνουν το σώμα τους κατά τα το επερχόμενο γήρας μέσα από την πρακτική άσκηση της γιόγκα. Η έρευνα επιχείρησε να διερευνήσει τα συναισθήματα των γυναικών απέναντι στην πρακτική της γιόγκα, τα οφέλη που βιώνουν στο σώμα και στην ψυχολογία τους και τις αντιλήψεις τους για την άσκηση της γιόγκα αναφορικά με το πέρασμα των χρόνων και την ωρίμανση του σώματος τους. Ακόμη δόθηκε έμφαση στο τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους σε σύγκριση με συνομήλικα άτομα που είτε δεν ακολουθούν καμιά σωματική δραστηριότητα, είτε δεν προτιμούν τη γιόγκα. Τέλος η έρευνα διερεύνησε τις απόψεις των γυναικών για την έμφυλη διάσταση στη γιόγκα και τις πιθανές αιτίες της απόστασης του αντίθετου φύλου από την πρακτική αυτή.

Για τον σκοπό της έρευνας κρίθηκε κατάλληλο να ακολουθηθεί ποιοτική μεθοδολογία, καθώς προσφέρει μια υποκειμενική λεπτομερή και ολιστική οπτική για βίωμα της συγκεκριμένης υπό εξέταση εμπειρίας. Η ποιοτική έρευνα εστιάζει στον τρόπο που τα υποκείμενα βιώνουν τα γεγονότα καθώς και στο νόημα που δίνουν σε αυτά (Ισαρη & Πουρκός, 2015: 13). Η συγκεκριμένη έρευνα στοχεύει στην κατανόηση του νοήματος που δίνουν οι συνεντευξιαζόμενες στην πρακτική της γιόγκα και πώς την βιώνουν σχετικά με την ηλικία τους και το επερχόμενο γήρας.

Η γιόγκα στις μεγαλύτερες ηλικίες αναδεικνύεται ως ένα πολύτιμο εργαλείο για τις γυναίκες τις Ρόδου κατά την διάρκεια της μετάβασης τους στο γήρας. Η έρευνα ανέδειξε όχι μόνο την σημασία της γιόγκα στην σωματική υγεία και επίσης πώς η πρακτική αυτή επηρεάζει τα συναισθήματα και την ψυχολογία των γυναικών. Η προσέγγιση της συγκεκριμένης έρευνας διαμορφώνει μια εικόνα για τον τρόπο που η γιόγκα επηρεάζει την εμπειρία και την αντίληψη των γυναικών κατά το επερχόμενο γήρας.

4.2. Υλοποίηση της Έρευνας

Αρχικά ορίστηκε το θέμα της έρευνας και στη συνέχεια με την μέθοδο της σκόπιμης τυχαίας δειγματοληψίας ορίστηκε το επιθυμητό δείγμα για τις συνεντεύξεις. Επιλέχθηκε ένα μικρό

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

δείγμα οκτώ γυναικών άνω των 55 ετών και έως 66 ετών, οι οποίες κατοικούν μόνιμα στο νησί της Ρόδου και ακολουθούν ως χόμπι την γιόγκα, Για το σκοπό της έρευνας κρίθηκε σημαντικό το δείγμα να είναι αξιόπιστο σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα και κυρίως το πως βιώνεται η πρακτική της γιόγκα στο πλαίσιο του επερχόμενου γήρατος, και όχι αντιπροσωπευτικό ενός μεγάλου πληθυσμού ή γενικεύσιμο (Ισαρη & Πουρκός, 2015: 83).

4.3. Ερευνητική τεχνική

Ο τύπος των συνεντεύξεων που χρησιμοποιήθηκαν είναι ημιδομημένες συνεντεύξεις εις βάθος (Ισαρη- Πουρκός, 2015: 97). Δημιουργήθηκε ένας οδηγός συνεντεύξεων (Παράρτημα Α) με ερωτήσεις για τα επιθυμητά θέματα προς συζήτηση. Οι ερωτήσεις ήταν ανοιχτού τύπου με στόχο την ανάπτυξη λεπτομερών απαντήσεων. Όπου κρίθηκε απαραίτητο έγιναν διευκρινήσεις των ερωτήσεων και αλλαγές στην σειρά με την οποία τέθηκαν.

Οι συνεντεύξεις ολοκληρώθηκαν στο χρονικό διάστημα μεταξύ 7 Σεπτεμβρίου και 4 Οκτωβρίου 2023 στη Ρόδο. Έπειτα ακολούθησε η απομαγνητοφώνηση τους, η οποία σε ορισμένες περιπτώσεις όπου η ελληνική γλώσσα δεν ήταν η μητρική, χρειάστηκε περισσότερο χρόνο. Για δεοντολογικούς λόγους χρησιμοποιήθηκαν ψευδώνυμα και αποκρύπτονται ή γενικεύονται προσωπικές πληροφορίες που μπορούν να προσδιορίσουν την ταυτότητα των γυναικών που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις.-

4.4. Το δείγμα

Οι πέντε από αυτές τις γυναίκες κατάγονται από χώρες τις Βορειοκεντρικής Ευρώπης αλλά ζουν αρκετά χρόνια στην Ρόδο. Όλες ασχολούνται με την γιόγκα για μεγάλο χρονικό διάστημα το οποίο κυμαίνεται από 4 έως και 14 χρόνια. Αν και η ηλικιακή ομάδα που πήρα τις συνεντεύξεις ήταν συγκεκριμένα άνω των 55 ετών, προσπάθησα να εντάξω στο δείγμα τόσο ηλικίες κοντά σε αυτό το όριο (55 ετών) όσο και μακριά από αυτό (είχα πρόσβαση έως 64 ετών).

Έχω ολοκληρώσει σπουδές ιδιωτικού τίτλου Γιόγκα το 2014 και από τότε ασχολούμαι επαγγελματικά με αυτό στη Ρόδο, όλο τον χρόνο. Όλες τις συνεντευξιαζόμενες τις γνώριζα πριν την έρευνα. Με ορισμένες γνωριστήκαμε όταν ξεκίνησαν να παρακολουθούν τα μαθήματα μου, ενώ με άλλες γνωριστήκαμε αρκετά χρόνια πριν, όταν παρακολουθούσαμε

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

μαθήματα γιόγκα από τον δάσκαλό μου στην Ρόδο. Με μία από αυτές τις γυναίκες διατηρώ περισσότερο φιλική σχέση η οποία εκτείνεται πέρα από το πεδίο των μαθημάτων γιόγκα.

Δεν δυσκολεύτηκα να βρω το δείγμα και να πάρω τις συνεντεύξεις. Τα δείγματα θα μπορούσε να είναι και μεγαλύτερα αλλά λόγω των χαρακτηριστικών της ποιοτικής έρευνας και εξαιτίας του περιορισμένου χρόνου για την εκπόνηση της, κρίθηκε ικανοποιητικός ο αριθμός των 8 συνεντεύξεων. Οι γυναίκες αυτές ήταν πρόθυμες να μου δώσουν τις συνεντεύξεις αν και σε ορισμένες υπήρχε το αίσθημα του άγχους και της ντροπής για την μαγνητοφώνηση. Επίσης, κάποιες ένιωθαν ντροπή για γραμματικά ή συντακτικά λάθη που κάνουν επειδή η ελληνική δεν είναι η μητρική τους γλώσσα.

Όλες οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης είτε στο σπίτι των συνεντευξιζομένων, είτε στο χώρο όπου κάνουμε μαθήματα γιόγκα σε ένα ξενοδοχείο, είτε στο καφέ του ξενοδοχείου σε σημείο πιο απόμακρο από τους υπόλοιπους πελάτες. Δεν υπήρχα ηχητικές ή άλλες αποσπάσεις κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων. Πριν από κάθε συνέντευξη δίνονταν στις συνεντευξιζόμενες να υπογράψουν το έντυπο συγκατάθεσης (Παράρτημα) όπου ενημερωνόταν λεπτομερώς για το θέμα και το σκοπό της ερευνάς που θα συμμετείχαν. Η συμμετοχή τους στις συνεντεύξεις ήταν εθελοντική.

4.5. Προφίλ Συνεντευξιζόμενων

Παρακάτω δίνεται μια σύντομη παρουσίαση των γυναικών που έδωσαν τις συνεντεύξεις καθώς και πληροφορίες για τον τόπο και το κλίμα που επικράτησε την διάρκεια της συνέντευξης.

Έλενα

Η Έλενα είναι 66 χρονών κατάγεται από χώρα της Δυτικής Ευρώπης, έχει τελειώσει τριτοβάθμια εκπαίδευση και εργαζόταν ως καθηγήτρια της μητρικής της γλώσσας στο Δίγλωσσο σχολείο της Ρόδου. Με την Έλενα γνωριζόμαστε αρκετά χρόνια από την γιόγκα. Είχαμε ξεκινήσει και οι δύο μαθήματα γιόγκα με τον ίδιο δάσκαλο. Εγώ λίγο αργότερα έκανα την εκπαίδευση δασκάλων γιόγκα. Όταν ο δάσκαλος μας έφυγε από την Ρόδο η Έλενα συνέχισε τα μαθήματα μαζί μου. Ήταν δεκτική όταν της ζήτησα συνέντευξη και κανονίσαμε άμεσα να γίνει η συνέντευξη στο σπίτι της. Ήταν η πρώτη φορά που πήγαινα εκεί. Το σπίτι

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

ήταν ολοκαίνουριο και πανέμορφο λίγο πιο έξω από το κέντρο της Ρόδου. Πήγα νωρίς το μεσημέρι. Ήταν μια μέρα ηλιόλουστη και ζεστή. Καθίσαμε μέσα όπου υπήρχε κλιματισμός. Μου πρόσφερε νερό με λεμόνι και τζίντζερ που έφτιαξε η ίδια. Υπήρχε απόλυτη ησυχία στον χώρο και η Έλενα φάνηκε άνετη με την διαδικασία της συνέντευξης.

Θάλεια

Η Θάλεια είναι 63 χρονών, κατάγεται από την Ρόδο, έχει τελειώσει δευτεροβάθμια εκπαίδευση και έκανε κάποια μαθήματα ψυχολογίας σε ιδιωτική σχολή αλλά δεν ασχολήθηκε ποτέ επαγγελματικά με αυτό. Είχε ανοίξει μια μικρή επιχείρηση στη Ρόδο που μόλις είχε πουλήσει για να ξεκουραστεί. Γνωρίζομαστε αρκετά χρόνια από την γιόγκα αλλά έχουμε αποκτήσει και μια φιλική σχέση πέρα από αυτό. Αποφασίσαμε να μου δώσει την συνέντευξη στον χώρο αυτό μετά το μάθημα γιόγκα. Ήταν αργά το απόγευμα και είχε σχεδόν σκοτεινιάσει. Η Θάλεια ήταν λίγο αγχωμένη με την διαδικασία της ηχογράφησης και απευθυνόταν προς το κινητό που ηχογραφούσε. Της πρότεινα να είναι πιο άνετη και να απευθύνεται σε έμενα αλλά μου είπε ότι έτσι συγκεντρώνεται καλύτερα σε αυτά που θέλει να πει και συνεχίσαμε έτσι.

Άννα

Η Άννα είναι 60 χρόνων και κάνει γιόγκα τα τελευταία 4 χρόνια. Κατάγεται από χώρα της Δυτικής Ευρώπης αλλά μένει στην Ρόδο αρκετά χρόνια. Είναι έγγαμη με 2 ενήλικα παιδιά. Με τον σύζυγό της είχαν μια οικογενειακή επιχείρηση. Κάναμε την συνέντευξη πρωινή ώρα στην καφετέρια του ξενοδοχείου που κάνουμε τα μαθήματα γιόγκα. Αν και είχε όμορφη μέρα, καθίσαμε μέσα για περισσότερη ησυχία. Ήταν πρόθυμη να δώσει συνέντευξη και να μιλήσει μαζί μου για την εμπειρία της με την γιόγκα.

Αναστασία

Η Αναστασία κατάγεται από χώρα της Δυτικής Ευρώπης και είναι 63 χρονών. Είναι διαζευγμένη και ζει με τον γιο της. Έχει τελειώσει δευτεροβάθμια εκπαίδευση, γνωρίζει αρκετές ξένες γλώσσες και εργάζεται σε γραφείο τουρισμού. Ξεκίνησε γιόγκα πριν 4 χρόνια. Το χειμώνα που δεν εργάζεται είναι πολύ συνεπής στα μαθήματα, ενώ το καλοκαίρι συνήθως κάνει ένα μικρό διάλειμμα από αυτά. Είχα να την δω αρκετές βδομάδες γιατί λόγω δουλείας και ζέστης είχε σταματήσει για λίγο. Όταν έμαθε από την φίλη της την Άννα ότι είχαμε κανονίσει να μου δώσει συνέντευξη, μου τηλεφώνησε και με ρώτησε αν θα με βόλευε να

Τερζάκη Ευθυμία, Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας

πάρω και από αυτήν την ίδια μέρα αμέσως μετά. Εγώ συμφώνησα και δώσαμε το ραντεβού μας στην καφετέρια του ξενοδοχείου που κάνουμε γιόγκα 45 λεπτά μετά το ραντεβού με την Άννα. Η μέρα ήταν όμορφη αλλά καθίσαμε μέσα, για περισσότερη ησυχία σε ένα γωνιακό καναπέ.

Δώρα

Η Δώρα είναι 55 χρονών και κατάγεται από πόλη της Βόρειας Ελλάδας. Έχει τελειώσει δευτεροβάθμια εκπαίδευση και φοιτά σε ένα ΑΕΙ της Ρόδου. Εργάζεται σε γραφείο ως δημοτικός υπάλληλος Ρόδου. Είναι διαζευγμένη με δύο ενήλικα, πλέον, παιδιά. Κάνει γιόγκα πάνω από 10 χρόνια με διακοπές. Της πήρα την συνέντευξη στο χώρο το ξενοδοχείου όπου κάνουμε γιόγκα, μετά από ένα απογευματινό μάθημα. Ήμασταν μόνες στον χώρο αυτό, όποτε υπήρχε αρκετή ησυχία.

Δήμητρα

Η Δήμητρα είναι 62 χρονών. Κατάγεται από χώρα της Δυτικής Ευρώπης και κατοικεί στην Ρόδο αρκετά χρόνια. Είναι έγγαμη με ένα ενήλικα γιο. Έχει τελειώσει ιδιωτική σχολή και δούλευε σεξόν σε ξενοδοχείο. Πέρσι ξεκίνησε την σύνταξη της. Εγώ την είχα γνωρίσει πριν αρκετά χρόνια, όταν κάναμε μαθήματα γιόγκα με τον ίδιο δάσκαλο. Η Δήμητρα μένει λίγο πιο έξω από το κέντρο της Ρόδου, κοντά στην φύση. Την συνέντευξη την πήρα ένα ηλιόλουστο πρωινό στο σπίτι της, στο κήπο της. Μέσα στο σπίτι βρισκόταν ο σύζυγός της. Κατά την διάρκεια της συνέντευξης δεν υπήρχαν αντιπερισπασμοί.

Ρούλα

Η Ρούλα είναι 58 χρονών και η οικογένεια της καταγόταν από χώρα της Δυτικής Ασίας. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Ρόδο. Ανήκει σε μουσουλμανική μειονότητα και ο πατέρας της και ο άντρας της ήταν αρκετά συντηρητικοί στις απόψεις τους. Έχε τελειώσει πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Έχει δυο ενήλικα παιδιά. Ο άντρας της απεβίωσε πριν χρόνια. Για την συνέντευξη πήγα ένα πρωί στο σπίτι της. Ήταν όμορφη και ζεστή μέρα προς το τέλος του Σεπτεμβρίου.

Μαρία

Η Μαρία είναι 57 χρονών. Κατάγεται από χώρα της Δυτικής Ευρώπης και είναι μητέρα δύο ενήλικων κοριτσιών. Ζει αρκετά χρόνια στην Ρόδο. Είχε τελειώσει μια τουριστική σχολή

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

στην χώρα καταγωγής της και δουλεύει σε ένα μεσιτικό γραφείο στη Ρόδο. Την γνώρισα στην γιόγκα πριν περίπου 10 χρόνια. Είναι πολύ τακτική στο πρόγραμμα της. Κάνει δυο φορές την εβδομάδα και πολύ σπάνια θα απουσιάσει από το μάθημα. Η συνέντευξη έγινε ένα απόγευμα μετά το μάθημα στον χώρο όπου κάνουμε το μάθημα στο ξενοδοχείο. Είχε πλέον σκοτεινιάσει. ήμασταν μόνες στον χώρο αυτό και δεν υπήρξε κάποιος αντιπερισπασμός

Από τα παραπάνω στοιχεία μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το δείγμα μας αποτελείται από γυναίκες που ανήκουν κυρίως σε μεσαία καλλιεργημένα κοινωνικά στρώματα. Οι περισσότερες είναι Ευρωπαίες και δεν φαίνεται να αντιμετωπίζουν κάποιο σοβαρό κοινωνικό-οικονομικό πρόβλημα. Έχοντας υπόψιν, το κοινωνικό -οικονομικό πλαίσιο ζωής των συμμετεχουσών μπορούμε να κατανοήσουμε ίσως καλύτερα τα στοιχεία που αναδεικνύονται από την ανάλυση των συνεντεύξεων.

4.6. Θεματική ανάλυση

Μετά την λεπτομερή απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων ακολούθησε μελέτη και εξέταση των κειμένων των συνεντεύξεων. Εντοπίστηκαν και υπογραμμίστηκαν λέξεις κλειδιά και προτάσεις με μεγάλη σημασία για το θέμα τις έρευνας. Στην συνέχεια λαμβάνοντας υπόψιν τα θέματα και τους προβληματισμούς που αναδείχθηκαν από τις συνεντεύξεις, δημιουργήθηκαν κωδικοί. Οι κωδικοί αυτοί αναφέρονται σε συγκεκριμένα νοήματα που δόθηκαν σε αποσπάσματα των συνεντεύξεων (Ισαρη- Πουρκός, 2015: 117-118). Ακολούθησε η αναζήτηση των θεματικών ενοτήτων σύμφωνα με τους κωδικούς. Αναδείχθηκαν τα βασικά θέματα και υποθέματα βάσει των οποίων το εμπειρικό υλικό κατανεμήθηκε σε ενότητες και υπό-ενότητες, η παράθεση των οποίων ακολουθεί.

5. Η ΓΙΟΓΚΑ ΩΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΓΗΡΑΣ

5.1. Η είσοδος στον κόσμο της γιόγκα

Στα παρακάτω αποσπάσματα θα αναφερθούμε στην είσοδο των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα στο κόσμο της γιόγκα. Οι γυναίκες μίλησαν για τους λόγους που αποφάσισαν να ξεκινήσουν γιόγκα, τι και ποιος τους παρακίνησε να δοκιμάσουν αυτή την μορφή άσκησης και τις απόψεις τους σχετικά με το συνδυασμό της γιόγκα με άλλες μορφές άσκησης. Από τις συνεντεύξεις αναδείχτηκε ότι οι συμμετέχουσες από τα πρώτα μαθήματα γιόγκα την ερμήνευσαν ως κάτι το διαφορετικό από άλλες μορφές άσκησής που είχαν δοκιμάσει παλιότερα. Μίλησαν για το βίωμα της πρακτικής της γιόγκα ως χρόνο αφιερωμένο στον εαυτό τους.

5.1.1 Τα πρώτα βήματα στη Γιόγκα

Η πρώτη ερώτηση της συνέντευξης ήταν «Πως αποφάσισες να ξεκινήσεις μαθήματα γιόγκα;». Οι απαντήσεις των γυναικών αναδεικνύουν διάφορες και προσωπικές αιτίες που τις οδήγησαν να ξεκινήσουν μαθήματα γιόγκα. Για παράδειγμα αναφέρονται σε προβλήματα υγείας, συστάσεις από κοντινά πρόσωπα, ελευθερία χρόνου, προτίμηση σε αυτό το είδος σωματικής άσκησης κ.α.

Η Έλενα αναφέρει ότι ξεκίνησε σε μια περίοδο που τα παιδιά της ήταν πλέον μεγάλα και είχε χαλαρώσει από τις έντονες οικογενειακές υποχρεώσεις:

Ήταν πιο χαλαρά με τα παιδιά, με την προσωπική μου ζωή, που δεν είχα κάνει χρόνια τίποτε.. και ένιωσα ότι κάτι ήθελα να κάνω (Έλενα)

Η Θάλεια ξεκίνησε μαθήματα γιόγκα προκειμένου να βρει ένα τρόπο άσκησης και χαλάρωσης λόγω ενός προβλήματος υγείας που αντιμετώπιζε:

Ξεκίνησα μαθήματα γιόγκα πριν από 10 περίπου χρόνια με αφορμή ένα πρόβλημα υγείας που είχα τότε, ψάχνοντας να βρω μια έναν τρόπο άσκησης αλλά και χαλάρωσης συγχρόνως (Θάλεια)

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Η Άννα αναφέρει την παρότρυνση από φιλικό πρόσωπο καθώς και το ότι ήταν σε μια περίοδο της ζωής της που ήθελε να κάνει κάτι για τον εαυτό της:

Δεν ήταν ακριβώς μια απόφαση.. ήταν κάποιες φίλες μου, είχαν... κάναν γιόγκα... και λόγο αυτό ας πούμε. Δεν το επέλεξα, έτσι τόσο πολύ. Βέβαια ήταν μια φάση στη ζωή μου, ότι ήθελα να επιλέξω να κάνω κάποια πράγματα πλέον για μένα. Και λέω ας το δοκιμάσω. Και μου βγήκε πολύ καλό. Το αγάπησα, δεν ξέρω... το είχα πολύ ανάγκη. Μουκανε καλό. (Άννα)

Η Δώρα προτίμησε την γιόγκα από άλλα είδη άσκησης:

Καταρχήν μου άρεσε πάντα να αθλούμαι και να κάνω κάτι για τον εαυτό μου και θεώρησα ότι η γιόγκα μου ταιριάζει γιατί δεν είμαι πολύ της αντοχής, δεν μπορώ την κυκλική άσκηση, δεν αντέχω το τρέξιμο κτλ. Οπότε μου άρεσε περισσότερο για να έχω ευλυγισία, να ισορροπία, να αισθάνομαι καλύτερα εγώ γενικότερα.(Δώρα)

Η Δήμητρα ξεκίνησε για πιλάτες αλλά δοκίμασε την γιόγκα και της άρεσε:

Ήτανε τυχαίο... λίγο... πήγαινα για πιλάτες κάπου σε μια σχολή χορού τότε. Πριν πολλά χρόνια, 14-15, ξεκίνησα. Και ήταν κάθε 2 εβδομάδες, κάθε 2 εβδομάδες έκανε μάθημα ένας κύριος. Έτσι λίγο, να γνωρίσουμε τη γιόγκα και μου άρεσε πολύ και έμεινα. (Δήμητρα)

Τέλος, η Ρούλα και η Μαρία αναφέρουν την παρότρυνση από συγγενικό/ φιλικό πρόσωπο:

Με παρότρυνε η κόρη μου που είχε την εμπειρία εκείνη. Θετική εμπειρία για αυτό με παρότρυνε. (Ρούλα)

Ξεκίνησα βασικά γιατί μου την είχε πει μια φίλη μου που έκανε γιόγκα και μου είπε να έρθω μαζί της να δοκιμάσω κάτι διαφορετικό από το γυμναστήριο που είχα... που πήγαινα αρκετά χρόνια και πράγματι δεν είδα κάποιο.. ήθελα να γυμνάσω περισσότερο το σώμα μου ένιωθα ότι κάπου... υπήρχε κάποια έλλειψη. Χρειαζόμουν κάτι πιο δυνατό. (Μαρία)

Από τις παραπάνω απαντήσεις μπορεί να συμπεράνει κανείς ότι οι αφηγήτριες ξεκίνησαν την γιόγκα για πολλαπλούς και ποικίλους λόγους, προσφέροντας ένα ευρύ φάσμα κινήτρων και επιθυμιών για την συμμετοχή τους στην πρακτική αυτή. Υπάρχει ωστόσο ένα κοινό μοτίβο, η μετάβαση από ένα άλλο είδος άθλησης με την παρότρυνση ενός φιλικού ή συγγενικού

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

προσώπου. Η γιόγκα είναι μια εκδοχή του κόσμου των σπορ και της σύγχρονης αθλητικής κουλτούρας.

5.1.2. Συνδυασμός γιόγκα με άλλα είδη γυμναστικής

Στην προσπάθεια για μια βαθιά κατανόηση του προφίλ των ατόμων που ακούν την γιόγκα ως χόμπι κρίθηκε σημαντικό να ερωτηθούν αν πιστεύουν ότι η γιόγκα μπορεί να συνδυαστεί και με άλλα είδη σωματικής άσκησης. Η Θάλεια πιστεύει ότι η γιόγκα θα μπορούσε να συνδυαστεί με κάτι σχετικά όμοιο όπως το πιλάτες ή το ται τσι:

Η αλήθεια είναι ότι έχω δοκιμάσει μόνο πιλάτες. Και νομίζω ότι αυτά τα δύο θα μπορούσαν να συνδυαστούν. Είναι επίσης κάποιες από τις ασκήσεις της γιόγκα, επειδή παλιότερα έκανα ται τσι, κάποιες από τις ασκήσεις γιόγκα μου θυμίζουν τις ασκήσεις του Τάι Τσι, δηλαδή ίσως ναι, μπορεί να συνδυαστεί με το Τάι Τσι, με τις πολεμικές τέχνες. (Θάλεια)

Η Άννα αναφέρει τους παραδοσιακούς χορούς:

Γιόγκα και την.. παραδοσιακούς χορούς. Ναι, αυτά είναι. Μ' αρέσει να διαβάζω. Και στο σπίτι μπορώ να πω ότι καμιά φορά έτσι τοποθετώ αυτά που έχουμε κάνει μάθημα στο.. στο μάθημά μας. (Άννα)

Η Αναστασία αναφέρει ότι έχει κάνει γυμναστική σε ομάδα του δήμου, της αρέσει αλλά φάνηκε αβέβαιη για το αν η γυμναστική με βαράκια της κάνει καλό. Επίσης ασχολείται με τους παραδοσιακούς χορούς και αναφέρει ότι της αρέσει όταν στο μάθημα του χορού είναι συγκεντρωμένη στην στιγμή και δεν σκέφτεται κάτι άλλο. Την συγκέντρωση αυτή αναζητά κανείς (και ίσως το πετυχαίνει) και στα μαθήματα γιόγκα:

...όταν πας γυμναστήριο.. εντάξει με τα βαράκια δεν ξέρω αν είναι τόσο καλό, και για τα γόνατα και αυτά. .δω.... ...έκανα γυμναστική σε ένα γυμναστήριο του δήμου που ήταν για γυναίκες και εκεί κάνουμε πολλά πράγματα.. αλλά όπως είπα με τα βαράκια και αυτά... Δεν ξέρω αν είναι και τόσο καλά. Αλλά νιώθεις και εκεί ότι δουλεύεις το σώμα σου. Οπότε νομίζω ότι είναι ωραία να κάνεις και γυμναστική μαζί με τη γιόγκα.... ...Ναι και ο χορός είναι καλή γυμναστική. Ιδρώνουμε και εκεί. Αλλά είναι πάρα πολύ ωραία γιατί φεύγεις με το μυαλό ότι δεν

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

σκέφτεσαι τίποτα. Δηλαδή, είσαι συγκεντρωμένη με αυτά που κάνεις εκείνη τη στιγμή.. Αυτό είναι καλό νομίζω, έτσι γενικά, για το μυαλό μας. (Αναστασία)

Η Δώρα πιστεύει ότι η γιόγκα μπορεί να συνδυαστεί με πολλά είδη γυμναστικής είτε ως προθέρμανση είτε ως αποθεραπεία. Φαίνεται να θεωρεί την γιόγκα πολύ σημαντική άσκηση η οποία μπορεί ακόμα και να συνεισφέρει σε άλλα είδη αθλητισμού/γυμναστικής:

Θεωρώ ότι είναι η βάση που πάνω σε αυτό μπορούν να προστεθούν πολλά είδη γυμναστικής. Ακόμα και σαν προθέρμανση ή μετά σαν αποθεραπεία σε άλλα αθλήματα που χρειάζονται διατάσεις για να... για αποθεραπεία τέλος πάντων να μην υπάρχουν τραυματισμοί. Ναι. Πιλάτες.. έχουν βγει πάρα πολλά τα τελευταία χρόνια, δεν τα γνωρίζω όλα.. αλλά για μένα είναι η βάση η γιόγκα και σίγουρα μπορούν να μπουν και άλλα είδη. (Δώρα)

Ενώ η Δήμητρα Ρούλα και Μαρία πιστεύουν ότι η γιόγκα συνδυάζεται καλά με σωματικές ασκήσεις όπως το περπάτημα, το κολύμπι και το ποδήλατο:

Εγώ κολυμπάω. Τακτικά. Δηλαδή αν όχι κάθε μέρα, πολλές.. όλο το χρόνο.. και το χειμώνα στη θάλασσα και περπατάω. Αυτά τα τρία πράγματα, νομίζω πάνε πολύ καλά μαζί. (Δήμητρα)

Πιστεύω ναι με ήπιες ασκήσεις σωματικές. Ναι, ναι, μπορεί να συνδυαστεί... ...Κολύμπι, κολύμπι, περπάτημα. Αυτά. (Ρούλα)

κάνω ναι, περπατάω πολύ, ποδήλατο πολύ. Σίγουρα το γιόγκα βοηθάει το σώμα κι έχεις πει πολύ δύναμη να κάνεις αλλά.. ποδήλατο.. αντέχεις πιο πολύ.. στο περπάτημα και ποδήλατο.. σου δίνει δύναμη δηλαδή, οπότε ναι, μπορείς να το συνδυάσεις. Ναι, εννοείται., (Μαρία)

Οι απαντήσεις των γυναικών προσφέρουν ενδιαφέρουσες προοπτικές σχετικά με το συνδυασμό της γιόγκα με άλλες μορφές σωματικής άσκησης. Οι γυναίκες δείχνουν ότι βλέπουν την γιόγκα ως ένα ευέλικτο και συμπληρωματικό μέσο που μπορεί να συνδυαστεί αρμονικά με άλλα είδη άσκησής. Από τις παραπάνω απαντήσεις μπορούμε να συμπεράνουμε ότι στο δείγμα μας υπήρξε μια τάση οι αφηγήτριες να συνδυάζουν την γιόγκα με ήπιες αερόβιες σωματικές ασκήσεις όπως περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι, παραδοσιακοί χοροί πιλάτες κ.α.

5.1.3. Γιόγκα: κάτι διαφορετικό από τις άλλες σωματικές ασκήσεις

Όπως αναφέραμε και στο θεωρητικό πλαίσιο της εργασίας η Siegel στην έρευνα της στη Βραζιλία διαπιστώνει ότι οι συνεντευξιαζόμενοι θεωρούν ότι η γιόγκα συμβάλει σε έναν κοινωνικό μετασχηματισμό. Δεν είναι απλά μια σωματική άσκηση αλλά συνεισφέρει στην αποδοχή και απελευθέρωση του εαυτού μέσα από τις ψυχοσωματικές στάσεις (Siegel, 2023: 13). Κάτι παρόμοιο αναδείχτηκε και από τις συνεντεύξεις. Φαίνεται ότι οι γυναίκες δεν θεωρούν την γιόγκα ως μια συνηθισμένη σωματική άσκηση παρόλο που την τοποθετούν στον κόσμο των σωματικών αθλητικών ενασχολήσεων με μια πολύ ευρεία έννοια.

Η Δήμητρα αναφέρει ότι η γιόγκα ήταν κάτι διαφορετικό, περισσότερο εσωτερικό από την «συνηθισμένη» γυμναστική. Επισημαίνει ότι η γιόγκα δεν περιορίζεται μόνο στην φυσική άσκηση, αλλά περιλαμβάνει και άλλες δραστηριότητες, όπως τραγούδια και διάβασμα, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία για το σώμα το μυαλό και τη σκέψη. Για την Δήμητρα η γιόγκα είναι μια φιλοσοφία:

Ήταν κάτι πολύ διαφορετικό από τα συνηθισμένα, από τις γυμναστικές συνήθως.. γιατί γυμναστική είναι μόνο το σώμα. Κάνεις τις ασκήσεις σου και... Αλλά η γιόγκα είναι και.. τραγουδούσαμε... Ε μας έλεγε για τα διάφορα, για το σώμα μας, για τη σκέψη μας, για το... και μου άρεσε όλο αυτό το πακέτο. Όχι μόνο μυς. Και εσωτερικά.. Αυτό που μου άρεσε πολύ... άμα ξεκινάς με τη γιόγκα είναι μια φιλοσοφία ολόκληρη. Δεν.. Διαβάζεις κιόλας. Όχι μόνο το μάθημα.

Διαβάζεις κάτι.. ότι μπορείς... στα περιοδικά ή στο Ίντερνετ, διαβάζεις και... σε βάζει σε μια άλλη σκέψη. (Δήμητρα)

Παρόμοια άποψη φαίνεται να έχει και η Ρούλα η οποία επισημαίνει ότι η γιόγκα εξελίχθηκε από μια απλή σωματική άσκηση σε κάτι πολύ σημαντικό για την ίδια. Αυτό υπογραμμίζει τον ρόλο της γιόγκα ως μιας εμπειρίας που περιλαμβάνει πολλές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης:

Θεώρησα ότι είναι μια απλή σωματική άσκηση, αρχικά, ώσπου εξελίχθηκε σε κάτι πολύ σημαντικό για μένα. (Ρούλα)

Και στο απόσπασμα από την συνέντευξη της Μαρίας συμπεραίνουμε ότι θεωρεί την γιόγκα ως μια διαφορετική μορφή άσκησης από τις υπόλοιπες που συνήθιζε να κάνει σε γυμναστήρια. Δηλώνει ότι αν και δεν κάνεις «μεγάλους μυς» με την γιόγκα, είναι πιο

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

δύσκολη μορφή άσκησης και έχει μεγάλα οφέλη και ιδιαίτερα για το σώμα της γυναίκας (Εμφυλα πρότυπα). Ακόμη, αναφέρεται σε ένα είδος γιόγκα που ονομάζεται ashtanga, η οποία σύμφωνα με την Μαρία απαιτεί πειθαρχία από τον ασκούμενο για να πετύχει τις σωματικές στάσεις και τεχνικές αναπνοής:

Εντάξει, στην αρχή θεωρούσε ότι ήτανε... εκεί που πήγαινα βασικά ήταν πιο πολύ σαν γυμναστήριο. Εκεί δεν ήταν γιόγκα, γιόγκα. Οπότε δεν το θεωρούσα πολύ δύσκολο, αλλά μετά με το καιρό κατάλαβα ότι επειδή δεν το έκανα σωστά, γι' αυτό. Τις ασκήσεις, την κάθε στάση. Γιατί εντάξει η δασκάλα δεν μας έδειχνε πως.. Όταν ξεκίνησα να πάω στον δάσκαλο γιόγκα κατάλαβα ότι.. πόσο δύσκολο είναι η γιόγκα, ειδικά το ashtanga τότε... οφέλη πολύ περισσότερο από το γυμναστήριο. Γιατί εντάξει, δεν κάνεις τους τεράστιους μυς που μπορείς να κάνεις στο γυμναστήριο και αυτό ταιριάζει τη γυναίκα πιο πολύ πιστεύω. Είναι ομοιόμορφο το σώμα... ...Μου άρεσε.. Εντάξει επειδή η ashtanga θέλει πειθαρχία.. και εγώ είμαι άνθρωπος.. είμαι πειθαρχική και μ' άρεσε αυτό την πειθαρχία και ήτανε αυστηρός ο δάσκαλος, γιατί ήθελε να τα κάναμε σωστά.. η κάθε στάση να ήτανε σωστή. Και έτσι, μάθαμε την.. πώς να σταθούμε, πώς να.. τις αναπνοές και μας μάθαινε βασικά πως πρέπει να είναι γιόγκα. (Μαρία)

Όλες αυτές οι απόψεις κατατείνουν ότι η γιόγκα γίνεται αντιληπτή από τις αφηγήτριες ως μια «διαφορετική» πρακτική από τα συνηθισμένα είδη σωματικής άσκησης, αναδεικνύοντας την ως μια «ολοκληρωμένη» πρακτική προωθεί την εσωτερική ευεξία και φιλοσοφική σκέψη. Πρόκειται ταυτόχρονα για σωματική πρακτική και πρακτική εαυτού.

5.1.4. Γιόγκα ως χρόνος αφιερωμένος στον ενσώματο εαυτό

Η Θάλεια και η Άννα αποδίδουν σημαντική αξία στον χρόνο που αφιερώνουν στην γιόγκα για τον ενσώματο εαυτό τους. Η Θάλεια περιγράφει την γιόγκα ως ένα δώρο για τον εαυτό της, ένα χρόνο κατά τον οποίο ξεχνάει όλα τα άλλα προβλήματα και εστιάζει στην άσκηση:

...Και η 1 ώρα της γιόγκα, 1 ώρα και της γιόγκα θεωρώ ότι είναι ένα δώρο για τον εαυτό μου, γιατί ξεχνάω όλα τα άλλα προβλήματα. Αυτό δηλαδή που είχε ξεκινήσει, όπως είχε ξεκινήσει στην αρχή συνεχίζει να παραμένει το ίδιο, αυτό το όφελος, το οποίο είναι ανεκτίμητο για μένα. Δηλαδή το ότι ξέρω ότι θα έρθω να κάνω την άσκηση, την άσκησή μου και συγχρόνως να συγκεντρωθώ στο σώμα μου χωρίς να σκέφτομαι τίποτα άλλο από τα δικά μου τα προβλήματα, είναι μεγάλο δώρο και βάλσαμο για μένα. (Θάλεια)

Κατά την άποψη της Άννας πολλές γυναίκες παραμελούν τον εαυτό τους εξαιτίας των πολλών υποχρεώσεων. Αναγνωρίζει την γιόγκα ως μία φροντίδα για τον ενσώματο εαυτό της

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

και υπογραμμίζει τα οφέλη όχι μόνο στην σωματική υγεία αλλά και στο «mindset», με τα μαθήματα αναπνοής να έχουν σημαντικό ρόλο στην προσέγγισή της:

Πολλές γυναίκες, ας πούμε, είμαστε όλοι να δουλεύουμε και να φροντίζουμε να βλέπουμε τα παιδιά, ξεχνάμε λίγο τους εαυτούς μας... Ναι και με τη γιόγκα όντως είναι λίγο μια... Πρώτα απ' όλα βέβαια ότι προσέχεις λίγο το σώμα σου περισσότερο, την ευελιξία, κάνεις καλό για την υγεία σου. Αλλά και το mindset. Τα μαθήματα αναπνοής που μας κάνουν σημαντικά, πολύ σημαντικά. Με Βοήθησε πάρα πολύ, θεωρώ. (Άννα)

Και οι δύο αυτές γυναίκες αναδεικνύουν πως η γιόγκα δεν είναι απλώς μια σωματική άσκηση αλλά μια πρακτική που αξιολογείται ότι «προσφέρει πολλαπλά οφέλη», όπως η ευαισθητοποίηση για τον ενσώματο εαυτό και η βελτίωση της ψυχικής διάθεσης. Είναι μια πρακτική εαυτού. Σύμφωνα με τον Foucault η φροντίδα του εαυτού συνδέεται με την γνώση του εαυτού και δεν είναι απλά στιγμιαία φροντίδα του εαυτού αλλά είναι ένας τρόπος και μια μορφή ζωής (Foucault, 1992: 69-73).

5.2. Ενσώματος εαυτός και γιόγκα

Η υγεία σήμερα αποτελεί ένα πολύ βασικό στοιχείο της καθημερινότητας και είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ενασχόληση με μια μορφή σωματικής άσκησης. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει την υγεία ως μια κατάσταση πλήρους φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι απλώς ως απουσία νόσου ή αδυναμία. έτσι, συνδέει την έννοια της ευημερίας με την συνολική υγεία των ατόμων. Η γιόγκα θεωρείται δηλαδή ότι έχει πολλά να προσφέρει σε άτομα που υποφέρουν από ψυχοσωματικές διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος όπως διαβήτης, άσθμα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου κ.α. Η περίφημη «ολιστική προσέγγιση» γιόγκα, η οποία περιλαμβάνει στάσεις σώματος, τεχνικές αναπνοής και απόσυρση των αισθήσεων μέσω της χαλάρωσης, παρέχει έναν περιεκτικό πλαίσιο σωματικής πρακτικής και πρακτικής εαυτού, για την υποτιθέμενη προώθηση της ψυχοσωματικής ευημερίας και ένα πολύτιμο συμπλήρωμα στις συμβατικές ιατρικές προσεγγίσεις για διάφορες καταστάσεις υγείας (Bhavanani, 2011: 339- 340).

5.2.1. Εμπόδια/ δυσκολίες

Όπως είναι αναμενόμενο κάθε τι διαφορετικό, έξω από τα συνηθισμένα όρια, αρχικά φαίνεται δύσκολο. Οι πρώτες εμπειρίες της Άννας και της Ρούλας αντικατοπτρίζουν τις

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

αρχικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει κανείς όταν ξεκινάει κάτι διαφορετικό όπως η γιόγκα. Η Άννα αναφέρει ότι τις πρώτες φορές δεν είχε ενθουσιαστεί με τα μαθήματα γιόγκα και ότι της φάνηκαν πολύπλοκες οι οδηγίες (ίσως και λόγω της γλώσσας - η Άννα δεν κατάγεται από την Ελλάδα):

Εντάξει, δεν μπορώ να πω ότι με τις.. με τα πρώτα μαθήματα είχα ενθουσιαστεί πάρα πολύ αμέσως, γιατί ως ξένη που είμαι έπρεπε περισσότερο... you focus... Ε πρέπει να καταλάβεις ας πούμε τι λες, και οι κινήσεις σου ήταν όλα, όλα κάπως... Έπρεπε να δώσω την προσοχή μου στο μάθημά σου παράδειγμα (Αρχικά πολλές πληροφορίες). Όταν μετά αρχινάς πλέον και έρχεται λίγο πιο αυθόρμητα... Ναι, μετά μπορώ να πω ότι το αγάπησα περισσότερο. Ναι. (Άννα)

Η Ρούλα, από την άλλη, αισθάνθηκε αρχικά παράξενα και μακριά από τον εαυτό της. Η ευλυγισία αρχικά αντιμετωπίστηκε ως πρόκληση, αλλά με τον χρόνο και την προσαρμογή του σώματός της, άρχισε να το εκτιμά και να το απολαμβάνει. Σημειώνει ότι η γιόγκα την βοηθάει λόγω ηλικίας και εξακολουθεί να την ακολουθεί για τα οφέλη που προσφέρει στο σώμα και το νου:

Κάπως παράξενα (αισθάνθηκα).. Θεώρησα ότι είναι μακριά από μένα, ότι δεν θα τα καταφέρω γιατί είχε να κάνει με την ευλυγισία, τη σωματική αρχικά. Ωσπου μετά τα πρώτα δυο-τρία μαθήματα, ναι, άρχισε να μου αρέσει... Εμπόδια όχι δεν αντιμετωπίζω, εγώ προσωπικά δεν αντιμετωπίζω. Ίσως επειδή ασχολούμουν πάρα πολλά χρόνια με την σωματική άσκηση. Βέβαια, όπως είπα, η γιόγκα ήταν κάτι διαφορετικό. Μου πήρε κάποιο καιρό, αλλά προσαρμόστηκε το σώμα. Στην ευλυγισία, όπως είπα. Και θέλω να το συνεχίσω γιατί με βοηθάει πια λόγω ηλικίας. (Ρούλα)

Αυτά τα παραδείγματα υπογραμμίζουν ότι, παρά τις αρχικές δυσκολίες, «η επιμονή και η προσήλωση στην γιόγκα μπορούν να οδηγήσουν σε θετικά αποτελέσματα». Και οι δύο αφηγήτριες δίνοντας λίγο χρόνο ξεπέρασαν τις αρχικές δυσκολίες και πλέον φαίνεται να το απολαμβάνουν και να πιστεύουν ότι η γιόγκα τους βοηθάει σωματικά αλλά και ψυχικά. Είναι μια πρακτική που αξιολογείται ότι απαιτεί νέου τύπου δέσμευση, σωματική αλλά και ευρύτερα ψυχοσωματική.

5.2.2. Ευλυγισία, ισορροπία, δύναμη

Όπως διαπιστώνουμε και με τα παρακάτω αποσπάσματα όλες οι γυναίκες δήλωσαν ότι έχουν παρατηρήσει θετικές αλλαγές στην ευλυγισία την δύναμη και γενικότερα την σωματική (και

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

όχι μόνο) φυσική τους κατάσταση.

Η Αναστασία αναφέρει ότι η γιόγκα προσφέρει ευλυγισία και αίσθηση δύναμης:

...Ότι με βοηθάει στα μυς, νιώθεις πιο δυνατή και πιο ευ... δε μπορώ να πω αυτή τη λέξη. Ευλύγιστη... Ναι. Νιώθεις ότι γίνεσαι πιο δυνατή. Μπορείς να κάνεις λίγο παραπάνω. Δηλαδή, στην καθημερινή σου ζωή; Εντάξει, και εκεί νομίζω ότι βοηθάει, αλλά εντάξει, τι κάνουμε καθημερινή ζωή; Καθαρίζουμε το σπίτι μας. Αλλά γενικά νομίζω ότι μας κάνει καλό πάντα. (Αναστασία)

Η Δώρα επισημαίνει τα οφέλη της γιόγκα στην περιοχή της κοιλιάς και την γενική λειτουργία του εντέρου, ενώ ταυτόχρονα βοηθάει στην ψυχική ηρεμία και τον καλύτερο ύπνο:

Λοιπόν, στο σώμα μου νιώθω πολύ καλύτερα, ειδικά εγώ που πάσχω από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, με βοηθάει να νιώθω καλύτερα την περιοχή της κοιλιάς και όχι μόνο, όλη την λειτουργία του εντέρου. Με βοηθάει πολύ στην ψυχική ηρεμία και γαλήνη (ίσως απελευθερώνονται ενδορφίνες και δεν ξέρω εγώ τι, σεροτονίνες..) και κοιμάμαι καλύτερα.. γιατί είμαι και μία γυναίκα στην εμμηνόπαυση οπότε με βοηθάει πάρα πολύ αυτό. Με κάνει στην ψυχολογία να αισθάνομαι καλύτερα, πιο ανάλαφρη, πιο ευλύγιστη με καλύτερη ισορροπία έτσι ώστε αν πέσω, αν παραπατήσω, να ξέρω πως θα πέσω κτλ.. Καλά, αυτή την άποψη την είχα ανέκαθεν στην ζωή μου, παιδιόθεν, γιατί μου άρεσε να ασχολούμαι.. αλλά η γιόγκα είναι το καλύτερο για μένα, στην παρούσα φάση της ζωής μου. (Δώρα)

Η Δήμητρα επισημαίνει ότι με την γιόγκα ενισχύει την δύναμη και την ευελιξία του σώματος της:

Ναι.. η ευελιξία μου. η ισορροπία μου, η δύναμή μου.. Όλα έχουν βελτιωθεί. Εντάξει, Ειδικά ΤΩΡΑ νιώθω καλύτερα γιατί είναι η πρώτη φορά που και το καλοκαίρι μπορώ να κάνω. (Δήμητρα)

Η Ρούλα επιβεβαιώνει έχει δει βελτίωση σε ευλυγισία και αντοχή:

Όφελος έχω δει παντού. Σωματικά. Με έχει ενδυναμώσει, έχω αποκτήσει ευλυγισία. Που δεν το είχα αυτό παρόλο που γυμνάζομαι χρόνια.. αλλά με τη γιόγκα απόκτησα φοβερή ευλυγισία και αντοχή πρέπει να πω... (Ρούλα)

Επιπλέον η Μαρία αναφέρει ότι η γιόγκα την έχει βοηθήσει στην δύναμη του σώματος, ενώ ταυτόχρονα συνεισφέρει στην ανακούφιση με τα προβλήματα που έχει με την μέση της:

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Το σώμα σου να είναι δυνατό. Εντάξει έχω και θέμα με τη μέση μου. Αυτό η γιόγκα με έχει βοηθήσει πολύ, έχω δυναμώσει το σώμα μου, οπότε δεν υποφέρω τόσο τακτικά όπως παλιά και νιώθω το σώμα μου πιο δυνατό. (Μαρία)

Συνολικά, οι γυναίκες εκφράζουν την ικανοποίησή τους για την ανανέωση της φυσικής τους κατάστασης και την βελτίωση της ευλυγισίας τους μέσω της πρακτικής της γιόγκα. Πρόκειται μια σωματική πρακτική που δύναται να τροποποιήσει τη σχέση με τον ενσώματο εαυτό σε ποικίλες διαστάσεις της καθημερινότητας.

5.2.3. Γιόγκα για καλύτερη στάση του σώματος

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προέκυψε ότι ορισμένες αφηγήτριες θεωρούν ότι η γιόγκα συμβάλλει στην καλύτερη στάση του σώματος. Η Άννα, η Αναστασία και η Μαρία έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στη στάση του σώματος.

Η Άννα επισημαίνει την σημασία της στάσης του σώματος, ιδίως καθώς η ηλικία προχωράει, και πως η γιόγκα της έχει μάθει να διορθώνει συνεχώς την στάση της:

Σίγουρα η στάση του Σώματος γιατί άμα δεν γυμνάζεσαι νιώθεις κιόλας ότι το σώμα αρχίζει και κάνει αυτό... Καμπουρίτσα ναι, ειδικά όταν φτάνεις πιστεύω σε κάποια ηλικία, πρέπει να προσέχουμε να.. να διορθώνεις τη στάση. Πολλές φορές έχω αντιληφθεί ότι όταν είμαι tensed έχω τους ώμους μου πάνω. Και πολλές φορές, αυτό μου έχεις μάθει πάρα πολύ... Κάτω τους ώμους. Διορθώνω συνεχώς τον εαυτό μου. (Άννα)

Η Αναστασία, που εργάζεται σε γραφείο, αναφέρει πως η πρακτική της γιόγκα την βοηθάει να διατηρεί καλή στάση του σώματος, ιδίως μετά από πολλές ώρες μπροστά σ έναν υπολογιστή:

Επειδή εγώ δουλεύω σε ένα γραφείο και είμαι συνέχεια στο.. με το λάπτοπ και είμαι πολλές φορές έτσι με τους ώμους... και πολλές φορές λέω «ωχ.. δεν πρέπει να είμαι έτσι. Πρέπει να κάνω την στάση του σώματος καλύτερα». Πολλές φορές δεν το σκέφτομαι και πάλι είμαι έτσι. Αλλά η γιόγκα με βοηθάει και μου θυμίζει να κάνω θα κάνω καλή στάση του σώματος. (Αναστασία)

Η Μαρία επικεντρώνεται στην σημασία της πειθαρχίας στην καθημερινότητα, προσπαθώντας να διατηρεί την σωστή στάση του σώματός της:

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Εννοώ πειθαρχίες.. στην καθημερινότητα ότι ξέρεις πώς να... πώς πρέπει να είναι η στάση του σώματος όταν περπατάς, όταν κάθεται στο γραφείο... Που μας έχεις μάθει πως πρέπει να.. να μην είναι το σώμα. Εννοώ... πώς θα το εξηγήσω; Προσπαθώ να είμαι πειθαρχημένη στο πώς είναι το σώμα μου και πώς είμαι σαν άνθρωπος... να είμαι τακτική και.. ναι. (Μαρία)

Συνολικά, οι δηλώσεις αυτές υπογραμμίζουν πως η γιόγκα δεν επηρεάζει μόνο την φυσική ευεξία, αλλά επίσης θεωρείται ότι λειτουργεί ως διάχυτος μηχανισμός σωματικής αυτοπειθαρχίας, αξιοποιήσιμος καθημερινή ζωή.

5.2.4. Γιόγκα και σωματικές προκλήσεις δίχως ανταγωνισμούς

Η Άννα και η Αναστασία, με τα σχόλια τους, αποδίδουν έμφαση στην απόλαυση της πρακτικής της γιόγκα, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Η Άννα χαίρεται το γεγονός ότι στο μάθημα της γιόγκα συναντά σωματικές προκλήσεις και εντυπωσιάζεται με το γεγονός ότι μπορεί και καταφέρνει απαιτητικές στάσεις στην ηλικία της σήμερα:

Ε σίγουρα δεν έχουμε την ίδια ευελιξία. Αλλά και πάλι και εκεί μας προκαλείς να κάνουμε κινήσεις που νόμιζα, δεν θα μπορούσα πλέον, στην ηλικία που είμαι, να το κάνω και ξαφνιάζομαι με τον εαυτό μου. Ναι όταν μπορώ να κάνω παράδειγμα ξανά τη γέφυρα ή ε.. ναι χωρίς βία, χωρίς πια να θέλω τόσο πολύ να το προσπαθήσω, αλλά ναι, ναι ξαφνιάζομαι ότι σε αυτή την ηλικία μπορώ ακόμα να κάνω αυτό ή δεν ξέρω headstand,.. Ναι ναι και μου αρέσει πάρα πολύ αυτή η πρόκληση στην ηλικία που είμαστε. (Άννα)

Η Αναστασία εκτιμά την έλλειψη ανταγωνισμού στο μάθημα, επισημαίνοντας ότι στη γιόγκα κάθε άτομο κάνει αυτό που μπορεί, χωρίς ανταγωνισμό:

Νομίζω ότι είναι πιο καλό να κάνουμε κάτι με το σώμα μας όσο μπορείς. Γιατί εντάξει δεν είναι.. competition?.. Είναι ότι μπορείς, ότι μπορείς και νομίζω ότι αυτό είναι πολύ καλό... ο καθένας ότι μπορεί... ... Όποτε νιώθεις καλά και δεν υπάρχει ανταγωνισμό και έχει μια ωραία ατμόσφαιρα, συνήθως με όλοι αυτοί που είναι εκεί. Ναι, νιώθεις μια ηρεμία. (Αναστασία)

Και οι δύο εκφράζουν την χαρά και την ευγνωμοσύνη τους για την δυνατότητα να εξερευνούν τα όρια του σώματός τους, ανεξαρτήτως ηλικίας. Η προσέγγισή τους αντικατοπτρίζει το πνεύμα της γιόγκα, το οποίο επιδιώκει την συνειδητοποίηση, την αποδοχή

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

και την βελτίωση, χωρίς την πίεση του ανταγωνισμού. Είναι μια πρακτική που λειτουργεί ως ανοικτό πεδίο εξερεύνησης των δυνατοτήτων του σώματος αλλά και της σχέσης του ατόμου με αυτό.

5.2.5. Συναισθήματα και γιόγκα

Τα παρακάτω είναι αποσπάσματα των συνεντεύξεων όπου περιγράφουν συναισθήματα που αναδύονται είτε κατά την διάρκεια της πρακτικής της γιόγκα, είτε μετά αλλά σχετίζονται με αυτήν. Όπως φαίνεται, οι συμμετέχουσες αντιλαμβάνονται την γιόγκα ως μία πρακτική που επηρεάζει σημαντικά τα συναισθήματά τους. Πολλές εκφράζουν την χαρά, την ηρεμία και την γαλήνη που αντιλαμβάνονται στα μαθήματα της γιόγκα, αλλά και μετά από αυτά.

Η Θάλεια τονίζει ότι η γιόγκα τη βοηθάει να διατηρήσει ή να αποκτήσει όταν το χρειάζεται καλή διάθεση. Περιγράφει ένα αίσθημα ευφορίας το οποίο όπως αναφέρει έχει διάρκεια:

Θα μπορούσα να πω ότι πάρα πολλές φορές μέσα σε αυτά τα χρόνια έχω έρθει με κακή διάθεση και φεύγοντας είμαι μια χαρά. Δηλαδή μόνο το όφελος που μου δίνει είναι απίστευτο, δηλαδή το πώς αλλάζει η διάθεση μου στη διάρκεια του μαθήματος είναι σταθερά ανεκτίμητο, δηλαδή επίσης πολλές φορές έχει τύχει να.. να μην έχω όρεξη να έρθω στο μάθημα και να έρχομαι με το ζόρι γιατί ξέρω ακριβώς ότι θα έχει αυτό το αποτέλεσμα πάνω μου... .. είναι αντιστρέψ. Και εντάξει και το τελείωμα της άσκησης, και το τελείωμα του μαθήματος με τη χαλάρωση είναι ακόμα πιο βοηθητικό στο να χαλαρώσω. Και γυρνάω σπίτι και είμαι πολύ γεμάτη και χαλαρή και έχει φύγει οποιοδήποτε στεναχώρια και στρες, οπότε έχει μια διάρκεια αυτό, στην καθημερινότητά μου και στην ημέρα εκείνη και στην επόμενη και... ναι έχει διάρκεια... (Θάλεια)

Η Άννα επισημαίνει την αίσθηση ικανοποίησης και χαλάρωσης μετά το μάθημα:

...αισθανόμαστε ότι έχουμε κάνει δουλειά στο σώμα μας. Ναι και μου φέρνει γενικά νομίζω έτσι μια ..σαν μια ηρεμία και ικανοποίηση ότι έχω κάνει κάτι για μένα. (Άννα)

Ναι, μου αρέσει πολύ, πάρα πολύ. Νιώθω ότι κάνει καλό σώμα, νιώθω ότι όταν το κάνεις όσο και περισσότερο νιώθω ότι μπορώ να κάνω και λίγο παραπάνω. Πιο πολύ flexibility. Και μ' αρέσει πολύ γιατί μετά όταν νιώθω και λίγο πόνο στα μυς, στα πόδια, ή κάπου, είναι ένα ωραίο πόνο, γιατί νιώθεις ότι έχεις κάνει κάτι και σου κάνει καλό... νιώθω πολύ ωραία μετά. Νιώθω καλά και ψυχολογικά μετά τη γιόγκα... στην διάρκεια του μαθήματος.. ναι νοιώθω καλά γιατί ξεκινάμε ας πούμε εύκολα και μετά δυναμώνουμε και είναι λίγο πιο δύσκολα τα πράγματα.

Αυτό είναι καλό. Και μετά στο τέλος πάλι είναι λίγο πιο ήρεμα και μετά το relax είναι.. μ'αρέσει αυτό... (Αναστασία)

...Οπότε είναι τρόπος ζωής δηλαδή για μένα δεν είναι ότι το κάνω έτσι απλά να λέω ότι το κάνω επειδή το κάνουν οι άλλοι, επειδή είναι μια τάση, μία μόδα, ένα παροδικό. Το θεωρώ ότι πρέπει να συνταγογραφείται... από γιατρούς, από ψυχιάτρους, από ψυχολόγους, από παθολόγους, δεν ξέρω... Για μένα... Δηλαδή πιστεύω στο εξωτερικό το εφαρμόζουν. Φαντάζομαι.. Δεν το ξέρω από σίγουρη πηγή αλλά και η προσωπική μου γνώμη είναι ότι θα πρέπει να συνταγογραφείται ειδικά σε κλιμακτηριακές, εμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Και όχι μόνο. Και σε άνδρες. Αλλά μιλάω τώρα σαν γυναίκα. (Δώρα)

Στη διάρκεια, εντάξει, προσπαθώ να συγκεντρωθώ στις ασκήσεις, αλλά μετά το μάθημα νιώθω ότι είμαι πιο χαλαρή, έχω μια γαλήνη μέσα μου κατά κάποιον τρόπο. Και αυτό μου αρέσει πολύ. Είμαι πιο.. δεν ξέρω.. ολόκληρη, χαλαρή... Είναι για μένα μια πολύ ωραία.. ένα πολύ ωραίο συν στη ζωή μου. (Δήμητρα)

Πολύ καλά, πάρα πολύ καλά. Ανυπομονώ να μπω στο Μάθημα. Να εξελιχθεί όπως μου αρέσει, που πάντα εξελίσσεται. Και φεύγω μπορώ να πω χαρούμενη από το μάθημα. Πραγματικά. (Ρούλα)

Σύμφωνα με τις αφηγήτριες η γιόγκα γι' αυτές είναι πηγή ευχάριστων συναισθημάτων, συναισθημάτων ηρεμίας και γαλήνης. Οι συναισθηματικές αυτές επιπτώσεις, δεν φαίνεται να είναι περαστικές, αλλά να διαρκούν για αρκετό χρονικό διάστημα μετά το τέλος της πρακτικής. Επιπλέον, παρατηρείται ότι οι γυναίκες αναφέρουν την ευχαρίστηση και την χαρά που νιώθουν κατά την διάρκεια της γιόγκα, περιγράφοντάς το ως ένα συναρπαστικό και θετικό κομμάτι της ζωής τους, εντασσόμενο στο καθημερινό ρεπερτόριο των πρακτικών εαυτού ευρύτερα. Δεν είναι απλά μια γυμναστική...

5.2.6. Σχέση διατροφής και πρακτικής γιόγκα

Σύμφωνα με την θεωρία της γιόγκα, είναι σημαντικό οι ασκούμενοι της να κρατάνε μια σωστή στάση απέναντι στο φαγητό. Τα αίτια των περισσότερων ασθενειών προέρχονται από την υπερκατανάλωση τροφής, την υποκατανάλωση τροφής και την κακή πέψη της. Εκτός από την ποσότητα, σημαντικό ρόλο παίζει και η ποιότητα της τροφής και η προετοιμασία της

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

πριν την κατανάλωση (Bhavanani, 2011: 340 - 341). Στην ερώτηση «Πιστεύεις ότι η γιόγκα σχετίζεται με την διατροφή και αν έχει επηρεάσει τη δική σου σχέση με την διατροφή», όλες οι συνεντευξιαζόμενες απάντησαν θετικά. Ορισμένες τόνισαν ότι και πριν γνωρίσουν την γιόγκα πρόσεχαν την διατροφή τους αλλά η πρακτική αυτή τους βοηθάει να κρατήσουν μια θετική στάση απέναντι στη τροφή:

εγώ αυτό το είχα από πριν. Δεν έφαγα κρέας. Δεν ..Ήμουν συνέχεια της γνώμης ότι είναι η βενζίνη που βάζεις. Έτσι είναι το σώμα σου.. δεν μπορείς να τρως και να πίνεις κοκα κόλες πατατάκια και να νομίζεις ότι το σώμα σου θα πει ευχαριστώ. (Ελενα)

Τώρα η σχέση της Γιόγκα με τη διατροφή και τη δική μου διατροφή έχει να κάνει με το ότι, σίγουρα, προσπαθώ να τρώω πιο ελαφριά, πιο υγιεινά. Δεν ξέρω τι άλλο δηλαδή ναι, νομίζω ότι έχει αλλάξει την σχέση μου με τη διατροφή μου η γιόγκα προς το καλύτερο. (Θάλεια)

Νομίζω γενικά όταν ασχολείσαι, πιστεύω με αθλήματα, σε πάει από μόνο του, πιστεύω σε μια άλλη... άλλος τρόπος ζωής. Να είσαι πιο.. να προσέχεις τη διατροφή σου, να ζεις λίγο πιο.. δεν μπορώ να βρω τη λέξη... αλλά πώς να προσέχεις τι τρως, πιο υγιεινά; Ναι, αυτά πιστεύω είναι σε όλα τα αθλήματα. (Αννα)

...επειδή καμιά φορά και η ψυχολογία μου και το άγχος και το στρες και με τη δουλειά και την κούραση.. καμιά φορά λες ‘ας τα’ και τρώω κάτι που δεν είναι σωστό. Αλλά γενικά εδώ και πολλά χρόνια, επειδή έχουν διαβάσει πάρα πολλά για τη διατροφή και τι κάνουν με τη διατροφή μας, γιατί πιστεύω ότι τα περισσότερα που αγοράζουμε στο σούπερ μάρκετ δεν είναι κατάλληλο για τον άνθρωπο.. Προσπαθώ να τρώω όσο γίνεται βιολογικά. Για αυτό θέλω να πάρω τα τοπικά προϊόντα... Γενικά προσπαθώ να τρώω σωστά και το κάνω. Αλλά όχι πάντα... , δεν κάνει να κάνεις γιόγκα και να τρως συνέχεια, ας πούμε, άσχετα πράγματα. Πρέπει, γιατί πρέπει να προσέχεις το σώμα σου και η γιόγκα βοηθάει σε αυτό γιατί είναι κάτι που συνδέεται. Νομίζω και η γιόγκα και η γυμναστική, ότι κάνεις, να είσαι πιο υπεύθυνη για τον εαυτό σου, γιατί πάνε μαζί, γιατί μπορείς να είσαι, ας πούμε, έτσι και τότε για ποιο νόημα κανείς γυμναστική/γιόγκα; θέλεις να προσέχεις και το σώμα σου... καταλαβαίνω ότι η γιόγκα, ναι, συνδέεται με καλή διατροφή. (Αναστασία)

Εγώ πιστεύω ότι είναι πολύ άμεση σχέση, πολύ στενή σχέση, σαν μάνα με κόρη, γιατί λίγα χρόνια πριν, τώρα δεν θα πω ψέματα, όταν έκανα συστηματικά τη γιόγκα μου όταν γύρναγα στο σπίτι δεν ήθελα να τρώω τις βλακείες που συνήθως έτρωγα. Τραβούσε ο οργανισμός μου να φάει όσο γίνεται πιο υγιεινά, φρούτα, σαλάτες, κάτι ελαφρύ.. Δηλαδή δεν ήθελα το junk food, που το συνήθιζα , έτσι; όλη μου τη ζωή. Και το είχα παρατηρήσει αυτό στον εαυτό μου, οπότε

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

έχει άμεση γιατί αλλάζει όλη η δομή. Είναι ψυχοσωματική άσκηση για μένα, δεν είναι μόνο επιφανειακή. Είναι και ο νους και η ψυχή.. δηλαδή όταν το προσηλώνεσαι... και ειδικά σε σχέση με την αναπνοή, που η αναπνοή είναι τα πάντα και δεν νοείται γιόγκα χωρίς αναπνοή, να κάνουμε focus στην αναπνοή. Αυτό καθορίζει ακόμα και το... δεν θυμάμαι τώρα.. η επίφυση; Διεγείρει την επίφυση; Όποτε νομίζω ότι με την γιόγκα βοηθάει και έχει άμεση σχέση και με τη διατροφή, και με την σωστή διατροφή για εμένα, και για τον περισσότερο κόσμο. Και με τον υγιεινό τρόπο ζωής. Επειδή αναπνέεις καλύτερα και αισθάνεσαι καλύτερα, τα πάντα, όλα, ειδικά την αναπνοή σου, δεν θες να βρομίσεις το σώμα σου με κάτι όπως την νικοτίνη, ή ξέρω εγώ οτιδήποτε. Θέλεις να είσαι όσο γίνεται πιο ελεύθερη, πιο καθαρή, πιο κοντά στη φύση. (Δώρα)

Νομίζω σε κάνει ολόκληρη να προσέχεις λίγο παραπάνω... για το σώμα σου... και αυτό είναι και το φαγητό μας. Τι τρώμε. Προσέχω πιο πολύ τι αγοράζω. Να είναι βιολογικά τουλάχιστον κρέας και τρώμε πότε πότε αλλά να είναι καλής ποιότητας. (Δήμητρα)

Η διατροφή είναι ένα σημαντικό κομμάτι για μένα, η διατροφή. Την ακολουθώ όσο γίνεται με υγιεινή διατροφή, να πω σε εισαγωγικά. Κάτι που και η φιλοσοφία της γιόγκα είναι αυτή... η απλότητα στη διατροφή μας, στην καθημερινότητά μας. Ναι, τρώω απλά, λιτά και όσο πρέπει πια. Ενώ παλιά ήμουν πιο βουλιμική με άσχετα πράγματα που δεν χρειαζότανε το σώμα ουσιαστικά. Η γιόγκα με καθοδήγησε πιο πολύ σ' αυτό. (Ρούλα)

Εντάξει, εγώ πάντα θέλω να προσέχω το σώμα μου... το αν γενικά σχετίζεται. Προσωπικά, επειδή δεν θέλω να παχύνω, θέλω να πω ότι θέλω να κρατήσω την φόρμα μου. Εάν ήμουν πιο παχιά, δεν νομίζω ότι θα είχα την τόσο δύναμη, τόσο αντοχή, όπως έχω τώρα. Αυτό. Έτσι πιστεύω... Αλλά εντάξει το είχα από πριν αλλά βοηθάει και η γιόγκα γιατί εντάξει άμα πρέπει να έρθω στη γιόγκα με τα κολάν και εννοείται δεν θα ήθελα να παχύνω να φαίνομαι εντελώς χάλια. Θα λένε «που πας εσύ να κάνεις γιόγκα ...» χαχα... Και δεν θα είχα την αντοχή να κάνω, να παρακολουθώ το μάθημα. (Μαρία)

Από τα παραπάνω αποσπάσματα, φαίνεται ότι η σχέση μεταξύ της γιόγκα και της διατροφής είναι ένα σημαντικό θέμα για τις συμμετέχουσες. Οι δηλώσεις τους αναδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο η πρακτική της γιόγκα επηρεάζει τις διατροφικές τους επιλογές και την γενική της στάση απέναντι στην διατροφή. Ορισμένες αναφέρουν ότι η γιόγκα τις έκανε πιο ευαισθητοποιημένες σε σχέση με την διατροφή, προτιμώντας βιολογικά και υγιεινά τρόφιμα. Άλλες σημειώνουν μια αλλαγή προς απλές, λιτές επιλογές, αποφεύγοντας τα «Junk Food». Η γιόγκα εμφανίζεται να διαδραματίζει ρόλο στην ενίσχυση της συνειδητοποίησης για το τι

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

τρώνε και πως αυτό επηρεάζει το σώμα και το νου τους. Συνολικά, οι γυναίκες που συμμετείχαν στην συγκεκριμένη έρευνα επισημαίνουν ότι η γιόγκα δεν είναι μόνο φυσική άσκηση αλλά επηρεάζει την συνολικότερη ευεξία, καθώς κατατείνει σε υγιεινές συνήθειες.

5.2.7. Κατανόηση των αισθήσεων και ορίων του σώματος / επικοινωνία με το σώμα.

Από τις παρακάτω αναφορές των γυναικών φαίνεται ότι η πρακτική της γιόγκα έχει σημαντικό αντίκτυπο στην αίσθηση σεβασμού προς το σώμα και τις συναισθηματικές καταστάσεις. Σύμφωνα με την Έλενα ένα σημαντικό πλεονέκτημα που αποκόμισε από την πρακτική της στην γιόγκα είναι να σέβεται το σώμα της και τα όρια του:

Ήταν ένα από τα βασικά πράγματα που νομίζω έχει κάνει καλό. Να σέβομαι και να πω θα ρωτήσω όντως το Σώμα μου το θέλεις αυτό σήμερα. (Έλενα)

Η Δήμητρα αναφέρει ότι η γιόγκα την έχει βοηθήσει να αντιλαμβάνεται την ψυχική και σωματική της κατάσταση και να πράττει σύμφωνα με αυτήν. Με αυτό τον τρόπο καταφέρνει να προλαμβάνει άσχημες καταστάσεις που θα μπορούσαν να είχαν συμβεί εξαιτίας έντονων συναισθημάτων:

Βοηθάει αυτό. Το να καταλάβεις πρώτα απ' όλα ότι πρέπει. Δηλαδή καταλαβαίνεις καλύτερα σε τι κατάσταση είσαι κάθε στιγμή. Δηλαδή λες ωπ τώρα είμαι λίγο αυτό, θα κάνω αυτό, για να είμαι... Άμα δεν ξέρεις πώς λειτουργεί η σκέψη το σώμα.. δεν τα ξέρεις αυτά, δεν ξέρεις τι να κάνεις... Θα πετάς ένα ποτήρι στον τοίχο από το θυμό σου, αντί να... (Δήμητρα)

Η Ρούλα υποστηρίζει ότι η γιόγκα η γιόγκα την βοήθησε να εστιάζει στο σώμα και στην σκέψη της. Αυτό την κάνει να νιώθει πιο ήρεμη και να σέβεται το σώμα της:

...Τώρα, όσο για το ψυχικό... άλλο Κομμάτι σημαντικό για μένα. Μου έμαθε να εστιάζομαι στο σώμα μου με σκέψη και στον εσωτερικό μου κόσμο στη σκέψη γενικά, για το περιβάλλον, για μένα. Με ηρέμησε αυτό. Μου έμαθε να σκέφτομαι πιο πολύ και να σέβομαι το σώμα μου και να λειτουργώ πιο καλά με αυτό. Αυτό. (Ρούλα)

Σε γενικές γραμμές, οι γυναίκες αναφέρουν πως η γιόγκα τις βοήθησε να αντιληφθούν και να σέβονται τα όρια του σώματός τους, αντί να πιέζουν το σώμα τους πέρα από τα όρια του, μαθαίνουν να ακούν και να σέβονται τις ανάγκες του. Επιπλέον, σύμφωνα με τα παραπάνω αποσπάσματα, η γιόγκα βοηθά τις γυναίκες να εστιάσουν στον εσωτερικό τους κόσμο και

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

στις σκέψεις τους. Οι δηλώσεις αυτές, αποτυπώνουν τον ενδεχόμενο ρόλο της γιόγκα στην δημιουργία μιας κυριολεκτικά «δημιουργικής» σχέσης με το σώμα και τον εσωτερικό κόσμο.

5.2.8 Συγκέντρωση στο παρόν

Ένας από του στόχους της γιόγκα είναι η συγκέντρωση της προσοχής του ασκούμενου στο παρόν. Από τις δηλώσεις της Αναστασίας και της Μαρίας, προκύπτει η σημασία της συγκέντρωσης και της χαλάρωσης κατά την διάρκεια του μαθήματος γιόγκα:

Η Αναστασία αναφέρει το πόσο σημαντικό είναι να είσαι παρόν και να συγκεντρώνεσαι στην στιγμή κατά την διάρκεια του μαθήματος γιόγκα. Η δραστηριότητα αυτή της παρέχει έναν τρόπο να ξεφεύγει από τις σκέψεις και τις ανησυχίες της καθημερινότητας:

Κάνεις relax και αφήνεις τα πάντα, και δεν σκέφτεσαι τίποτα είσαι «τώρα» δηλαδή στη στιγμή και μ' αρέσει πολύ. (Αναστασία)

Η Μαρία υποστηρίζει ότι τις μέρες που έχει αρκετά θέματα που την απασχολούν δεν μπορεί εύκολα να συγκεντρωθεί στο μάθημα. Παρόλα αυτά προσπαθεί να συγκεντρωθεί. Ακόμα και αν το μάθημα γιόγκα δεν είναι χαλαρωτικό, στο τέλος του μαθήματος, στην διάρκεια της χαλάρωσης, ηρεμεί και 'καθαρίζει το μυαλό' της από τις σκέψεις:

Εντάξει, αναλόγως πώς ήταν η μέρα μου. Αν έχω πολλά στο μυαλό, σκέφτομαι, δεν συγκεντρώνομαι. Σκέφτομαι αυτό που πέρασε στη διάρκεια της μέρας. Αλλά προσπαθώ να συγκεντρώνομαι στο στα μάθημά μας. Και νιώθω να με χαλαρώνει... να χαλαρώνει... δεν είναι χαλαρωτικό η γιόγκα. Θέλει δουλειά, αλλά όταν συγκεντρώνομαι δίνω βάση σε αυτό που κάνω και μετά όταν είναι ώρα να ξαπλώσουμε, νιώθω όντως ότι είμαι χαλαρή, έχει καθαρίσει το μυαλό μου. Από κάθε σκέψη. (Μαρία)

Σύμφωνα με τα παραπάνω, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η γιόγκα *προτρέπει* τους ασκούμενους να συνδεθούν με το παρόν και «να απελευθερώσουν» το μυαλό τους από το άγχος και τις πιέσεις της καθημερινής ζωής. Δεν είναι μόνο άσκηση σωματική αλλά και μια διανοητική πρακτική.

4.2.9. Γιόγκα και διαλογισμός

Η γιόγκα συνδέεται συχνά με τον διαλογισμό. Διαλογισμός ορίζεται ως νοητική τεχνική με

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

στόχο μια κατάσταση ηρεμίας, εγρήγορσης και γαλήνης. Ως τεχνική εστιάζει στην συγκέντρωση της προσοχής και επίγνωσης με σκοπό την επίτευξη νοητικής διαύγειας και ηρεμίας (Χριστοπούλου, 2020: 19).

Όπως έχουμε ήδη παρατηρήσει από τα παραπάνω αποσπάσματα των συνεντεύξεων η γιόγκα θεωρείται από τις αφηγήτριες κάτι «διαφορετικό» από τις συνηθισμένες μορφές άσκησης. Η συγκέντρωση της προσοχής των γυναικών στο μάθημα της γιόγκα, τις βοηθάει να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν στο τέλος του μαθήματος. Είναι δηλαδή ένας τρόπος διαλογισμού, όπως θα διαπιστώσουμε και από τα παρακάτω αποσπάσματα. Οι συνεδρίες γιόγκα λειτουργούν ως μορφή διαλογισμού για την Θάλεια. Κατά την διάρκεια της άσκησης είναι συγκεντρωμένη στο σώμα της και έχει επαφή με τον ενσώματο εαυτό της:

Η μία ώρα, μιάμιση ώρα, όση ώρα κάνουμε, άσκησης, σωματικής άσκησης, αλλά κατά την οποία είμαστε τόσο συγκεντρωμένοι, ο καθένας στο σώμα του... για μένα αυτό είναι ένας τρόπος.. ένας τρόπος διαλογισμού. Δηλαδή έτσι νιώθω εγώ στη γιόγκα ότι... κάνοντας... ότι κάνω άσκηση και συγχρόνως διαλογίζομαι γιατί κάνοντας γιόγκα δεν ασχολούμαστε με το τι κάνει διπλανός μας, δηλαδή αυτό για μένα είναι πάρα πολύ βοηθητικό γενικά στη ζωή μου. Ακριβώς για αυτό το λόγο, αυτή την ώρα της άσκησης που θεωρώ ότι κάνω και διαλογισμό. (Θάλεια)

Η Δήμητρα επισημαίνει πως κατά την διάρκεια της άσκησης γίνεται διαλογισμός και αυτό την βοηθάει να αντιμετωπίσει καταστάσεις της καθημερινότητας:

Πολλές φορές... εντάξει, δεν το κάνουμε στο μάθημα, αλλά ξέρουμε πως γίνεται διαλογισμός και τα λοιπά και αυτό βοηθάει. Και η ψυχολογία μου είναι... Αναπνέω ποτέ, ποτέ, άμα δε νοιώθω καλά, ή τότε που δούλευα ακόμα, γιατί σταμάτησα τη δουλειά... Καθόμουνα και λέω θα ηρεμήσω.. η τεχνική της αναπνοής, του πώς να μαθαίνουμε να ηρεμείς, βοηθάνε στην καθημερινότητα. (Δήμητρα)

Παρακάτω η Ρούλα μας αφηγείται ότι η γιόγκα την βοήθησε να ξεκαθαρίσει τον τρόπο που σκέφτεται:

Με την γιόγκα έχω μάθει να σκέφτομαι. Και να σκέφτομαι πιο πλατιά. Στο πλατιά τι εννοώ... να σκεφτόμαστε γιατί δημιουργώ ένα θέμα στο μυαλό μου. Με την ήρεμη κατάσταση, σκέψη άρχισα να ξεχωρίζω κάποια πράγματα που δεν χρειάζονται, δεν χρειάζονται στη ζωή μου. Σκέψεις αρνητικές. Αυτό με έκανε να ηρεμήσω... Κι άρχισα να λύνω αρκετά πράγματα... του

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

ότι κάποια πράγματα μπορώ να τα λύσω, κάποια όχι. Αυτά που θεωρώ ότι δεν μπορώ να τα λύσω τα έχω απομακρύνει, ασχολούμαι με αυτά που είναι πιο ουσιαστικά για μένα. Δηλαδή πράγματα που μπορώ να λύσω. Είτε αφορά το περιβάλλον μου, είτε τον έξω κόσμο, είτε στο σπίτι μου, είτε τη σκέψη μου.. γιατί μπορώ και την καθοδηγώ με την ηρεμία που απέκτησα με την γιόγκα. (Ρούλα)

Αυτές οι εμπειρίες αναδεικνύουν το πως η πρακτική της γιόγκα νοείται και ως μια μορφή διαλογισμού που μπορεί να επηρεάσει τη σκέψη, την συνειδητότητα και την ψυχική ευεξία των ατόμων. Αυτό το εσωτερικό πρόταγμα συνδέεται με συγκεκριμένες σωματικές πρακτικές, με τη σειρά του, όπως η αναπνοή και ο έλεγχός της.

4.2.10. Αναπνοή και έλεγχος του στρες

Οι αφηγήτριες στην πλειοψηφία τους δήλωσαν ότι οι τεχνικές αναπνοής από τα μαθήματα της γιόγκα τις έχουν βοηθήσει στην καθημερινότητα τους. Όπως αναφέρουν, σε δύσκολες καταστάσεις άγχους και πίεσης, οι τεχνικές αναπνοής τις βοήθησαν να καταπολεμήσουν το στρες και να νιώσουν καλύτερα:

Μπορώ όταν βλέπω να είμαι πολύ αγχωμένη να κάτσω εκεί. Και να κάτσω ήρεμα ή να βάλω κάποια μουσική του δασκάλου μου... αυτό. Να με φέρει εκεί που είμαι και στην ώρα του μαθήματος δηλαδή να με κατεβάσει, να με βοηθάει, είναι δηλαδή να. Με βοήθησε γιατί ήτανε και τα τελευταία πολλά πράγματα πολύ δύσκολα. (Ελενα)

Όταν όντως καμιά φορά... όλοι έχουμε κάποια... Κάποιες ενέργειες από έξω που σε αναστατώνουν. Προσπαθώ να τα αντιληφθώ αυτό και να το χειριστώ καλύτερα. Κι εκεί με βοήθησε πάρα πολύ με τα μαθήματα αναπνοής. (Άννα)

Θα ήθελα να κάνω, ας πούμε, αν όχι γινότανε, να το κάνω και καθημερινά. Γιατί το στρες που έχουμε σε αυτό τον κόσμο που ζούμε είναι αρκετά. Όποτε κάνω γιόγκα νιώθω πολύ ήρεμα μετά. Δεν νιώθω αυτό το άγχος και με βοηθάει πολύ. Βοηθάει πολύ γιατί δεν σκέφτεσαι τίποτα, είσαι concentrated σε αυτό που κάνεις τώρα, ας πούμε, εκείνη τη στιγμή, και δεν είναι σκέφτεσαι αλλά πράγματα. Και αυτό είναι ωραίο. Ειδικά μετά, στο τέλος, δεν σκέφτεσαι τίποτα, νιώθεις μια χαρά... έτσι χαλαρά ωραία... Και καμιά φορά προσπαθώ, όταν δεν νιώθω πολύ καλά, εκτός από τη γιόγκα, όταν δεν κάνω γιόγκα, ας πούμε, καμιά φορά προσπαθώ να κάνω την αναπνοή. Γιατί και η αναπνοή βοηθάει. Ε, αυτά είπανε και πάντα. Πριν λες, ας πούμε κάτι, ή όταν είσαι νευριασμένη, πάρε μια βαθιά ανάσα και νιώθεις καλύτερα. Αυτό είναι καλό που το μάθαμε με τη γιόγκα. Η αναπνοή με βοηθάει αυτό και αυτό προσπαθώ να το κάνω και

πιο πολλές φορές όταν είμαι σπίτι, ή στη δουλειά... Μια αναπνοή και νιώθεις ότι σε βοηθάει αυτό. (Αναστασία)

Η γιόγκα με βοηθάει να μην έχω στρες ή να διαχειρίζομαι το στρες. Και όταν λέμε γιόγκα, δεν μιλάω αόριστα, γιόγκα ίσον κάτι αλληλένδετο με τις αναπνοές. Οπότε ελέγχοντας ή επικεντρώνοντας το μυαλό μου στην αναπνοή μου, μπορώ να ρυθμίζω το στρες, ακόμα και τους χτύπους της καρδιάς. (Δώρα)

Εντάξει, εγώ δεν είμαι πολύ αγχωμένη έτσι κι αλλιώς είπε ήρεμος άνθρωπος. Αλλά, τότε τότε βράζω και εγώ, εντάξει; και στη δουλειά ακόμα πολλές φορές.. αλλά αυτό που είπα και πριν.. έκατσα και.. καθόμουν και έπαιρνα βαθιές ανάσες όταν.. και ήμουν καλύτερη. Δηλαδή έχει μια... Βοηθάει ακόμα και τον ήρεμο άνθρωπο να ηρεμήσει πιο πολύ. (Δήμητρα)

Όπως είπα πριν στην πειθαρχία σε βοηθάει να. Να είσαι πιο πειθαρχημένη στην ζωή σου. Με τις αναπνοές... είναι μεγάλη... ωφέλιμα οι αναπνοές... να ξέρεις όταν έχεις κάποια άγχος ή δεν νιώθεις καλά, να παίρνεις αυτές τις αναπνοές που μας μάθαινες, βοηθάει πολύ στο άγχος και στην καθημερινότητα.... Δηλαδή, εντάξει, μεγαλώνω και εγώ πρέπει να προσέχω περισσότερο το σώμα και η νοημοσύνη εκεί... που βοηθάει να σκέφτεσαι, να συγκεντρώνεσαι πιο καλά και στην δουλειά μου με βοηθάει. Και πολλοί με θεωρούν πολύ... ότι είμαι πολύ ήρεμη και πιστεύω αυτό οφείλεται από τη γιόγκα που κάνω... με τις αναπνοές βοηθάει πάρα πολύ... όταν νιώθω άγχος κάνω αυτές τις αναπνοές που έχουμε μάθει και με βοηθάει και χαλαρώνω. (Μαρία)

Σύμφωνα με τις παραπάνω δηλώσεις, οι τεχνικές αναπνοής που χρησιμοποιούνται στα μαθήματα γιόγκα, φαίνονται να είναι αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση του άγχους και του στρες. Οι συμμετέχουσες αναφέρουν ότι η επικέντρωση στην αναπνοή τους βοηθάει να ηρεμήσουν, να ελέγξουν το στρες και να αντιμετωπίσουν τις πιέσεις της ζωής. Επιπλέον, τα μαθήματα γιόγκα βοηθούν στη συνειδητοποίηση των συναισθημάτων και στην διαχείριση τους.

5.3. Ηλικία και γιόγκα

Παγκοσμίως έχουν γίνει αρκετές έρευνες σχετικά με σωματική άσκηση σε μεγαλύτερες ηλικιακά ομάδες. Οι έρευνες αυτές αναδεικνύουν και προωθούν την ιδέα για τα σημαντικά σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά οφέλη (και) σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες. Συγκεκριμένα σε έρευνα που έγινε το 2017 (Sport and aging) σχετικά με τα σπορ σε μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες διαπιστώθηκε ότι η υγεία ήταν βασικός παράγοντας για την συμμετοχή των ηλικιωμένων σε αθλήματα. Από την μία η υγεία αναφέρεται ως θετικό αποτέλεσμα της συμμετοχής τους στα σπορ και από την άλλη η κακή φυσική υγεία αναφέρεται ως εμπόδιο στην συμμετοχή τους στα σπορ (Jenkin at al., 2017: 4). Συνεπώς, οι ευρήματα αυτής της έρευνας τονίζουν τον καθοριστικό ρόλο της υγείας ως κύριου παράγοντα για την ενεργό συμμετοχή των ηλικιωμένων σε αθλητικές δραστηριότητες.

5.3.1. Οφέλη στις μεγάλες ηλικίες

Τα τελευταία χρόνια και ιδιαίτερα στο εξωτερικό γίνονται επιστημονικές έρευνες για την επίδραση και τα οφέλη της γιόγκα σε μεγαλύτερες ηλικίες Στην έρευνα Mechanisms of Yogic Practices in Health, Aging, and Disease (2010) καταδεικνύεται ότι οι γιόγκικες πρακτικές συμβάλουν στην βελτιστοποίηση της υγείας, στην καθυστέρηση της γήρανσης και στην προώθηση της ανάρρωσης από την νόσο ή τον τραυματισμό (Kuntsevich, Bushell, & Theise, 2010: 566-567). Μια άλλη έρευνα έγινε το 2013 στην Ινδία για την επίδραση της γιόγκα σε ηλικιωμένους που ζουν σε γηροκομεία επεσήμανε ότι υπήρξε σημαντικό όφελος στην ποιότητα του ύπνου και γενικότερα στην ποιότητα ζωής τους (καλύτερη λειτουργία του καρδιαγγειακού και του αναπνευστικού συστήματος, μυϊκή ενδυνάμωση κ.α.)(. (Hariprasad, Sivakumar, Koparde, Varambally, Thirthalli, Varghese, ... & Gangadhar, 2013).

Στα παρακάτω αποσπάσματα γίνεται φανερό ότι και οι αφηγήτριες θεωρούν ότι η γιόγκα προσφέρει αρκετά οφέλη στις μεγαλύτερες ηλικίες. Η Θάλεια τονίζει ότι όσο αυξάνεται η ηλικία της νιώθει το σώμα της περισσότερο «άκαμπτο» αν δεν κάνει γιόγκα:

..δηλαδή είναι τόσο εμφανές.. το πόσο συμβάλλει η γιόγκα σε μεγαλύτερη ηλικία στην ευελιξία και στην ευκινησία. Γιατί μεγαλώνοντας. Όταν... το βλέπω και εγώ στον εαυτό μου, ότι όταν σταματήσω, ένα διάστημα να κάνω γιόγκα, νιώθω το σώμα μου να σφίγγει πολύ πολύ πιο γρήγορα από ότι παλιότερα. Οπότε νιώθω σαν να... κάνοντας γιόγκα, νιώθω το σώμα μου σαν να σαν να το λαδώνω, ας πούμε ξανά, σα να του δίνω ακριβώς δηλαδή την ευλυγισία και την...

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

μέσω της άσκησης αυτής.. την ευλυγισία που χρειάζεται και όταν σταματήσω νιώθω ότι θα δυσκολευτώ πάρα πολύ μετά. Και αυτό το βλέπω όσο περνούν τα χρόνια όλο και πιο έντονο.
(Θάλεια)

Η Δήμητρα τονίζει ότι η γιόγκα την έχει βοηθήσει να ξεπεράσει μικρά προβλήματα υγείας που προκύπτουν με την πάροδο του χρόνου:

Τα οφέλη είναι πολλά. Πρώτα απ' όλα είμαι 62 χρονών και είμαι ακόμα σε πολύ καλή κατάσταση. Δηλαδή, σκύβω δεν έχω κανένα θέμα σωματικό. Πέρσι, παράδειγμα, είχα μηνίσκους όλοι μου λέγανε ότι πρέπει να κάνεις εγχείρηση και τα λοιπά. Αλλά με... σιγά σιγά... με τις ασκήσεις και με κολύμπι μου πέρασε. Είναι δηλαδή το σώμα σου είναι πιο... νομίζω πιο δυνατό να αντιμετωπίζει προβλήματα που έρχονται έτσι κι αλλιώς. Δεν χρειάζεται να πάρω... εγώ δεν παίρνω χάπια ή κάτι για το οτιδήποτε... χοληστερίνες και... ζάχαρο... Τίποτα. Δεν έχω κάτι. Και νομίζω είναι όλο... Βοηθάει σε όλα... Και πόνοι ακόμα που έχεις ένα θέμα στους ώμους ή στο... φεύγουν. Εντάξει, όχι άμα έχεις κάτι σπασμένο, κάτι έντονο... Αλλά τα καθημερινά, αυτά που έρχονται με την ηλικία είναι πολύ πιο ήπια... πιο απαλά... (Δήμητρα)

Η Ρούλα θεωρεί ότι την έχει βοηθήσει ανταπεξέρχεται με τις δουλειές του νοικοκυριού:

Λόγω ηλικίας τη θεωρώ πολύ σημαντική. Επειδή ως νοικοκυρά, σηκώνουμε, τραβάμε, σκύβουμε αναγκαστικά. Ναι, με έχει βοηθήσει. (Ρούλα)

Επομένως, αυτό που αναδεικνύεται είναι ότι η πρακτική της γιόγκα θεωρείται από τις ίδιες τις γυναίκες ως κάτι ωφέλιμο, ως κάτι που τους βοηθάει να αντιμετωπίσουν μικρά σωματικά προβλήματα που ακολουθούν το πέρασμα στην τρίτη ηλικία και να νιώθουν περισσότερο ικανοποιητικά και άνετα με το σώμα τους. Μια ευκαιρία διαχείρισης αρχόμενων σωματικών δυσκολιών που ενισχύει την αίσθηση της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας.

5.3.2. Ανεξαρτησία και αυτονομία

Σημαντικό θέμα για ορισμένες από τις γυναίκες που έδωσαν συνέντευξη ήταν η διατήρηση της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας τους με την πάροδο των χρόνων. Η Έλενα δήλωσε πως η γιόγκα συμβάλει στην καλή υγεία του σώματός της και έτσι καταφέρνει να είναι αυτόνομη και να μην επιβαρύνει τα παιδιά της:

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Μου αρέσει να νιώθω το Σώμα μου καλά. Μου αρέσει να μην πρέπει για το κάθε πράγμα να ρωτήσω κάποιον. «Έλα να με σηκώσεις αυτό. Έλα να μου το κάνεις αυτό.» Και νομίζω και επειδή τα παιδιά καμιά φορά... επειδή ήθελα να κάνουμε κοντά τα σπίτια... ε τώρα θα βοηθάς εσύ, μετά άμα είσαι εσύ μεγάλη... Αλλά εγώ νομίζω το έχω αυτό. Δεν θέλω να είμαι βάρος σε κάποιον. Είτε είναι τα παιδιά μου, είτε είναι τέτοια. (Ελενα)

Η Δώρα μίλησε για το πόσο σημαντικό είναι στις μεγαλύτερες ηλικίες να υπάρχει και ισορροπία και έλεγχος στο σώμα έτσι ώστε να αποφεύγονται τραυματισμοί. Κατά την άποψη της κάνοντας γιόγκα μπορεί κανείς να αποκτήσει αυτοπεποίθηση για τον έλεγχο των κινήσεων και αυτονομία:

Λοιπόν συμβάλει στο ότι νομίζω ότι έχουμε καλύτερο έλεγχο των κινήσεών μας, της ισορροπίας μας. Δεν νομίζω ότι είμαι τόσο μεγάλη, αλλά θέλω και πιστεύω και ελπίζω και έχω βάλει στόχο όσο χρόνων και να φτάσω να ασχολούμαι με τη γιόγκα γιατί θα μου δίνει μια εμπιστοσύνη στον εαυτό μου, στην κίνησή μου, στο.. αυτό που είπα και νωρίτερα, ότι θα ξέρω πως θα πέσω, ή δε θα παίζω τόσο εύκολα, έχω καλύτερη ισορροπία. Οπότε συνεπάγεται ότι βελτιώνει την ποιότητα ζωής και στους μεγαλύτερους ανθρώπους. Όταν έχουν τον έλεγχο των κινήσεών τους... εντάξει, πάντα σε συμβαίνει το απρόοπτο και αυτό που δεν μπορούμε να προλάβουμε... Αλλά νιώθω καλύτερη αυτοπεποίθηση (να μιλήσω για εμένα) κάνοντας γιόγκα γιατί μπορώ να κοντρολάρω... και θεωρώ ότι και η ισορροπία είναι δύναμη. Το κάνουμε και στις ασκήσεις... δηλαδή όταν χάνω την ισορροπία μου, όταν έχω καιρό... λείπω από τα μαθήματα, θέλω κάποιο χρόνο να το ανακτήσω πάλι. Είναι πολύ σημαντικό να έχεις ισορροπία, ειδικά μετά τα 50, 60 ή μετά τα 67 που θεωρούνται υπερήλικες και τα λοιπά. Βασικά, αυτό είναι ότι θεωρώ ότι θέλω να είμαι αυτόνομη μέχρι όσο πάει, όσο ζήσω. Και νομίζω ότι βοηθάει άλλους ανθρώπους σε αυτό. (Δώρα)

Η Αχτσή, στην διπλωματική της εργασία «Η άσκηση ως μέσο πρόληψης των πτώσεων στους ηλικιωμένους» (2021), υποστηρίζει ότι η άσκηση είναι σημαντικό μέσο πρόληψης των πτώσεων στους ηλικιωμένους. Αναδύει την σημασία της ισορροπίας και των ισορροπιστριών ασκήσεων για την συνολική λειτουργικότητα των ηλικιωμένων ατόμων. Ασκήσεις προοδευτικής δυσκολίας με την μεταφορά του κέντρου βάρους του σώματος βελτιώνουν την ισορροπία και ενδυναμώνουν τα κάτω άκρα. Σύμφωνα με την συγγραφέα της εργασίας, ασκήσεις όπως το Tai Chi και η Γιόγκα βοηθούν τους ηλικιωμένους να αποκτήσουν καλύτερη ισορροπία, βάδιση, ευκινησία και μειώνουν τις πιθανότητες πτώσης και τραυματισμού (Αχτσή, 2021: 34-35), η οποία με τη σειρά τους λειτουργεί ως μηχανισμός

αύξησης των ευκαιριών αυτονομίας και ανεξάρτητης διαβίωσης.

5.3.3. Σύγκριση των σωματικών δυνατοτήτων με συνομηλίκους

Στην έρευνα «Sport and ageing» αναφέρεται ότι οι ηλικιωμένοι ενίσχυαν θετικά την κοινωνική τους ταυτότητα μέσω του αθλητισμού. Θεωρούσαν τον εαυτό τους «διαφορετικό» από τους υπόλοιπους συνομηλίκους τους που δεν ασκούσαν (Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan, & van Uffelen, 2017: 4). Παρακάτω, βλέπουμε παρόμοια θέση να έχουν και δύο αφηγήτριες συγκρίνοντας τις φυσική τους κατάσταση με αυτή των περισσότερων συνομηλίκων τους:

Βλέπω ότι μεγαλώνοντας καμιά φορά. Βλέπεις και τους άλλους στην ηλικία σου που είναι ότι μερικοί δεν μπορούν να κάνουν ούτε αυτή την κίνηση.αλλά από τα άλλα βλέπω.. ειδικά βλέπω ανθρώπους που είναι πιο μικροί από εμένα.. βλέπω.. εγώ εκτός από τα μάτια μου, δεν έχω πρόβλημα υγείας, ούτε μέση, ούτε γόνατο, ούτε.. δεν ξέρω... (Ελενα)

Δυναμώνει το σώμα και βλέπω άλλες γυναίκες στην ίδια ηλικία με μένα που δεν μπορούν καν να δέσουν τα παπούτσια τους. Εννοείται, ναι, βοηθάει το Γιόγκα Ναι. Να είμαι πιο ευλύγιστη, εννοείται. στην καθημερινότητα. Είναι ένας λόγος που κάνω και πρέπει να κάνω και όταν δεν κάνω γιόγκα, όταν λείπω, νιώθω την διάφορα. (Μαρία)

Από τα παραπάνω αποσπάσματα γίνεται αντιληπτό ότι η εμπειρία των γυναικών με την πρακτική της γιόγκα τις βοηθά να έχουν επίγνωση της σωματικής τους κατάστασης σε σύγκριση με άλλα άτομα της ηλικίας τους. Παρατηρούν διαφορές όσον αφορά την ευλυγισία και την δύναμη και αντιλαμβάνονται τα οφέλη της γιόγκα στην καθημερινότητά τους.

5.3.4 Αλλαγές στην πρακτική της γιόγκα με το πέρασμα της ηλικίας

Ορισμένες αφηγήτριες τόνισαν την πρόοδο που αντιλήφθηκαν στις σωματικές τους δυνατότητες με την άσκηση της γιόγκα. Σύγκριναν τις δυνατότητες ευλυγισίας, ισορροπίας, δύναμης που είχαν στα πρώτα μαθήματα με τις σωματικές τους δυνατότητες σήμερα. Φαίνεται πως έχουν εντυπωσιαστεί με τις αλλαγές:

Περνώντας τα χρόνια, η άσκηση ας πούμε της γιόγκα μου φαίνεται πιο εύκολη, όχι πιο εύκολη... το Σώμα μου έχει μάθει και δεν μου φαίνεται τόσο ακατόρθωτο όσο στην αρχή, ας πούμε. (Εξοικείωση με την πάροδο του χρόνου) Έχω αποκτήσει πολύ οι περισσότερη ευλυγισία απ' ότι είχα, οπότε αυτό με βοήθησε πολύ στο να νιώθω, τώρα, αυτή τη στιγμή, μετά από τόσα

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

χρόνια, να νιώθω κατά τη διάρκεια του μαθήματος ότι ασκώ το σώμα μου, ας πούμε, στο βαθμό που αντέχει και λίγο παραπάνω και αυτό με ικανοποιεί γιατί περνώντας τα χρόνια, μεγαλώνοντας, δεν περίμενα ότι μπορώ να κάνω τέτοια άσκηση, να συνεχίσω να κάνω, να ασκώ, να κάνω τέτοια άσκηση στο σώμα μου ... Ναι εγώ μπορώ να πω ότι όταν ξεκίνησα τη γιόγκα θυμάμαι πάρα πολύ καλά ότι δεν μπορούσα ούτε τα χέρια μου να σηκώσω ψηλά και έλεγα ότι αυτό δεν θα το κάνω ποτέ, ας πούμε ή πάρα πολλές ασκήσεις, έλεγα ότι αποκλείεται να γίνουν αυτά τα πράγματα. Ε και τώρα μου είναι πάρα πολύ εύκολο.. δηλαδή ούτε καν σκέφτομαι ότι υπήρξε αυτή η περίοδος δυσκολίας. Τότε είχα και προβλήματα, είχα προβλήματα υγείας που με βοήθησε πάρα πολύ η γιόγκα σε αυτό... Και τώρα έχει φτάσει να μην θυμάμαι καν πώς ήταν αυτές οι δυσκολίες μετά από τόσα χρόνια. (Θάλεια)

Η Θάλεια, όπως είχε αναφέρει και στην αρχή της συνέντευξης, είχε ξεκινήσει την γιόγκα μετά από προβλήματα υγείας και από μια ιατρική επέμβαση, Όποτε συγκρίνοντας τις σωματικές της δυνατότητες του τότε με αυτές του σήμερα βλέπει μεγάλη διαφορά. Ωστόσο όπως θα δούμε παρακάτω σε ένα άλλο απόσπασμα της συνέντευξης, πιστεύει ότι λόγω ηλικίας έχει φτάσει σε ένα όριο ευλυνγισίας το σώμα της και δεν θα υπάρξει παραπάνω πρόοδος. Δηλώνει όμως ότι αυτό δεν είναι κάτι το οποίο την προβληματίζει:

Ε... Εντάξει, ίσως θα έλεγα ότι αντοχές μου έχουν λίγο μειωθεί, όχι πάρα πολύ όμως. Ε... η. Θεωρώ ότι η ευελιξία μου έχει φτάσει στα όριά της.. έτσι θεωρώ εγώ έτσι; Ότι δεν μπορώ να... Κάποιες ασκήσεις, ας πούμε δεν μπορώ να τις κάνω και δεν μπορώ να βελτιωθώ πάνω σε αυτό, σε κάποιες συγκεκριμένες ασκήσεις. Δηλαδή ότι έχω φτάσει κάπως ένα σε ένα όριο λόγω της ηλικίας μου. Δεν με πειράζει αυτό όμως. Δηλαδή κάνω μέχρι εκεί που μπορώ. Όχι, δεν νιώθω ιδιαίτερα όμως ότι αυτό μου είναι πρόβλημα. (Θάλεια)

Η Αναστασία πριν κάνει γιόγκα είχε την εντύπωση ότι θα ήταν μια αρκετά εύκολη σωματική άσκηση. Τις έκαναν εντύπωση οι δυσκολίες που συνάντησε στα πρώτα μαθήματα. Συνέχισε τα μαθήματα και οι αρχικές δυσκολίες ξεπεράστηκαν:

...και λέω ουφ... δεν μπορώ να κάνω τίποτα... τα πρώτα μαθήματα. Πω πω Εγώ νόμιζα ότι θα ήτανε πολύ εύκολα αλλά δεν είναι και τόσο εύκολα. Και δυσκολεύτηκα στα πρώτα μαθήματα. Ακόμα και με τον κάτω σκύλο, ας πούμε. Ναι, είχα λίγο... Γιατί νόμιζα ότι ήταν όλα πολύ εύκολα αλλά τα πρώτα μαθήματα ήτανε λίγο ου... ok. Αλλά μετά συνεχίσεις και είναι πιο καλά πιο εύκολα... αλλά όσο και κάνεις και πιο πολύ, νιώθεις ότι γίνεσαι πιο... πάει πολύ καλύτερα, πολύ καλύτερα. (Αναστασία)

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Η Δήμητρα αναφέρει ότι έχει δει πρόοδο και μάλιστα έχει καταφέρει στάσεις/ ασκήσεις που δεν περίμενε ότι θα κάνει λόγω ηλικίας:

Αυτά τα μικροπράγματα, οι ισορροπίες. Βοηθάει πάρα πολύ. Εγώ πριν 15 χρόνια που ξεκίνησα, περίπου. Δεν έφτανα κάτω, δεν μπορούσα να κάνω το δέντρο. Μικρά παραδείγματα... Και νόμιζα ότι δεν θα το κάνω πια στην ηλικία μου, αλλά να! (Δήμητρα)

Η Ρούλα τονίζει ότι για να υπάρξει εξέλιξη στην γιόγκα θα πρέπει να υπάρχει μια τακτικότητα και μια συχνή επανάληψη των στάσεων/ασκήσεων:

Οι επαναλήψεις πάλι. Συχνή επίσκεψη για τη γιόγκα. Και αυτό μας εξελίσσει κιόλας εξελίσσομαι. Και αυτό με βοηθά. Είναι πιο βοηθητικό για το σώμα μου, στην ευλυγισία μου. Εκτός του ότι προσπαθώ να κρατήσω αυτό που απόκτησα τόσα χρόνια με τη γιόγκα. Πιστεύω ότι χρειάζομαι και άλλη εξέλιξη... Εγώ αισθάνομαι πολύ πιο ευχάριστα. Κι όσο καταφέρνω τις ασκήσεις, νιώθω πιο καλά. Ότι εξελίσσεται είναι μια ένδειξη ότι μπορώ να πάω στο επόμενο άσκηση πιο άνετα. Ότι εξελίσσομαι έτσι. (Ρούλα)

Η Μαρία όταν ξεκίνησε την γιόγκα έκανε ένα είδος που λέγεται Ashtanga και ήταν πιο απαιτητικό από τα μαθήματα που παρακολουθεί σήμερα. Όποτε πιστεύει ότι δεν έχει εξελίξει την πρακτική της με το πέρασμα των χρόνων αλλά ότι έμεινε σχετικά σταθερή:

Δεν ξέρω είχε εξελιχθεί... όχι νομίζω... γιατί όταν ήμουν στον Δαβίδ και έκανα ashtanga πιστεύω ότι ήμουν πιο... επειδή το κάναμε πιο συχνά νομίζω και ήτανε πιο δύσκολο το ashtanga. Είμαι λίγο τεμπέλα, τα τελευταία χρόνια. Αλλά προσπαθώ να μην είμαι. Αλλά θα μπορούσα πιστεύω ότι αν συνέχιζα με ashtanga θα είχα βελτιωθεί, αλλά τώρα δεν νομίζω ότι έχω βελτιωθεί. Έχω μείνει λίγο σταθερή, πιστεύω, ναι. (Μαρία)

Η Δώρα μας αφηγείται ότι με το πέρασμα των χρόνων έχει αλλάξει ο τρόπος που «βλέπει» τη γιόγκα. Πλέον, αντιλαμβάνεται ότι η γιόγκα δεν την βοηθάει μόνο στο σωματικό επίπεδο αλλά και εσωτερικές διαδικασίες αντίληψης, αποδοχής και ωρίμανσης. Δηλαδή, αναφέρεται σε διαφορετικό τρόπο σκέψης ως εξέλιξη/αλλαγή με την πάροδο των χρόνων στην γιόγκα

Έχει αλλάξει ο τρόπος σκέψης μου και οι προτεραιότητές μου. Δηλαδή όσο ήμουν νεότερη, σε δύο δεκαετίες πριν της ζωής μου, με ενδιέφερε περισσότερο η εμφάνιση, το σώμα μου, το φαίνεσθαι περίπου, δεν εμβάθυνα τόσο. Μετά τα 45 άρχισα να το βλέπω αλλιώς το θέμα και να βλέπω άλλα πράγματα και να τα αντιμετωπίσω αλλιώς και να μη με ενδιαφέρει... σχεδόν καθόλου, ή είναι το τελευταίο που με ενδιαφέρει... όχι και καθόλου, η εμφάνιση. Με ενδιαφέρει

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

περισσότερο το έσω μου και πώς να είναι καλά η ψυχή μου, το μυαλό μου, η ποιότητα της ζωής μου.. Οπότε νομίζω ότι με έχει κάνει λίγο πιο καλό άνθρωπο, ή πιο ήρεμο άνθρωπο, γιατί από τη φύση μου είμαι νευρική... βλέπω τη διαφορά ,όπως προανέφερα ότι αλλιώς την έβλεπα τη γιόγκα που έκανα σε ένα γυμναστήριο πριν 20 χρόνια, πριν 15 -20 χρόνια και αλλιώς την βλέπω σήμερα, τα τελευταία 6 -7 χρόνια. Την βλέπω τελείως διαφορετικά. Την βλέπω σαν ένα μονοπάτι που με ωριμάζει... που με βοηθάει, μάλλον, στην ωρίμανση, στο μεγάλωμά μου και στο ταξίδι το εσωτερικό του εαυτού μου. Το βλέπω έτσι. Και από εξωτερικής πλευράς ότι έχω καλύτερη άποψη και εικόνα για το σώμα, για την ευεξία μου, για την ευλυγισία μου και όλα αυτά, και για την εικόνα κατ' επέκταση. Οπότε αυτό νομίζω τα βλέπω τώρα, τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει. (Δώρα)

Από τα παραπάνω αποσπάσματα συμπεραίνουμε ότι οι συμμετέχουσες αντιλαμβάνονται μία εξέλιξη στην πρακτική της γιόγκα. Οι αφηγήσεις τους αναδεικνύουν την προσωπική τους πρόοδο κυρίως σε φυσικό επίπεδο, όπως στη σωματική ευλυγισία και τη δύναμη, αλλά και αλλαγές στον τρόπο σκέψης και αντίληψης. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι γυναίκες φαίνονται να εντυπωσιάστηκαν από την σωματική τους πρόοδο. Η γιόγκα σύμφωνα με τις αφηγήτριες εμφανίζεται ως μια προσωπική εμπειρία που εξελίσσεται με τον χρόνο.

5.3.5. Ηλικία και φροντίδα ή παραμέληση του σώματος

Η Έλενα αναφέρει ότι παρατηρεί ότι αρκετά άτομα, από μια ηλικία και μετά, παραμελούν το σώμα τους και την εμφάνιση τους. Πιστεύει ότι αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι έχουν «κουραστεί»:

... Γι αυτό δεν καταλαβαίνω πώς κάποιος που είναι. 40 χρονών απλώς το δέχεται και λέει εεε γεράματα, είμαι έτσι. Και του λες κάνει κάτι και λέει ωχ... τώρα... τι βαριέσαι την θάλασσα; Πάρε την πετσέτα σου... Νομίζω πολύς κόσμος δεν το κάνει. Δεν ξέρω αν είναι και έξω, έτσι. Εδώ πάντως νομίζω εδώ είναι πολλοί από κάποια στιγμή. Και στο ντύσιμο νομίζω το βλέπεις αυτό... αα τώρα γέρασα. Δεν πειράζει πως είμαι. Ίσως κουράστηκαν και πάρα πολλοί και λένε επιτέλους μπορώ να αφήσω τον εαυτό μου και να πω είμαι μεγάλος, μεγάλωσα. Και δεν χρειάζεται να κάνω κάτι...(Έλενα)

Η Δήμητρα δηλώνει ότι όσο περνάνε τα χρόνια νιώθει όλο και περισσότερο ότι το σώμα της

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

έχει «ανάγκη» την γιόγκα. Θα ήθελε βεβαία λίγο περισσότερο να ασκήσει και το «πνευματικό κομμάτι»:

Το βλέπω όλο και πιο πολύ ότι το έχω ανάγκη. Δηλαδή, το χρειάζομαι... για να λειτουργεί όλο το σώμα μου. Το πνευματικό μου θα ήθελα λίγο, ίσως... Δεν ξέρω... λίγο παραπάνω. (Δήμητρα)

Η Ρούλα εκφράζει θετική στάση απέναντι στη γιόγκα, ιδίως για τις μεγαλύτερες ηλικίες. Αναφέρει την επιθυμία της να έχει την μητέρα της σε μαθήματα γιόγκα, εκτιμώντας τα οφέλη που μπορεί να φέρει, ακόμα και σε ηλικία κοντά στα 80:

Είμαι υπέρ, ειδικά για τις μεγάλες ηλικίες. Συγκεκριμένα, η μαμά μου είναι κοντά 80. Πραγματικά, εάν μπορούσα να την έχω και τη μαμά στη γιόγκα. Της το είπα μια-δυο φορές, αλλά είναι ξέρεις.. για κάτι που δεν γνωρίζουν, δεν το... δεν κάνουν και την κίνηση. Είμαι σίγουρη ότι θα την βοηθούσε γιατί βοηθάει απόλυτα. Εμένα με έχει βοηθήσει. Αλλά το θέμα της μαμάς είναι ότι δεν... δεν πιστεύω... (Ρούλα)

Συνολικά παρατηρείται η συνειδητοποίηση της σημασίας της φροντίδας του σώματος και της γιόγκα, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερες ηλικίες. Οι συμμετέχουσες φαίνεται να αντιλαμβάνονται ότι υπάρχει ανάγκη για την φροντίδα του σώματος ανεξαρτήτως ηλικίας. Ορίζουν την γιόγκα ως μια πρακτική αυτοφροντίδας και προαγωγής ευεξίας που δεν θα πρέπει να υπόκειται σε περιορισμούς ηλικίας.

5.3.6. Η ηλικία δεν συνιστά εμπόδιο στη γιόγκα

Καμία από τις γυναίκες που συμμετείχαν στην συνέντευξη δεν θεωρούσε την μεγάλη ηλικία «εμπόδιο» για την παρακολούθηση μαθημάτων γιόγκα. Η Αναστασία αναφέρει ότι αν και σίγουρα δεν μπορούμε να συγκρίνουμε τις δυνατότητες ενός σώματος νεανικής ηλικίας με τις δυνατότητες ενός ώριμου σώματος, δεν πιστεύει ότι ηλικία παίζει τόσο σημαντικό ρόλο για την παρακολούθηση των μαθημάτων:

Εντάξει, υπάρχουν κάποια πράγματα που δεν μου είναι εύκολα. Αλλά δεν πειράζει γιατί προσπαθώ και μήπως κάποια στιγμή καταφέρω να το κάνω... και δεν νομίζω ότι η ηλικία είναι τόσο σημαντικό. Εντάξει, όταν... τα παιδάκια που είναι πολύ ευλύγιστα... Σίγουρα μπορούν να κάνουν πιο πολλά γιατί και εγώ όταν ήμουν μικρή, έκανα πάντα handstand και γέφυρα με πολύ ευκολία... και τώρα βλέπω ότι και η γέφυρα είναι δύσκολο για μένα. Ενώ παλιά, τα έκανα κάθε

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

μέρα σχεδόν. Αλλά γενικά νομίζω ότι η ηλικία δεν παίζει τόσο μεγάλο ρόλο γιατί κάνεις ότι μπορείς και κάθε φορά νιώθεις ότι μπορείς να κάνεις κάτι παραπάνω. Αλλά εντάξει είναι διαφορετικά, όταν είσαι μικρή μπορείς να κάνεις πιο πολλά πράγματα. Αυτό νομίζω είναι λογικό, γιατί μεγαλώνουμε, αλλάζει και το σώμα... και η αντοχή μπορεί να είναι πιο λίγο από όταν ήσουν παιδί. (Αναστασία)

Η Δήμητρα νιώθει ότι το μόνο που πρέπει να προσέξει είναι να φάει καλά για να έχει δυνάμεις για το μάθημα:

Εμπόδιο όχι, δεν έχω. Δεν μπορώ να σου πω κάτι. Όχι. Πρέπει να προσέχω πολύ πότε τρώω, τι τρώω για να έχω δυνάμεις. Άμα είναι το απόγευμα και δεν τρώω καλά το μεσημέρι δεν έχω... τέτοια εμπόδια. Αλλά όχι εμπόδια για να μην μπορώ να κάνω το μάθημα... (Δήμητρα)

Και η Μαρία πιστεύει ότι το πιο σημαντικό για να προχωρήσει στη πρακτική της γιόγκα είναι η συχνή άσκηση. Η ηλικία δεν είναι εμπόδιο:

Όχι, πιστεύω ότι είναι θέμα άσκηση. Πιστεύω ότι μπορώ να κάνω τις ασκήσεις. Εντάξει, αυτό έχει να κάνει με πως είναι το σώμα. Κάποιες ασκήσεις/στάσεις δεν μπορώ να κάνω λόγω σώματος, αλλά πιστεύω αν έκανα πιο τακτικά γιόγκα πιστεύω ότι θα μπορούσα να το κάνω, επίσης, και αυτές τις στάσεις που έχω θέμα. Δεν νομίζω ότι με παίρνει πίσω η ηλικία. Ε και δεν το βλέπω στο μάθημα ότι επειδή είμαι πιο μεγάλη δεν μπορώ να κάνω αυτό που κάνουν οι πιο νέες. Αυτό όχι, δεν πιστεύω, καθόλου... θέλω να έρχομαι τώρα, όπως ήθελα πάντα... μου αρέσει και θέλω να το κάνω. Ούτε νιώθω ότι επειδή μεγαλώνω δεν μπορώ να τα κάνω. Όχι, όχι... Δεν νιώθω αυτό καθόλου, ίσως κάποια στιγμή, ναι. (Μαρία)

Από τα παραπάνω αποσπάσματα μπορούμε να συμπεράνουμε ότι καμιά από τις συμμετέχουσες δεν θεωρεί την μεγάλη ηλικία ως εμπόδιο για την παρακολούθηση μαθημάτων γιόγκα. Αντιθέτως οι περισσότερες εκφράζουν την άποψη ότι η ηλικία δεν παίζει τόσο σημαντικό ρόλο και ότι είναι εφικτό να ασκούνται ανάλογα με τις δυνατότητές τους.

5.3.7. Επιθυμία για συνέχιση της πρακτικής της γιόγκα στο μέλλον

Οι γυναίκες φάνηκαν να είναι αρκετά ικανοποιημένες με την ενασχόληση τους με την γιόγκα και επιθυμούν να την συνεχίσουν στο μέλλον. Η Θάλεια τονίζει ότι είναι πολύ σημαντικό γι' αυτήν όσο μεγαλώνει ηλικιακά να μην σταματήσει την πρακτική της στην γιόγκα και πως θα

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

ήθελε να την είχε ξεκινήσει νωρίτερα:

...εντάξει, θα μπορούσα να πω ότι το περιμένω πως και πως. Περιμένω την ημέρα και την ώρα που θα έρθω γιατί ξέρω ότι... και λέω στον εαυτό μου ότι είναι κάτι που πρέπει να το κάνω, όχι όπως δεν το κάνω με το ζόρι πρέπει να το κάνω γιατί περνάνε τα χρόνια και είναι κάτι που έχω συνειδητοποιήσει πλέον πόσο καλό μου κάνει μεγαλώνοντας η γιόγκα στο σώμα μου. Δηλαδή είμαι πάρα πολύ συνειδητή γιατί κάνω γιόγκα πλέον και δεν μου περνάει από το μυαλό ότι τώρα μπορώ να σταματήσω, δηλαδή ίσα ίσα που πάντα σκέφτομαι ότι τώρα δεν πρέπει να σταματήσω. Καταλαβαίνεις; δηλαδή λόγο της ηλικίας μου, πολύ συνειδητά, δεν θέλω να σταματήσω γιατί καταλαβαίνω το πόσο καλό μου κάνει στο σώμα μου που μεγαλώνει.... Είμαι πάρα πολύ ευγνώμων που γνώρισα τη γιόγκα στη ζωή μου και τη δασκάλα. Τους δασκάλους μου μάλλον, δύο. Και πραγματικά ότι... την γνώρισα αργά σχετικά τη γιόγκα δηλαδή ήμουνα 54, όταν γνώρισα τη γιόγκα και αυτό που είπα τότε ήτανε «κρίμα που δεν την είχα γνωρίσει νωρίτερα». Γιατί πιστεύω ότι μου ταιριάζει πολύ. (Θάλεια)

Το ίδιο αναφέρει και η Αναστασία και συμπληρώνει ότι είναι σημαντικό ακόμα και τα άτομα μεγάλων ηλικιακών ομάδων να διατηρήσουν το σώμα τους δυνατό:

Νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσουμε όσο και να μεγαλώνουμε. Γιατί, εντάξει, όταν είσαι σε μία ηλικία και λες «Αχ επειδή τώρα είμαι, ας πούμε, 65 66 χρονών, τώρα δεν κάνει πια για μένα, γιατί είμαι μεγάλη». Όχι εγώ νομίζω ότι είναι καλό να συνεχίσουμε. Τώρα είμαι σχεδόν 63 ετών και θέλω να συνεχίσω. Γιατί όχι; Γιατί νομίζω ότι δεν έχει τόσο πολύ σχέση ηλικία, αυτό που είπα πριν, εντάξει, δεν μπορώ να κάνω αυτό που έκανα όταν ήμουνα μικρό παιδί, αλλά νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσεις όσο και να μεγαλώνεις γιατί όταν κάνεις άσκηση με τους μυς, όλο και πιο δυνατή γίνεσαι. Δηλαδή, για ποιο λόγο να σταματήσεις όταν είσαι πιο μεγάλη; Νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό όσο και να μεγαλώνουμε να κάνουμε κάτι. Να μην καθόμαστε και να λέμε δε θα κάνω τίποτα πια, γιατί μετά το σώμα θα γίνει μετά πολύ αδύναμο. Και μετά δεν έχεις όρεξη πια, και δεν έχεις κουράγιο πια. Ενώ όταν συνεχίσεις, λες «Ωραία τα έκανα πάλι» και συνέχισες και νομίζω ότι είναι πάρα πολύ καλό και σημαντικό να μην το σταματήσουμε. Γιατί ό,τι μπορείς να κάνεις, είναι καλό. Και να χρησιμοποιείς τους μυς. Και ψυχολογικά είναι καλό όσο μεγαλώνουμε. (Αναστασία)

Ακόμη η Μαρία δηλώνει ότι θα ήθελε να είχε ξεκινήσει την γιόγκα νωρίτερα:

... λυπάμαι που δεν ξεκίνησα λίγο πιο νωρίς στην ζωή μου ήτανε.. (Μαρία)

Οι παραπάνω δηλώσεις αναδεικνύουν την θετική επίδραση της γιόγκα στην φυσική και

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

ψυχική ευεξία των γυναικών, καθώς και τον πόθο τους να συνεχίσουν να ασχολούνται με αυτήν και στο μέλλον. Η γιόγκα κατανοείται ως μια «φιλική» άσκηση για όλες.

5.3.8. Η εικόνα του σώματος κατά το επερχόμενο γήρας

Στα συμπεράσματα της ποιοτικής έρευνας της Siegel διαπιστώνεται ότι με την παρακολούθηση μαθημάτων γιόγκα αυξάνεται η αποδοχή των σωματικών περιορισμών, η αντίληψη των λειτουργιών του σώματος και η καλή αντίληψη για την διαδικασία της γήρανσης (Siegel, 2023: 15). Μία άλλη έρευνα των Guimarães, Cardoso και de Lima αναδεικνύει την συμβολή της γιόγκα στην αυτοεκτίμηση και στην βελτίωση της εικόνας που έχουν οι ηλικιωμένοι για τον εαυτό τους (Guimarães, Cardoso, & de Lima, 2020: 173-174). Από τα παρακάτω αποσπάσματα μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η γιόγκα βοηθάει της αφηγήτριες να αποκτήσουν θετική στάση για την εικόνα του σώματός τους κατά το επερχόμενο γήρας.

Συγκεκριμένα η Θάλεια αναφέρει ότι αν και δυσκολεύεται να δεχτεί την εικόνα του σώματός της, η γιόγκα την έχει βοηθήσει να βελτιώσει την σχέση της με αυτό:

Ναι, σίγουρα μου αρέσει να βλέπω, ας πούμε ότι το σώμα μου τα καταφέρνει. Ναι, κάποιες φορές ας πούμε βλέποντας και την βελτίωση σε κάποια σημεία του σώματός μου , σε αυτά τα χρόνια μέσα, σίγουρα αισθάνομαι καλά... καλύτερα σε σχέση με το σώμα μου... Παρόλο που μου είναι πάρα πολύ δύσκολο... Εντάξει μου είναι δύσκολο να αποδεχτώ κάποια πράγματα με το σώμα μου. Δεν μπορώ να πω ότι έχω πάρα πολύ καλή σχέση με το σώμα μου, αλλά η γιόγκα με βοηθάει να βελτιώσω τη σχέση με το σώμα μου. (Θάλεια)

Από το απόσπασμα της Δώρας μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η γιόγκα όχι μόνο έχει βελτιώσει την εικόνα που έχει για το σώμα της αλλά και τον τρόπο που το αισθάνεται και το βιώνει:

Την έχει επηρεάσει θετικά, διότι όπως προανέφερα, από τη στιγμή που αισθάνομαι ψυχικά και νοητικά καλύτερα και πιο ευλύγιστη και πιο ψηλή και ισορροπημένη, και πιο σταθερά τα πατήματα μου, τα βήματα μου, και η κορμοστασιά... γιατί βοηθάει η σωστή στάση... καλά, αυτό πάντα το είχα (το έχασα για λίγο) λόγω του ότι έκανα μπαλέτο... αλλά και το μπαλέτο είναι πάρα πολύ κοντά με τη γιόγκα, πάρα πάρα πολύ κοντά. Οπότε έχει θετική επιρροή πάνω μου και να βλέπω πολύ καλύτερα το σώμα μου. Αν δεν κάνω δηλαδή γιόγκα, νομίζω ότι είμαι χοντρή, ατσούμπαλη.. ότι δεν περπατάω όμορφα, δεν στήνομαι όμορφα και τα λοιπά. (Δώρα)

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Η Δήμητρα αν και παραδέχεται ότι η ηλικία επηρεάζει το σώμα, η ίδια νιώθει ικανοποιημένη και ευχαριστημένη με το σώμα της:

Στα 62 το σώμα σου δεν είναι αυτό που θα ήθελες να είναι. Αλλά είμαι πολύ ευχαριστημένη. Γιατί νοιώθω.. Ναι, είμαι καλά, δεν έχω παραπάνω βάρος, είμαι ευχαριστημένη πολύ, ναι. Δεν κρέμεται κάτι υπερβολικά να πω ότι.. τα χέρια, τα πόδια. (Δήμητρα)

Σύμφωνα με την Ρούλα η γιόγκα την έχει βοηθήσει να αποκτήσει ένα πιο μυώδες αλλά περισσότερο ευλύγιστο σώμα:

Έχει διαμορφώσει η γιόγκα το σώμα μου. Έχω αποκτήσει, μπορώ να πω μυσ εκεί που είχα την ανάγκη. Δεν μπορώ να πω ότι έχω αποκτήσει σφιχτό σώμα. Αλλά έχει εξελιχθεί με το να δημιουργηθούν μυσ στο σώμα μου. Και όπως είπα το πιο σημαντικό, η ευλυγισία που απέκτησα. (Ρούλα)

Η Μαρία αναφέρει ότι ο κληρονομικός παράγοντας παίζει σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση του σώματος, αλλά και η γιόγκα πιστεύει ότι βοηθάει στην ενδυνάμωση και καλή στάση του:

Πιστεύω, εντάξει, μπορεί να είναι και κληρονομικό, δεν ξέρω... Αλλά σίγουρα βοηθάει σε μυσ και στην στάση του σώματος... στην στάση. Αυτό να παίζει ρόλο. Ναι, σίγουρα θα βοηθάει... Αλλά εντάξει, σίγουρα η γιόγκα δεν σε αδυνατίζει που νομίζουνε ότι... δεν σε αδυνατίζει. Αυτό είναι στο δικό σου χέρι. Αλλά ότι δυναμώνει, ναι. Αυτό, για αυτό το κάνω, για να δυναμώσω το σώμα μου. (Μαρία)

Βέβαια, η Αναστασία. που όπως μου ανέφερε έχει θυρεοειδή και δεν μπορεί να χάσει εύκολα βάρος, δεν είναι ικανοποιημένη με την εικόνα του σώματος της. πιστεύει ότι αν είχε λιγότερο βάρος θα μπορούσε να κάνει καλύτερα κάποιες στάσεις στην γιόγκα με τις οποίες δυσκολεύεται:

Όταν βλέπω το σώμα σου λέω «ωχ... Δεν είναι καλό». Αλλά, εντάξει, βλέπω ότι πάρα πολλές κοπέλες που κάνουν γιόγκα είναι αδύνατες. Και νομίζω ότι βοηθάει αυτό πιο πολύ, όταν είσαι αδύνατη, μπορείς να κάνεις νομίζω περισσότερα πράγματα. Έτσι πιστεύω. Οπότε ναι, θα ήταν ωραία όταν, αν ήμουν πιο αδύνατη, σίγουρα θα με βοηθούσε, σίγουρα. Προσπαθώ.. (Αναστασία)

Από τα παραπάνω αποσπάσματα, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η γιόγκα κατανοείται ότι

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

έχει θετική επίδραση στην εικόνα που έχουν οι αφηγήτριες για το σώμα τους και στον τρόπο που το αισθάνονται. Ορισμένες από τις γυναίκες εκφράζουν την ικανοποίησή τους και την βελτίωση που παρατηρούν στην σχέση τους με το σώμα τους. Τα αποτελέσματα της άσκησης διαχέονται στην ευρύτερη εικόνα του σώματος και στις σχέσεις με τους άλλους.

Ενδεχομένως αυτό να οφείλεται και στην ευρύτερη αντίληψη των ανατολικών κοινωνιών από όπου προέρχεται η γιόγκα, για τον χρόνο, την τρίτη ηλικία και τον κύκλο ζωής. Έτσι η γιόγκα ως μια ολιστική σωματική πρακτική λειτουργεί ως μηχανισμός συμφιλίωσης με το επερχόμενο γήρας και αποδοχής των αναπόφευκτων φθορών του χρόνου.

5.4. Έμφυλη διάσταση και κοινωνικές αναπαραστάσεις για τη γιόγκα

Μια αρκετά πρόσφατη έρευνα μελέτησε την επιρροή της γιόγκα στο κοινωνικό πλαίσιο και το ρόλο του φύλου στην Βραζιλία. Ιδιαίτερα σημαντικοί παράγοντες για την πρακτική της γιόγκα προέκυψαν η «αυτοφροντίδα» και η «αυτογνωσία» (Siegel, 2023: 4). Ακόμη, σύμφωνα με το άρθρο αυτό υπήρξε μια σημαντική αλλαγή στο φύλλο διδασκαλίας της γιόγκα. Παλιότερα στον χώρο διδασκαλίας της γιόγκα κυριαρχούσαν άντρες, ενώ στην σύγχρονη εποχή και ιδιαίτερα στη Δύση οι γυναίκες είναι η πλειοψηφία των διδασκόντων. Ακόμη στην έρευνα της Siegel P. αναδείχθηκε το συμπέρασμα ότι οι γυναίκες που παρακολούθησαν μαθήματα γιόγκα ένιωθαν πιο άνετα όταν το μάθημα διδάσκόταν από γυναίκα (Siegel, 2023: 8).

5.4.1. Οι απόψεις των γυναικών για την «απόσταση» των ανδρών από τη γιόγκα

Στα παρακάτω αποσπάσματα οι συνεντευξιζόμενες εκφέρουν την γνώμη τους για τους λόγους που στα μαθήματα γιόγκα παρατηρούμε τα άτομα να είναι στην πλειοψηφία τους γυναίκες και όχι άντρες.

Η Έλενα πιστεύει ότι οι άντρες θεωρούν ότι η γιόγκα δεν είναι «αρκετή» ως σωματική άσκηση και ότι δε δέχονται εύκολα οδηγίες και σωματικές διορθώσεις από γυναίκα δασκάλα γιόγκα:

Ενώ του αρέσει πάρα πολύ και το λέει «βλέπω μεγάλη αλλαγή». Δεν ξέρω γιατί το θεωρούν όπως τον χορό, του ότι δεν είναι αρκετό.. Αλλά αυτοί που ήρθαν τότε, άμα κάνει ένας την αρχή, ίσως, δεν ξέρω... ότι δεν αντέχουν οι άντρες όταν τους λες αυτό μην το κάνεις έτσι. Το έχω

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

προσέξει. δηλαδή θέλουν να είναι πιο... πιο τέλειοι. Δεν μπορούν να δεχθούν εύκολα αν τους έλεγε «όχι, δεν είναι έτσι», «θέλει λίγο εδώ διαφορετικά», «Εγώ ξέρω κάπως έτσι καλύτερα». Ίσως και αυτό δεν ξέρω. Ότι θέλουν πιο πολύ να δείξουνε. Δεν ξέρω.. (Ελενα)

Παρακάτω η Θάλεια αναφέρεται σε διάφορους λόγους που οι άντρες απέχουν από την γιόγκα, όπως δυσκολία στην συγκέντρωση, δυσκολία στο είδος των κινήσεων και των στάσεων του σώματος και προτίμηση το μάθημα να καθοδηγείται από άντρα δάσκαλο:

Μια γυναίκα συγκεντρώνεται πιο εύκολα θα έλεγα στο σώμα της και στον εαυτό της, από ότι ίσως ένας άντρας. Δεν ξέρω, μπορεί να κάνω και λάθος. Ή το έχει πιο πολύ ανάγκη να το κάνει αυτό, από ότι ένας άντρας, και νομίζω ότι της είναι πιο οικείο... Πάλι εστιάζω στη συγκέντρωση. Και αν μιλήσω, αν πω, για τον τρόπο της άσκησης, ας πούμε ,και όχι για τη συγκέντρωση.. επειδή η γιόγκα έχει πάρα πολύ ασκήσεις ευελιξίας και ευκινησίας και ασκήσεις ας πούμε που.. που το σώμα... Πώς να το πω; το σώμα καμπυλώνει και στρογγυλεύει και... είναι πιο χορευτικό πιο χορευτικές ασκήσεις να το πω; κάτι που ίσως δεν αρέσει στους άντρες αυτό. Πάλι δικές τους σκέψεις είναι. δηλαδή ίσως ένας άντρας θέλει πιο. ποιο ξέρω γω; ασκήσεις πιο... πιο κοφτές ασκήσεις γυμναστηρίου. Και δυσκολεύεται στο να μαλακώσει το σώμα του και να το αφήσει στη ροή της γιόγκα ας πούμε.. Αυτό νομίζω ότι μπορεί να ισχύει... έχουν περάσει και πολλά αγόρια και άντρες από τα γκρουπ... Εντάξει, η αλήθεια είναι ότι δεν τους βλέπω να κάθονται. Μόλις δυσκολευτούνε λίγο, σταματάνε. Αυτό βέβαια και μια γυναίκα το κάνει. Δεν είναι αυτό το ζήτημα μάλλον ότι.. αλλά φαντάζομαι ότι ένας άντρας . ας πούμε, όταν δυσκολευτεί στη γιόγκα ίσως να πει ότι δεν είναι για μένα αυτό. Και να κάνω κάτι άλλο που είναι για μένα, ας πούμε. Μπορεί. Ναι, πολύ περισσότερες γυναίκες από ότι άντρες. Λίγοι είναι και αυτοί που μέινανε. Η αλήθεια είναι ότι όταν ξεκίνησα γιόγκα είχα δάσκαλο άντρα. Αυτό πιστεύω ότι έπαιξε ρόλο. Τότε, εκείνη την εποχή, υπήρχαν πιο πολλοί άντρες στην ομάδα, στο γκρουπ που μένανε σταθεροί για ένα διάστημα αρκετό. Ίσως επειδή ήτανε δάσκαλος άντρας. Ναι, έτσι λέω τώρα. Αυτή είναι η εμπειρία μου. (Θάλεια)

Η Αναστασία νομίζει ότι οι άντρες θεωρούν την γιόγκα ως μια γυναικεία σωματική άσκηση και ότι δεν έχουν την υπομονή που χρειάζεται για τις ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης. Κατά την άποψη της οι περισσότεροι άντρες επικεντρώνονται σε ασκήσεις για την αύξηση της μυϊκής μάζας:

Νομίζω ότι μάλλον οι περισσότεροι άνδρες βλέπουν την γιόγκα σαν κάτι γυναικείο. Όχι όλοι, αλλά νομίζω γενικά και νομίζω ότι ο άνδρας θέλει πιο πολύ να δείξει σαν μάτσο μυς, και

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

bodybuilding και... Δεν ξέρω αν έχουν και την υπομονή νομίζω... με τις αναπνοές.. στο τέλος αυτά που κάνουμε, νομίζω ότι... Αλλά λέω γενικά ε... Γιατί νομίζω ότι υπάρχουν άνδρες που τους αρέσουν πολύ, πάρα πολύ, αλλά γενικά νομίζω ότι σκέφτονται την γιόγκα σαν κάτι γυναικείο, εύκολο, «αχ αυτό δεν είναι για εμάς, εμείς μπορούμε κάτι παραπάνω». Ενώ δεν είναι έτσι. Υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν είναι και τόσο εύκολα όταν είσαι σε κάποια επίπεδο της γιόγκα νομίζω, αλλά νομίζω πιο πολύ οι άνδρες «Δεν είναι για εμάς, εμείς μπορούμε να κάνουμε κάτι άλλο». Νομίζω. Έτσι πιστεύω. (Αναστασία)

Η Δώρα υποστηρίζει ότι οι γυναίκες προτιμούν την γιόγκα ίσως γιατί δυσκολεύονται σε άλλες έντονες σωματικές ασκήσεις ή ίσως επειδή έχουν μια απαιτητική και πολύπλοκη καθημερινότητα την χρειάζονται περισσότερο. οι άνδρες είτε προτιμούν να ασχοληθούν με το bodybuilding είτε επιλεγούν περισσότερο ανταγωνιστικά αθλήματα/σπορ:

...υπάρχουν γυναίκες σαν εμένα που δεν αντέχουν το τρέξιμο. Ή δεν αντέχουν την κυκλική προπόνηση γιατί δεν έχουν αναπνοές, όποτε είναι πιο χαλαρό. Ή γιατί οι γυναίκες είμαστε πολυεργαλεία και έχουμε πολλά πράγματα, πολλές ευθύνες, πολλά νεύρα... Γιατί την χρειαζόμαστε περισσότερο και αυτό είναι άλλη μια απόδειξη ότι τελικά κάποιες νομίζουν ότι τους κάνει καλό μόνο στο σώμα, αλλά τελικά με τα χρόνια και με το καιρό, καταλαβαίνουν ότι τους βοηθάει και στη διαχείριση του στρες της καθημερινότητας και όλων των ευθυνών που έχουμε ως πολυεργαλεία, αν μου επιτραπεί, που είμαστε. Και για το ανάθρεμμα των παιδιών, για το νοικοκυριό, για την καριέρα, για το.. είναι σύντροφοι... είναι σύζυγοι.. είναι πολλά πράγματα μαζί. Ενώ οι άντρες δεν κάνουν πολλά πράγματα... Και επικεντρώνονται ειδικά οι νέοι άντρες στο.. στους μυς... πώς θα τους δείξουν.. πώς θα έχουν αυτοί που είναι αθλητικοί κτλ... Οπότε δεν τους... πρέπει να είναι ένας γιόγκι, γιόγκι, στην νοοτροπία και σε άλλα πράγματα, εδώ στο δυτικό πολιτισμό για να αγαπήσει τη γιόγκα και να το κάνει... νομίζω είναι λίγοι, οι εξαιρέσεις. Οι περισσότεροι είναι στο bodybuilding και στα σίδερα. Ή στην μπάλα, στο ποδόσφαιρο, δηλαδή, στο μπάσκετ, στα ανταγωνιστικά παιχνίδια, ενώ η γυναίκα, είπαμε... λειτουργεί τελείως διαφορετικά. (Δώρα)

Παρόμοια άποψη με τις προηγούμενες φαίνεται να έχει και η Δήμητρα:

Λάθος. Λάθος γιατί δεν ξέρω τι νομίζουν οι άντρες, αλλά ίσως το αντρικό είναι πιο πολύ αυτό που κάνουνε στο γυμναστήριο... τους αρέσει, τους εκφράσει πιο πολύ; Οι γυναίκες, είναι πιο πολύ του σκεπτικού. Πάνε λίγο πιο βαθιά στα πράγματα. Οι άντρες είναι λίγο πιο επιπόλαιοι νομίζω σε αυτά. Θέλουνε γρήγορο αποτέλεσμα. Αλλά όποιος ξεκινάει όμως νομίζω του αρέσει. (Δήμητρα)

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Η Ρούλα εκτός των άλλων που έχουμε ήδη αναφέρει παραπάνω εστιάζει στην ευαισθησία των γυναικών και στην χρησιμότητα της ευλυγισίας που προσφέρει η γιόγκα για το σώμα της γυναίκας. Αναφέρει πως κατά την άποψή της κάποιος ξεκινάει την γιόγκα καθαρά από περιέργεια (όπως και η ίδια) αλλά οι άντρες δεν ενδιαφέρονται τόσο για την ευλυγισία όσο για το χτίσιμο της μυϊκής μάζας και δύναμης:

Πιστεύω οι γυναίκες είναι πιο... πιο συναισθηματικές. Πιο ευαίσθητες. Επειδή έχει να κάνει γιόγκα αυτό. Είμαστε πιο σκεπτόμενες, νομίζω. Μας ενδιαφέρει πιο πολύ το σώμα μας από το να χτίσουμε πχ. σαν τον άντρα μόνο μυϊκή δύναμη. Νομίζω ότι η ευλυγισία μας χρειάζεται στην καθημερινότητα, ειδικά στη γυναίκα που είναι.. το νοικοκυριό του θεωρώ πολύ βαριά δουλειά... Γι' αυτό νομίζω, για αυτό. Πιστεύω όμως ο καθένας μας ξεκινάει... τουλάχιστον για μένα να πω... από περιέργεια καθαρά. Οτιδήποτε καινούργιο, χωρίς να ξέρουμε τι θα ακολουθήσει και γι' αυτό πιστεύω ότι ο ένας με τον άλλο, όπως είχα πει και εγώ σε... να παράδειγμα τη μαμά μου... που ήθελα να την πάω στην γιόγκα ή να πάει στην γιόγκα... το ότι είναι βοηθητικό σωματικά αρχικά. Ο ένας με τον άλλον, αλλά πιστεύω ότι ο άντρας αυτό το κομμάτι δεν το ακουμπάει τόσο πολύ. Πιστεύω πιο πολύ γυναίκα... Το να είμαστε ευλύγιστες το να μας βοηθάει στις κινήσεις μας... Πιστεύω ότι ο άνδρας είναι πιο πολύ για να χτίσει μυς. Δηλαδή, να κάνει μια εικόνα μόνο. Έτσι νομίζω, μπορεί να κάνω και λάθος. (Ρούλα)

Η Μαρία πιστεύει ότι οι άντρες πριν δοκιμάσουν την γιόγκα θεωρούν ότι είναι μια εύκολη σωματική άσκηση. όταν την δοκιμάζουν δυσκολεύονται αρκετά και δεν συνεχίζουν. Ακόμη, αναφέρει ότι μπορεί να αισθάνονται άβολα σε ένα τμήμα που επικρατούν γυναίκες οι οποίες συνήθως φορούν στενά ρούχα:

Πιστεύω ότι οι άντρες έχουν παρεξηγήσει λίγο το γιόγκα. Δεν ξέρουν ακριβώς τι είναι, αλλά όσοι άντρες έρχονται, βλέπω ότι δεν αντέχουν. ναι. Τελικά τους είναι δύσκολο η γιόγκα. Και πιστεύω αυτό είναι, ότι είναι παρεξηγημένη γιόγκα. Γιατί έρχονται γυναίκες. Ίσως είναι και τα ρούχα που πρέπει να φοράμε. Ίσως δεν νοιώθουν άνετα οι άντρες με τις γυναίκες... Γιατί... εεε... Οι άντρες θεωρούν, όπως είπα πριν, θεωρούν ότι είναι εύκολο.. ότι δεν είναι κάτι που... είναι για τις γυναίκες μόνο, είναι μόνο αναπνοές και... Δυσκολεύονται οι άντρες. Δεν έχουν τα ίδια ανοίγματα με τις γυναίκες, είναι αλλιώς τόσο το σώμα τους, δεν μπορούν όλοι εύκολα, δυσκολεύονται βλέπω, σχεδόν όλοι οι άνδρες που έρχονται. Έχουν δυσκολίες και μετά τα παρατάνε. Ναι, δεν συνεχίζουν. Λίγοι άντρες συνεχίζουν. Πιστεύω, ναι έτσι. Δεν ξέρω ποιο λόγο, αλλά έτσι το βλέπω εγώ. Μπορεί να κάνω λάθος δεν ξέρω. (Μαρία)

Συμπερασματικά, από τις παραπάνω απόψεις των συνεντευξιαζόμενων, οι άντρες έχουν

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

ορισμένες προκαταλήψεις για την γιόγκα, όπως για παράδειγμα ότι η γιόγκα είναι μια αρκετά ήπια σωματική άσκηση και απευθύνεται κυρίως σε γυναίκες. Στην πλειοψηφία τους οι γυναίκες ανέφεραν ότι κατά την γνώμη τους οι άνδρες πιστεύουν ότι η γιόγκα δεν ανταποκρίνεται επαρκώς στις απαιτήσεις τους ως σωματική άσκηση και ότι προτιμούν ασκήσεις για την αύξηση της σωματικής μάζας, όπως το Bodybuilding. Ακόμη, ορισμένες αναφέρθηκαν και στην δυσκολία συγκέντρωσης και στην προτίμηση των ανδρών το μάθημα να καθοδηγείται από άνδρα δάσκαλο γιόγκα. Η διαφορετική προσέγγιση των ανδρών και γυναικών στη γιόγκα ίσως αντικατοπτρίζει τις διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις σε θέματα σωματικής και ψυχικής ευεξίας.

5.4.2. Κοινωνικές απόψεις για την ενασχόληση με τη γιόγκα

Στα παρακάτω αποσπάσματα αναφέρονται οι απόψεις των γυναικών για το πως αντιμετωπίζει ο κοινωνικός περίγυρος την γιόγκα και τα άτομα που παρακολουθούν μαθήματα γιόγκα.

Η Έλενα η οποία κάνει πάνω από 10 χρόνια γιόγκα αναφέρει ότι παλιότερα το είχαν συνδέσει με κάτι «σατανικό» αντίθετο προς την Χριστιανική θρησκεία. Σήμερα δεν το αντιμετωπίζουν έτσι. Πολλοί γνωρίζουν τα οφέλη που έχει για το σώμα. Κατά την άποψη της όμως η γιόγκα στα γυμναστήρια διαφέρει από τα μαθήματα που παρακολουθεί:

Άμα λες κάνω γιόγκα λένε «Α Ωραία». Στην αρχή. Λέγανε «ου». Το είχανε λες και έκανες καμιά επικίνδυνη θρησκεία, το είχανε. «Γιόγκα τι είναι αυτό; που έχει και τη στάση αυτό;». Το θεωρούσαν ότι είναι κάτι... Μια φορά μια μου είχε πει «είναι σατανικό. Είναι του Σατανά»... Και όλοι το ξέρουνε και όλοι ξέρουν ότι κάνει καλό και λένε «Α Ωραίο». Αλλά νομίζω ότι πολλοί κάνουν και στο γυμναστήριο. Άμα ακούω τι κάνει, νομίζω ότι κάνει κάτι ενδιάμεσα γιόγκα και αερόμπικ. Δεν είναι αυτό που κάνουμε εμείς. Και τους ενδιαφέρει να κάνουν όσο τρελά και περίεργα πράγματα. Είναι ο στόχος λίγο νομίζω, δηλαδή μερικά, ένα, δυο γυμναστήρια, όχι όλα. (Έλενα)

Η Δώρα αναφέρει ότι ο γιος την προτρέπει να ασχοληθεί και με άλλα είδη γυμναστικής, καθώς κρίνει ότι η γιόγκα δεν είναι αρκετή, Εδώ αναδεικνύεται η αντίληψη ότι η γιόγκα μπορεί να είναι μόνο ένα μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος γυμναστικής:

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Ναι γιατί μου λέει «μαμά καλή η γιόγκα αλλά πρέπει να κάνεις και κάτι άλλο. Ειδικά τώρα για την οστεοπόρωση και τα λοιπά πρέπει να δυναμώσεις την οστική σου μάζα. Δεν φτάνει μόνο η γιόγκα». Οπότε τον ακούω μιας και είναι η επιστήμη του. (Δώρα)

Η Δήμητρα πιστεύει πως τα νέα άτομα χαίρονται όταν βλέπουν ότι οι γονείς τους ασχολούνται με σωματικές ασκήσεις και να μην ταλαιπωρούνται με σωματικά προβλήματα και πόνους λόγω ηλικίας:

Κάναμε και μαζί με τον γιο μου, πηγαίναμε. Και του αρέσει. Και βλέπει τη μαμά του να καταφέρνει, να είναι οκεί. Ναι, αρέσει στα παιδιά να ασχολούνται οι γονείς γιατί είμαστε το παράδειγμα πρώτα από όλα. Και είναι, ναι. Δεν τους αρέσει να τους βλέπουν μεγάλοι και με προβλήματα και θέλουν να είναι καλά. (Δήμητρα)

Τέλος η Ρούλα επιθυμεί να γίνει η γιόγκα περισσότερο γνωστή στους νέους. Θέλει η γιόγκα να αναγνωρίζεται για τα οφέλη της και να γίνει προσβάσιμη σε όλους:

Θα ήθελα πιο πολύ να είναι πιο ευρύ γνωστή η γιόγκα γενικά. Ναι, εγώ ασχολούμαι, αλλά πολλοί άνθρωποι δεν ξέρω... δηλαδή πώς θα γίνει αυτό δεν ξέρω... Οι νέοι. Να μάθουν πιο πολλά για την γιόγκα, για τα οφέλη της γιόγκα. Γιατί είναι όφελος η γιόγκα πραγματικά σε πολλά επίπεδα. (Ρούλα)

Συνολικά προκύπτει ένα εύρος απόψεων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία αντιλαμβάνεται την γιόγκα και όσους ασχολούνται με αυτήν. Γίνεται αντιληπτό ωστόσο ότι δεν ερμηνεύεται ως μια «καθαρή» σωματική δραστηριότητα, αλλά ως μια πρακτική που διαπερνά το πεδίο του αθλητισμού και των σπορ και διαχέεται στις κοινωνικές συναναστροφές.

5.4.3. Προσωπικές σχέσεις και κοινωνική αλληλεπίδραση στη γιόγκα

Αρκετές έρευνες στο εξωτερικό έχουν μελετήσει τον ρόλο των σπορ και του αθλητισμού ως εργαλεία για την ανάπτυξη κοινωνικής/ κοινοτικής σύνδεσης. Μέσω του αθλητισμού οι ηλικιωμένοι έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν κοινωνικές συνδέσεις με συνομήλικους ή/και νεότερους και να μειώσουν το αίσθημα της κοινωνικής μοναξιάς (Jenkin et al., 2017: 12).

Τα παρακάτω αποσπάσματα των συνεντεύξεων αναφέρονται σε διάφορες πτυχές σχετικά με τις κοινωνικές σχέσεις που διαμορφώνονται στα μαθήματα γιόγκα.

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

Η Έλενα συγκρίνει τα μαθήματα γιόγκα που έχει κάνει στην Ρόδο με αυτά που έκανε στην χώρα της Ευρώπης όπου κατάγεται και αναφέρει ότι το κλίμα εδώ είναι αρκετά πιο ζεστό. Αν και δεν έχει αποκτήσει φιλίες στο πλαίσιο μαθημάτων γιόγκα της αρέσει η φιλική ατμόσφαιρα που δημιουργείται:

Ναι, η ατμόσφαιρα. Είναι ωραία. Έχω κάνει και σε χώρα της Ευρώπης όπου κατάγομαι, μια, δυο. Εκεί είναι τελείως διαφορετικό, πάει ο καθένας με το στρώμα του, το βάζει, το παίρνει και φεύγει. Εδώ έχει μια τουλάχιστον... ε μιλάς. Είναι ευχάριστο, δεν είναι κάτι. Ο καθένας λέει πως τον λένε. Ρωτάνε... έχει ενδιαφέρον. (Έλενα)

Παρόμοια απάντηση με την Έλενα για τις κοινωνικές σχέσεις στην γιόγκα δίνει και η Αναστασία, η οποία φαίνεται να εκτιμά το φιλικό κλίμα και την ηρεμία που επικρατεί στην ομάδα:

...εγώ πάω συνήθως με τη φίλη μου τη Άννα που την αγαπάω πολύ. Πάντα έχουμε καλή σχέση και... με τις άλλες κοπέλες, εντάξει... μιλάμε λίγο, όταν κάνουμε το μάθημα, αλλά δεν έχω αποκτήσει ας πούμε φιλίες. Γιατί βλέπομαστε μια φορά την εβδομάδα μπορεί δύο, μπορεί όχι, γιατί μπορεί κάποιος να μην μπορεί να έρθει, ή εγώ να μην μπορώ να έρθω... Εντάξει, γενικά είναι ωραία ατμόσφαιρα, φιλικά, ήρεμα χωρίς «Α αυτή είναι καλύτερη από αυτή» ξέρεις... (Αναστασία)

Η Δώρα τονίζει ότι έχει συναντήσει διαφορές μεταξύ μαθημάτων και ομάδων γιόγκα. Στο παρελθόν έχει τύχει να μείνει δυσαρεστημένη από το κλίμα που επικρατούσε στην ομάδα γιόγκα:

Έχω τύχει, δυστυχώς, σε άλλα μαθήματα γιόγκα, σε γυμναστήρια, που έφυγα μόνο και μόνο για την ποιότητα του κόσμου. Δηλαδή δεν υπήρχε σεβασμός στην ησυχία, στο μάθημα, στα παράθυρα, στη θέρμανση, στο να μιλάει ο άλλος, να μπαίνει ότι ώρα θέλει και όλα αυτά... Αυτά με εκνευρίζανε. Υπάρχουν τάξεις και τάξεις και γκρουπ και γκρουπ... Υπάρχει μια καλή χημεία και ένα καλό κλίμα κατά τη διάρκεια του μαθήματος πριν και μετά, στο να... υπάρχει πάρα πολύ καλό κλίμα και αυτό είναι υπέροχο. (Δώρα)

Η Δήμητρα σχολιάζει την περίοδο του κορονοϊού όπου συνέχισε τα μαθήματα στο σπίτι με άτομα από το στενό οικογενειακό κύκλο και δηλώνει ότι η γιόγκα γι' αυτήν είναι και μια

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

ευχάριστη κοινωνική δραστηριότητα όπου θα συναντήσει άτομα διαφόρων ηλικιακών ομάδων:

Εντάξει με μια φίλη μου που την ξέρω 30 χρόνια πάμε, είμαστε με την Έλενα σε πολλά μαθήματα μαζί ναι, την πήρα εγώ εκεί τότε στην σχολή χορού... Μαζί ναι. Και κάναμε όλο το τον κύκλο μαζί. Εντάξει, είναι ευχάριστο να βλέπεις... να πας... Εντάξει, λόγω κορώνας, κάναμε πολύ στο σπίτι... Όποιος μπορούσε ή όποιος είχε την δύναμη να κάνει. Έκανα μόνη μου ή με την φίλη του γιου μου την Έλσα. Πήγαينا στο σπίτι της, ή ερχόταν εκείνη και κάναμε... Μεταξύ μας ή από το ίντερνετ κάτι. Αλλά μου αρέσει να πάω σε μάθημα γιατί φεύγεις από το σπίτι, πας να συναντάς κόσμο, μιλάς λίγο, σου λένε... Ε και όλες τις ηλικίες, όχι μόνο μεγάλοι, όπως είμαστε εμείς, μεγάλες γυναίκες είναι και 30, 25, είναι από όλες τις η... Και αυτό είναι ωραίο γιατί δεν χρειάζεται να κάνεις μάθημα για μεγάλους, για seniors. Κάνεις κανονικό μάθημα με όλο το spectrum. Και αυτό είναι ωραίο... Ναι. Μου αρέσει να βγω.. τώρα ακόμα πιο πολύ, γιατί τώρα είμαι.. Τώρα ακόμα πιο πολύ που δεν δουλεύω πια. Ευκαιρία να πας έξω. Να δεις κόσμο. Γιατί δεν μου άρεσε να πάω σε καφέ και τέτοια. Γιατί δεν ξέρω.. δεν μου λέει κάτι. Αλλά αυτό είναι ωραίο. Μιλάς λίγο πριν... μιλάς λίγο μετά... μετά πας σπιτάκι σου. (Δήμητρα)

Ενώ η Μαρία αν και είναι ευχαριστημένη με τις κοινωνικές σχέσεις που έχει αποκτήσει στα μαθήματα γιόγκα δηλώνει ότι ακόμα και αν δεν υπήρχε αυτή η κοινωνική αλληλεπίδραση θα συνέχιζε να παρακολουθεί τα μαθήματα:

... έχω κάνει μια έτσι α' σχέση. Τους θεωρώ... νιώθω ότι έχω μια έτσι φιλία μαζί τους. Ειδικά αυτοί που έρχονται τακτικά στο τμήμα... Και να μην γνώριζα κανέναν στην τάξη, δεν θα είχα θέμα. Αλλά εντάξει, εννοείται είναι ωραίο όταν είναι έρχονται κάποιους, κάποιες κοπέλες που έχω ξανακάνει. Εννοείται, ναι είναι πιο ωραίο αυτό αλλά αν δεν ερχόταν καμία από αυτές που ξέρω, δεν θα είχα θέμα. Αλλά εντάξει μου αρέσει να έχω και την ίδια δασκάλα, ναι. Μ' αρέσει να είμαι σταθερή σε αυτό. Δεν μ' αρέσει να αλλάζω. Θέλω να κρατήσω την ίδια. (Μαρία)

Από τα παραπάνω αποσπάσματα αναδεικνύεται το συμπέρασμα ότι οι συμμετέχουσες φαίνεται να εκτιμούν την θετική ατμόσφαιρα και το φιλικό κλίμα στα μαθήματα γιόγκα. Για τις περισσότερες οι γιόγκα αποτελεί μια ευχάριστη κοινωνική δραστηριότητα, ενώ για άλλες αυτό αποτελεί απλά δευτερεύον όφελος.

5.4.4. Τα άτομα που κάνουν γιόγκα ως ομάδα με διαφορετική «φιλοσοφία».

Στα παρακάτω αποσπάσματα αναδεικνύεται η άποψη πως τα άτομα που κάνουν μαθήματα γιόγκα ανήκουν σε μια ομάδα ατόμων τα οποία έχουν μια διαφορετική φιλοσοφία από τους υπόλοιπους.

Η Θάλεια μας περιγράφει ότι αισθάνεται μια σύνδεση όταν γνωρίζει άτομα που ασχολούνται με την γιόγκα ακόμα και αν παρακολουθούν μαθήματα σε διαφορετικό τόπο:

ένα άτομο που είναι σε μία... σε μία... σε ένα γκρουπ γιόγκας για αρκετό καιρό, μπορεί να καταλάβει περισσότερα πράγματα από ένα άτομο που κάνει ένα άλλο είδος γυμναστικής τέλος πάντων. Δηλαδή νιώθω αυτή τη σύνδεση που υπάρχει με τα άτομα που κάνουμε γιόγκα ακόμα.. και αν συναντήσω αλλού άτομα που κάνουν γιόγκα νιώθω μια σύνδεση... Θεωρώ ότι τα άτομα που κάνουμε γιόγκα, επειδή ακριβώς νιώθουμε τα ίδια οφέλη, δηλαδή την επίδραση της γιόγκα πάνω μας, τη νιώθουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο και κάπως αυτό μας συνδέει. Πραγματικά νιώθω μια σύνδεση με τα άτομα αυτά που κάνουμε μαζί γιόγκα, αλλά και όπως είπα και πριν ακόμα και με τα άτομα που θα συναντήσω αλλού, χωρίς να τους ξέρω, που μαθαίνω ότι κάνουνε γιόγκα. Είναι κάτι σαν... είναι κάτι κοινό που έχουμε και σαν να καταλαβαινόμαστε λίγο πιο πολύ όλοι αυτοί. Γιατί θεωρώ ότι η γιόγκα σου δίνει κάτι ιδιαίτερο, κάτι παραπάνω από ότι θα σου δώσει ένα γυμναστήριο, μια άσκηση σε ένα γυμναστήριο. Είναι πιο πολύ δουλειά με τον εαυτό μας που κάνουμε κάνοντας γιόγκα. Ο καθένας μόνος του, αλλά και μεταξύ μας... σαν ομάδα. Γίνεται μια σύνδεση στην ομάδα με ένα τρόπο... γίνεται και βέβαια και κάνοντας και τις ασκήσεις των ζευγαριών. Είναι.. δημιουργείται μια σύνδεση. (Θάλεια)

και η Ρούλα δηλώνει ότι θεωρεί τα άτομα που κάνουν γιόγκα πιο πνευματικούς/σκεπτόμενος ανθρώπους:

Μ' αρέσει γιατί έχουμε την ίδια φιλοσοφία με αυτούς τους ανθρώπους. Μπορώ να πω ότι εκτιμώ όλο αυτό που γίνεται. Δηλαδή κάποιος που ασχολείται με την γιόγκα, θεωρώ και είναι πιο πνευματικός άνθρωπος και μου αρέσει αυτό. Ναι μ' αρέσει. Είναι απ' τους λόγους, είναι και από τους λόγους... Πιο βαθιά σκεπτόμενος (πνευματικός άνθρωπος). Για το Σώμα του, για τους γύρω του, για τη φύση. Ναι, θεωρώ πιο βαθύς ανθρώπους αυτούς τους ανθρώπους γενικά. Γιατί με έχει βοηθήσει και μένα σε αυτό, για αυτό το λέω. (Ρούλα)

Από τα παραπάνω αποσπάσματα προκύπτει η άποψη ότι τα άτομα που ασχολούνται με την γιόγκα ανήκουν σε μια ξεχωριστή ομάδα που μοιράζεται μια κοινή φιλοσοφία και



Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

δημιουργείται ένα είδος σύνδεσης ακόμα και αν τα άτομα γνωρίζονται επιφανειακά. Η γιόγκα δεν εκτιμάται μόνο ως μια σωματική άσκηση αλλά και ως ένας τρόπος ζωής και σκέψης.

5.5. Συμπεράσματα

Η γιόγκα είναι μια σωματική πρακτική που διευρύνεται πέρα από το σωματικό, σε ψυχικούς, συναισθηματικούς νοητικούς και πνευματικούς τομείς. Από την παράδοσή της στην Ινδία παρατηρούμε ότι σχετίζεται άμεσα με ηθικούς κανόνες συμπεριφοράς (Γιάμας και Νιγιάμας) και αποτελεί ένα μονοπάτι- δρόμο προς την πνευματική ολοκλήρωση. Σήμερα η γιόγκα στην Δύση είναι ευρέως γνωστή για τα οφέλη που έχει στην σωματική και ψυχική υγεία. Πολλές διεθνείς έρευνες μελετούν τα αποτελέσματα σε άτομα που υποφέρουν από σωματικές ασθένειες/ δυσλειτουργίες όπως διαβήτης, υπέρταση, παχυσαρκία κ.α., καθώς και σε άτομα με ψυχικές ασθένειες/ δυσλειτουργίες όπως κατάθλιψη, προβλήματα ύπνου, έντονο στρες κ.α. (Ross & Thomas, 2010: 3-4). Η παρούσα διπλωματική εργασία επικεντρώθηκε κυρίως στην ανάδειξη των απόψεων και του βιώματος των ώριμων ηλικιακά γυναικών που ακολουθούν την πρακτική της γιόγκα στο νησί της Ρόδου, κατά το πλαίσιο του επερχόμενου γήρατος. Έχοντας υπόψιν ότι τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση της γήρανσης του παγκόσμιου πληθυσμού και ότι αυξάνονται οι κοινωνικές πολιτικές προς μια καλύτερη ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία (Su, Lee & Shinger, 2014: 45), θεωρήθηκε σημαντική μια ποιοτική έρευνα που αναδεικνύει τις απόψεις και τον τρόπο που βιώνουν οι μεγαλύτερες ηλικιακά γυναίκες μια σωματική πρακτική αυτοφροντίδας όπως η γιόγκα.

Αρχικά θα ήθελα να σημειωθεί πως στην συγκεκριμένη έρευνα δεν θεματοποιήθηκε η κλιμακτήριος ως ένα σημαντικό στάδιο μετάβασης προς το επερχόμενο γήρας. Δεν υπήρξε αναφορά για την κλιμακτήριο και την εμμηνόπαυση στον «οδηγό συνεντεύξεων» και ούτε συζητήθηκε από τις συμμετέχουσες αυτή η μεταβατική περίοδος προς την ωρίμανση του γυναικείου σώματος.

Σύμφωνα με την ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων από τις συνεντεύξεις των γυναικών θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε ότι η πρακτική της γιόγκα αποτελεί μια σημαντική πρακτική φροντίδας για αυτές, η οποία δεν σταματάει στην σωματική ευεξία αλλά, προεκτείνεται σε ποικίλους τομείς. Οι γυναίκες του δείγματος στην πλειοψηφία τους ξεκίνησαν την γιόγκα μετά από προτροπή κάποιου κοντινού (φιλικού ή οικογενειακού) προσώπου και συνδυάζουν την γιόγκα με άλλες ήπιες μορφές άσκησης όπως περπάτημα και κολύμπι. Αναδύθηκε το γεγονός ότι για τις γυναίκες αυτές η γιόγκα δεν είναι απλώς μια

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

σωματική άσκηση αλλά κάτι πολύ πιο σημαντικό. Το μάθημα της γιόγκα είναι ένας χρόνος που αφιερώνουν στο εαυτό τους ως πρακτική φροντίδας η οποία ασκεί επιρροή στο τρόπο που αντιμετωπίζουν την καθημερινότητα, στον τρόπο σκέψης τους και στις αντιλήψεις τους, Πιο συγκεκριμένα, παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν στα πρώτα μαθήματα, οι συνεντευξιαζόμενες πλέον απολαμβάνουν το μάθημα και φαίνεται να αναγνωρίζουν τα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη που προσκομίζουν.

Κατά την άποψη των γυναικών του δείγματος η πρακτική της γιόγκα έχει επηρεάσει έως έναν βαθμό την σχέση τους με την διατροφή (προέκταση της αυτοφροντίδας στην διατροφή). Έχει διευρύνει την αντίληψη για το σώμα τους, τις λειτουργίες του και την συνείδηση των κινήσεων και της ισορροπίας τους. Αποτελεί ένα είδος διαλογισμού καθώς με την συγκέντρωση της προσοχής στο σώμα και στην αναπνοή, επιτυγχάνεται η αίσθηση της γαλήνης και ηρεμίας. Οι συνεντευξιαζόμενες χρησιμοποιούν τις τεχνικές αναπνοής στην καθημερινότητα τους για να αντεπεξέλθουν σε καταστάσεις στρες και άγχους.

Αρκετές συνειδητοποίησαν ότι η ανάγκη να συνεχίσουν την πρακτική στην γιόγκα αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας. Σε γενικές γραμμές, η γιόγκα τις έχει βοηθήσει να αποδεχτούν την εικόνα που έχουν για το σώμα τους και να αποκτήσουν καλύτερη «σχέση» μαζί του. Παρόλο που η γήρανση είναι αναπόφευκτη, η άσκηση αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για την αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με την ηλικία (Gour et al., 2020: 2-8). Η πρακτική της γιόγκα φαίνεται να βοηθάει τις συνεντευξιαζόμενες να συμφιλιωθούν με τις αλλαγές που φέρνει ο χρόνος στο σώμα τους. Κατά αυτόν τον τρόπο η γιόγκα αναδεικνύεται ως μια σωματική πρακτική φιλική προς τα γυναικεία σώματα της μέσης ηλικίας και άνω. Ίσως προς αυτήν την κατεύθυνση βοηθάει και το γεγονός ότι η προέλευση της γιόγκα βρίσκεται σε μια κοινωνία αρκετά διαφορετική από τις κοινωνίες της Δύσης. Οι ασιατικές και ινδικές κοινωνίες φαίνεται να έχουν μια διαφορετική αντίληψη για τον χρόνο και τον κύκλο της ζωής από τις δυτικές σύγχρονες κοινωνίες. Στις χώρες της Ανατολής θα λέγαμε ότι συναντάμε περισσότερο μια ολιστική αντίληψη του χρόνου και όχι μια γραμμική, εστιασμένη στο ανταγωνισμό και στην συνεχή μάχη εναντίον των αναπόφευκτων φθορών που ακολουθούν το πέρασμα του χρόνου, που συναντάμε στη Δύση.

Οι γυναίκες του δείγματος μίλησαν επίσης για την απουσία του αντίθετου φύλου από την πρακτική της γιόγκα. Οι περισσότερες φάνηκαν να πιστεύουν ότι οι άντρες προτιμούν

ασκήσεις του γυμναστηρίου που τους προσφέρουν αύξηση της μυικής τους μάζας. Κατά την άποψή τους το γεγονός ότι στα μαθήματα γιόγκα στην Δύση υπέρ-αντιπροσωπεύεται το γυναικείο φύλο οφείλεται σε χαρακτηριστικά του γυναικείου φύλου τα οποία ταιριάζουν με την πρακτική της γιόγκα όπως η ευαισθησία, υπομονή και σωματικά χαρακτηριστικά.

Τέλος, οι συνεντευξιαζόμενες αναφέρθηκαν σε γενικές απόψεις και αντιλήψεις του κοινωνικού τους περίγυρου για την γιόγκα καθώς και στην δική τους αντίληψη ότι τα άτομα που ασκούνται στην γιόγκα ανήκουν έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά από τους υπόλοιπους. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι για τις συμμετέχουσες στην έρευνα η πρακτική της γιόγκα δεν είναι μια απλή σωματική άσκηση αλλά κάτι παραπάνω. Κατά την άποψη τους η συμμετοχή τους στα μαθήματα γιόγκα έχει επηρεάσει την συμπεριφορά και τις αντιλήψεις τους.

Δεν πρέπει βέβαια να παραληφθεί το δείγμα της έρευνας αποτελούταν κυρίως από γυναίκες Ευρωπαϊκές που ανήκαν σε καλλιεργημένα μεσαία κοινωνικά στρώματα. Σύμφωνα λοιπόν με τις συνθήκες ζωής τους, έχουν την δυνατότητα και την επιθυμία να καταπιαστούν με την γιόγκα όχι μόνο ως μια μορφή εκγύμνασης τους σώματος αλλά και ως μια μορφή πρακτικής του εαυτού. Από τα αποσπάσματα των συνεντεύξεων αναδεικνύεται η ενασχόληση τους με δεξιότητες αναστοχασμού και αυτοκαλλιέργειας.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να αναλύσουν και να συγκρίνουν τον τρόπο που η δυτική γραμμική αντίληψη του χρόνου ασκεί επιρροή στις δυτικές μορφές σωματικής άσκησης (επικέντρωση στα σωματικά επιτεύγματα σε έναν μελλοντικό χρόνο), και τον τρόπο που οι ασιατικές και ινδικές αντιλήψεις ενός ολιστικού - κυκλικού χρόνου επηρεάζει τις ανατολικές μορφές σωματικής άσκησης (όπως η γιόγκα). Ακόμη σημαντική θα ήταν μια εμβάθυνση στην κατανόηση της σχέσης γιόγκα, γήρανσης και φύλου σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, καθώς και η αναζήτηση πληροφοριών για τα κοινωνικά στερεότυπα μεταξύ ηλικιωμένων που ασκούνται σωματικά και νοητικά και αυτών που δεν ασκούνται.

Βιβλιογραφία

Ξένη (Διεθνή) βιβλιογραφία:

- Adipratama, I. K., Indriastuti, L., & Julianti, H. P. (2024). Comparison of Hatha Yoga and Elderly Exercise in Functional Balance of the Elderly. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 13(1).
- Arnold, C. (2023). The History of Yoga. *The Histories*, 17(1), 8.
- Bhavanani, A. B. (2011). Understanding the science of yoga. *International Science Yoga Journal*, 1, 334-344.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part I—Neurophysiologic Model. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1), 189-201.
- Chobe, S., Chobe, M., Metri, K., Patra, S. K., & Nagaratna, R. (2020). Impact of Yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 52, 102421.
- De Michelis, E. (2005). *A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism*. A&C Black. Retrieved from https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/EDM_in_Singleton_and_Byrne_Yoga_in_the_Modern_World_FINAL_VERSION-libre.pdf
- Farinatti, P., Rubini, E., Silva, E., & Vanfraechem, J. (2014). Flexibility of the elderly after one-year practice of yoga and calisthenics. *International journal of yoga therapy*, 24(1), 71-77.
- Gour, P., Choudhary, A., Sahoo, K. C., Jirwe, M., Hallgren, M., Diwan, V. K., ... & Diwan, V. (2020). Experience of elderly people regarding the effect of yoga/light exercise on sedentary behavior: a longitudinal qualitative study in Madhya Pradesh, India. *Geriatrics*, 5(4), 103.
- Guimarães, J. S., Cardoso, F. B., & de Lima, A. P. (2020). Effectiveness of a Yoga program in improving self-esteem and self-image of the elderly: English. *Motricidade*, 16(2), 170-175.
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). Sport and Ageing: A Systematic Review of the Determinants. *BMC Public Health*, 17, 976
- Kuntsevich, V., Bushell, W. C., & Theise, N. D. (2010). Mechanisms of Yogic Practices in Health, Aging, and Disease. *The Mount Sinai Journal of Medicine*, 77(5):559-69.
- Patil, S. G., Aithala, M. R., & Das, K. K. (2015). Effect of yoga on arterial stiffness in elderly subjects with increased pulse pressure: A randomized controlled study. *Complementary therapies in medicine*, 23(4), 562-569.

Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

- Permana, B., Lindayani, L., Hendra, A., & Juniarni, L. (2020). The Effect of Yoga Exercise on Reducing Blood Pressure among Elderly with Hypertension: A systematic review. *Journal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6. 10.17509/jpki.v6i2.25083.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16(1), 3-12.
- Siegel, P. (2023). From the Yoga Mat to the Social Realm: Yoga and Gender in Brazil. *International Journal of Latin American Religions*, 7(2), 663-680.
- Su, C. L., Lee, C. J., & Shinger, H. S. (2014). Effects of involvement in recreational sports on physical and mental health, quality of life of the elderly. *The Anthropologist*, 17(1), 45-52.
- Taneja, D. K. (2014). Yoga and health. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 39(2), 68.
- Tokarski, W. (2004). Sport of the Elderly. *Kinesiology*, 36(1).

Ελληνική βιβλιογραφία:

- Αχτσή, Α. Α. (2021). *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης των πτώσεων στους ηλικιωμένους*. Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Γεωργοπούλου, Α. (2023). *Νέο-εισερχόμενες Πρακτικές Φροντίδας του Εαυτού. Το παράδειγμα της γιόγκα στην Ελλάδα*. Πτυχιακή/Διπλωματική Εργασία, ΕΑΠ (ΑΣΚ).
- Ζαϊμάκης, Γ., & Φουρναράκη, Ε. (επιμ.) (2015). *Κοινωνία και αθλητισμός στην Ελλάδα. Κοινωνιολογικές και ιστορικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας – Εφαρμογές στην Ψυχολογία και την Εκπαίδευση*. Αθήνα: Κάλλιπος.
- Κούτσικου, Α. (2022). *Ενσώματες κοινωνικές πρακτικές ασιατικών παραδόσεων στο σύγχρονο δυτικό κόσμο. Η περίπτωση της γιόγκα στην Ελλάδα*. Διπλωματική Εργασία, ΕΑΠ (ΑΣΚ).
- Λελεδάκης, Κ. (2006). «Η αίσθηση της πρακτικής»: Μια θεωρία κοινωνικής κατασκευής του υποκειμένου, κοινωνικής δράσης και αναπαραγωγής της κοινωνίας. Επίμετρο στο P. Bourdieu, *Η Αίσθηση της Πρακτικής*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- Παρασκευοπούλου, Ε. (2019). *Κοινωνικότητα και τρόπος ζωής στην τρίτη ηλικία*. Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.



Τερζάκη Ευθυμία, *Βίωμα σώματος και επερχόμενο γήρας. Η γιόγκα ως φροντίδα του σώματος σε γυναίκες μετά τη μέση ηλικία σε μια πόλη της ελληνικής περιφέρειας*

- Σφακιανάκη, Ρ. (2023). *Εναλλακτικές κατευθύνσεις προς την ευδόκιμη γήρανση: Η επίδραση των ψυχοσωματικών ασκήσεων στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων*. Διπλωματική εργασία, ΕΑΠ - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Τοπαλίδου, Α. (2020). *Το «πεδίο» της yoga στη σύγχρονη Ελλάδα. Αναπαραστάσεις του σώματος και επαγγελματικές διαδρομές*. Διπλωματική εργασία, ΕΑΠ (ΑΣΚ).
- Χουρίδου, Ο. (2023). *Διερεύνηση των στάσεων ενήλικων ατόμων αναφορικά της συμμετοχής τους σε προγράμματα γιόγκα διαμέσου της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς*. Μεταπτυχιακή διατριβή, Δημοκρίτειο Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας.
- Χριστοπούλου, Ε. (2020). *Κοινωνική Αναπαράσταση, Διαστάσεις, Διεργασίες και Αποτελέσματα του Διαλογισμού στην Ψυχική Υγεία και Ευεξία: Διαπολιτισμική Προσέγγιση*. Διπλωματική Εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Bourdieu, P. (1994). Μερικές ιδιότητες των πεδίων. Στο Bourdieu, P., *Κείμενα Κοινωνιολογίας* (σσ. 63-70). Αθήνα: Δελφίνι.
- Foucault, M. (2011). Ιστορία της σεξουαλικότητας 1. *Η βούληση για γνώση*. Αθήνα: Πλέθρον.
- Foucault, M. (1992). Η ερμηνευτική του υποκειμένου. *Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών*, 2(9).
- Mauss, M. (2004). Οι τεχνικές του σώματος. Στο Mauss, M., *Κοινωνιολογία και ανθρωπολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού πρώτου.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ



ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

1. Πως αποφασίσατε να ξεκινήσετε μαθήματα γιόγκα;
2. Πως αισθανθήκατε στα πρώτα μαθήματα; περίγραψε τις πρώτες εμπειρίες.
3. Πως νιώθετε κατά την διάρκεια του μαθήματος και πως μετά;
4. Πιστεύεις ότι η γιόγκα μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες μορφές σωματικής άσκησης; Ποια είναι η δική σου εμπειρία;
5. Μίλησε μου για τα οφέλη της γιόγκα στο σώμα, στην ψυχολογία και σε οποιονδήποτε άλλο τομέα έχεις παρατηρήσει;
6. Ποια εμπόδια αντιμετωπίζεις, υπάρχει κάποιο εμπόδιο που σχετίζεται με την ηλικία;
7. Ποια είναι η επιρροή της γιόγκα στην καθημερινότητά σου;
8. Ποια πιστεύεις ότι είναι η σχέση της γιόγκα με την διατροφή; Μίλησε μου για την σχέση της γιόγκα με την δική σου διατροφή.
9. Μίλησε μου για τις προσωπικές σχέσεις και την αλληλεπίδραση σου με άλλα άτομα στο μάθημα της γιόγκα.
10. Ποια είναι η επιρροή της γιόγκα στο σώμα και στην κίνηση σου και πως συμβάλει στην ευκινησία και ευεξία σ μεγαλύτερες ηλικίες;
11. Με ποιο τρόπο η γιόγκα επηρεάζει τα επίπεδα του στρες στην καθημερινότητα σου;
12. Με ποιον τρόπο έχει αλλάξει ή εξελιχθεί η πρακτική σου στην γιόγκα με το πέρασμα των χρόνων;
13. Με ποιον τρόπο έχει επηρεάσει η γιόγκα την εικόνα που έχεις για το σώμα σου;
14. Πως αλλάζει η εμπειρία της γιόγκα με την πάροδο των χρόνων καθώς η ηλικία αυξάνεται;
15. Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι η γιόγκα είναι περισσότερο δημοφιλής στις γυναίκες;



2. ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Αγαπητή κυρία,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι, στο πλαίσιο εκπόνησης Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας της Τερζάκη Ευθυμίας, του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, ιστορία, ανθρωπολογία», του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου, διενεργείται έρευνα με θέμα: «Το βίωμα, η αντίληψη και το νόημα που δίνουν οι γυναίκες που ασχολούνται με την γιόγκα στη Ρόδο, στην πρακτική τους ως αυτοφροντίδα και φροντίδα του σώματος στο πλαίσιο του επερχόμενου γήρατος», με επιβλέποντα καθηγητή τον κ. Τζανάκη Εμμανουήλ.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των αντιλήψεων, απόψεων και το βίωμα της άσκησης των γυναικών μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων που κάνουν γιόγκα στη Ρόδο και η σχέση της πρακτικής της γιόγκα με την αυτοφροντίδα στο πλαίσιο του επερχόμενου γήρατος.

Θα μας δοθεί η ευκαιρία να κατανοήσουμε τους λόγους για τους οποίους κάποια να ακολουθεί την γιόγκα ως άσκηση, ποια οφέλη πιστεύει ότι της προσφέρει, ποια η σχέση της πρακτικής της γιόγκα με την ηλικία καθώς επίσης και την άποψη της γυναίκας-ασκούμενης στη γιόγκα για το πως επηρεάζει το φύλο την επιλογή αυτής της μορφής άσκησης..

Η συμμετοχή σας στη μελέτη είναι εθελοντική. Οι εμπιστευτικές πληροφορίες και τα προσωπικά δεδομένα είναι **αυστηρά απόρρητα** και θα τηρηθεί η **ανωνυμία**.

Η συμμετοχή σας είναι πολύ σημαντική για την ολοκλήρωση της μελέτης. Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για το χρόνο που θα διαθέσετε για να απαντήσετε στις ερωτήσεις.

Παρακαλώ σημειώστε με ένα Χ εάν δέχεστε ή όχι να συμμετάσχετε στη μελέτη.

16. Δέχομαι να συμμετάσχω στη μελέτη

17. Δεν δέχομαι να συμμετάσχω στη μελέτη

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμβολή σας στην ολοκλήρωση της έρευνας.

ΡΟΔΟΣ,/...../2023

Η ΣΥΝΑΙΝΟΥΣΑ

Ακόμα ένα παράρτημα, σε περίπτωση που κριθεί αναγκαίο.

...



Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.